НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 1 (68) 2024

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 1 (68) 2024

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@mail.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 10.04.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIII Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (24 марта 2024 г. Россия, 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», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Панов Е. В.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ 5

Струганов С. М., Кугно Э. Э., Каплина Л. К.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ 12

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 19

Османов Л. А., Курбединов Р. Я., Эбубекиров Ф. С.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 33

Губанов Э. В.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 41

Карагодина А. М., Болдина А. И.
ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ИНСТИТУТА 46

Ерёмин Р. В.
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 52

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Панов Е. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 58

Беляев Е. А., Соломченко М. А.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ В ЭТАПНОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ 64

Бочарова Н. В., Добрынина А. А., Карагодина А. М.
ВЛИЯНИЕ СТАНДАРТНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК 74

Пахомов В. И.
ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ 81

Носов С. А., Горелова А. А., Дубровский С. В.
ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ОПЕРАТИВНО-РОЗЫСКНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 90

Дюдина У. Д., Пахомов В. И.
СУЩНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 95

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Алексеев Ю. Г.
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 101

Овчинников Ю. Д., Чеуж А. А., Кудзаев К. М.
РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИЗАЦИИ В ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ СТУДЕНТОВ 106

Зелинский А. К., Даянова М. А.. Коробейникова Е. И.
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В ОТНОШЕНИИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ 115

Овчинников Ю. Д., Рахматуллин А. А., Гамова А. Л.
СПОРТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ В ИСТОРИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА 121

Герасимов И. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ 130

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796.032

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE ON STRENGTHENING THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUTH

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физическойя подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема современного общества связанная пропагандой здорового и активного образа жизни среди молодого поколения. Показаны основные составляющие здорового образа жизни, объяснена их роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Также обращается большое внимание на положительное влияние здорового и активного образа жизни на физиологическое развитие молодого поколения, а также на укрепление их психологической и психической устойчивости в нашем современном быстро развивающемся обществе. Одновременно с этими положительными факторами показана большая роль здорового образа жизни в профилактики стрессовых состояний, которые часто возникают не только в профессиональной деятельности, но и в обычной жизни человека.*

Abstract. *The article raises an urgent problem in modern society related to the promotion of a healthy and active lifestyle among the younger generation. The main components of a healthy lifestyle are shown, their role and significance in the life of a modern person is explained. Much attention is also paid to the positive impact of a healthy and active lifestyle on the physiological development of the younger generation, as well as strengthening their psychological and mental resilience in our modern rapidly developing society. At the same time as these positive factors, the important role of a healthy lifestyle in the prevention of stressful conditions, which often arise not only in professional activities, but also in a person's everyday life, is shown.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; здоровый образ жизни; активный образ жизни; молодое поколение; физиологический аспект; психологический аспект; физическая активность; психологическое здоровье.*

Keywords: *physical culture; sports; healthy lifestyle; active lifestyle; young generation; physiological aspect; psychological aspect; physical activity; psychological health.*

Здоровый образ жизни в наше время понятие достаточно актуальное, особенно в кругах молодежи. Необходимость популяризации здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой, приобщения к данным мероприятиям детей и молодежи является довольно острым и дискуссионным вопросом в области формирования здорового поколения и воспитания приверженной к традиционным ценностям нации. Здоровый образ жизни является понятием комплексным, включающим в себя большое количество составных элементов, в том числе и физическую культуру, и спорт, как инструменты совершенствования способностей человека, поддержания и укрепления здоровья и отдельно взятых качеств, имеющих значение, как для бытовой повседневной жизнедеятельности, так и для профессиональной, служебной и иной необходимости.

Также здоровый образ включает в себя взаимосвязанные составные части, которые вместе образуют целостную систему жизни человека, отточенную под сохранение и укрепление здоровья. Как отметил А. М. Плещев, режим каждого человека должен включать в себя конкретное время для работы, отдыха, еды, сна. При этом, рациональный режим дня как необходимый элемент здорового образа жизни, характеризуется не строгими графиками с поминутно расписанными действиями, а именно рациональностью и пользой для каждого конкретного организма [1, с. 40]. В позиции автора есть два значимых аспекта.

Во-первых, это целостное раскрытие понятия режима дня, которое заключается в систематизации деятельности человека, установлению конкретных временных промежутков для осуществления разного рода деятельности, ее сбалансированность и расстановка индивидуальных приоритетов. Во-вторых, автор указывает на непосредственную цель составления и соблюдения режима дня, которая состоит не в излишней строгости распределения времени, как многие заблуждаются, а в учете особенностей организма, его физиологического состояния и склонностей, внимании в мелочах фактора потребностей, необходимых каждому человеку и являющихся индивидуализированным признаком.

В важности режима дня для здорового образа жизни не остается никаких сомнений. Стоит сказать, что режим это индивидуально составляемая система, отталкивающаяся от особенностей конкретного организма. Режим в свою очередь тоже является составной структурой, в которой свое значимое положение занимают работа, физическая и умственная активность, отдых, питание и сон. Важно, что плодотворно и качественно режим будет положительно влиять на

организм человека только при детальной проработке каждого из элементов, так как общее положительное воздействие на органы и системы режим оказывает только в совокупности грамотно учтенных факторов каждой из составляющей. Иными словами, при не налаженном режиме сна или несбалансированном питании качественное распределение рабочего времени и систематическая физическая активность не будут проявлять своих положительных свойств по отношению к организму человека, по крайней мере, это будет совсем не заметно.

Свирид В. В., Катников О. А. и Кулумаева Т. В. утверждают, что здоровый образ жизни не является хаотично возникающим явлением, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно [2, с. 50]. В данном случае мы видим взаимодействие физиологического и психологического аспекта ведения здорового образа жизни, а именно формирования и поддержания режима, причем психологический аспект работает обоюдно в обе стороны, сейчас разберемся почему.

Режим дня, естественно, в первую очередь понятие физиологическое, так как характеризует деятельность человека, имеющую определенную систематизацию. Однако с другой стороны режим имеет большое психологическое значение в структуре здорового образа жизни. Неоднократные наблюдения ученых говорят о том, что общее состояние организма и самочувствие человека при грамотном формировании и соблюдении режима значительно лучше, чем без него. Это показывает влияние режима на физическое и психическое здоровье. С другой стороны, психологическая готовность человека к созданию для себя самого определенных рамок в целях изменения образа жизни для поднятия качества своей жизнедеятельности является важным фактором, а порой и преградой к становлению ЗОЖ в жизни конкретного человека. Это в свою очередь указывает на зависимость наличия режима от психологического состояния.

Немаловажным фактором ведения здорового образа жизни является сон, причем ключевыми аспектами в данном направлении являются его количество и качество. Как отмечали Риккер А. С., Андреенко Т. А. сон является необходимым условием для поддержания нормального состояния организма, так как является самым эффективным средством отдыха. Но важным в плане количества является все-таки степень ограниченности. Иными словами, спать слишком много точно также вредно, как и недосыпать [3, с. 119]. Закономерным выводом служит позиция о том, что для каждого человека нормальное количество сна понятие абсолютно индивидуальное.

В общем, структура здорового образа жизни предусматривает плотное взаимодействие ее элементов и важность каждого из них в отдельности. Основными группами можно выделить наличие грамотно составленного индивидуального режима, который включает рабочую деятельность, актив-

ность и отдых, а также специфику физических нагрузок, о которых мы поговорим несколько позже.

В целом здоровый образ жизни требует тщательного и внимательного подхода при решении следовать ему, но дает колоссальные возможности для физического и психологического роста, укрепления здоровья и совершенствования многих качеств, приобретения больших объемов жизненных ресурсов и энергии.

Питание также играет важнейшую роль в построении модели здорового образа жизни и качественного воздействия на организм человека с исключительно положительной стороны. Струганов С. М. в качестве составных частей здорового питания в современных реалиях выделял следующие аспекты:

- ✓ разнообразие пищевых продуктов;
- ✓ доступность пищевых продуктов;
- ✓ знание и умение построить систему здорового питания индивидуально каждым человеком с учетом особенностей организма [4, с. 344].

В данном случае мы можем наблюдать преобладание комплексного характера даже в построении правильного питания, так как без рационального использования необходимых продуктов, или же наоборот рациональном использовании продуктов питания, не подходящих под категорию здорового питания, желаемого результата достигнуть невозможно. Также как и в случае со сном, питание является сугубо индивидуальным ресурсом энергии, которое должно составляться с учетом личностных потребностей человека и особенностей организма.

Физическая активность имеет огромную роль в формировании здорового образа жизни. Это обусловлено рядом причин и подкреплено некоторыми научными и историческими фактами, не оставляющими сомнение в значимости физкультуры и спорта в вопросах здоровья человека, его физического и нравственного воспитания.

Физическая культура и спорт понятия различные, но не ушедшие друг от друга слишком далеко. Спорт можно характеризовать как более углубленное и профессиональное, узконаправленное и целевое занятие физической культурой, подразумевающее конкретику и четкие действия, регламентированные правилами спортивной дисциплины.

С. А. Ермоленко в ходе своего исследования совместно с О. С. Баландиным и А. В. Поповым выявили закономерность, согласно которой мускульные тренировки и в целом занятия спортом укрепляют сердечную мышцу, а также кровеносную систему в целом [5, с. 267]. Данная точка зрения вполне обоснована, так как в процессе активного воздействия физических нагрузок на организм изменяются показатели артериального давления, что в свою очередь определенным образом воздействует на работу сердечной мышцы и кровеносной системы, укрепляя и тренируя ее.

Физическая активность оказывает положительное влияние и на скелетные составляющие нашего организма, не давая суставам атрофироваться, разминая всевозможные подвижные части скелета и продлевая их срок жизни. При выполнении ряда упражнений суставы оказываются в эпицентре подвижности, тем самым укрепляя свои биомеханические возможности.

При занятиях некоторыми видами спорта большая нагрузка возлагается на легочно-дыхательную систему организма. При попадании большого объема вдыхаемого воздуха в легкие они расширяются до предельных размеров, тренируется их эластичность и выносливость дыхательной системы.

При попадании большой концентрации кислорода в кровь он разносится по площади всего организма, попадая во все системы и органы. Кислородом снабжается мозг и нервно-аналитическая система, способствуя улучшению мысленных процессов и активизации логического мышления, повышается концентрация внимания.

Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский, А. В. Алдошин, С. М. Струганов утверждают что занятия физической культурой являются одним из самых эффективных способов повышения успеваемости обучающихся [6, с. 65]. Данная позиция опять же обусловлена общим положительным влиянием физической активности на организм человека и частного воздействия нагрузок на активизацию мыслительных процессов.

Говоря о пользе занятий физической культурой, нельзя не упомянуть формирование у занимающегося навыка самоконтроля и самодисциплины, проявления стремления к самоорганизации и самореализации на самых различных поприщах повседневной деятельности человека.

Говоря о научных и исторических фактах, подтверждающих высокую значимость физической активности в структуре здорового образа жизни, обратимся к работе С. М. Струганова , М. И. Катрины и А. А. Ахматгатина, в которой они утверждают, что еще в древние времена в античных государствах физическому воспитанию уделялось значительное внимание. Действительно, важно понимать, что физическое воспитания носит в себе довольно перспективный характер, сочетая прививание бережного отношения к своему здоровью и осознание его ценности, формирование у воспитанника чувств дисциплины и ответственности [7, с. 370].

Также В. С. Хагай с соавторами тоже, что занятия физическая культура и спорт помогают понять, что физическая активность помогает и способствует самовыражению, совершенствованию и росту личностных качеств, а также укреплению физического и психологического здоровья [8, с. 317].

Поэтому на основании выше сказанного следует сделать вывод, что воспитательная функция спорта напрямую связана со здоровым образом жизни, а сам по себе ЗОЖ является многоуровневым и комплексным средством воспитания человека, где речь идет не только о физическом воспитании, но и о воспитании личности в морально-психологических аспектах становления харак-

тера. Привычки, повадки, определенные модели поведения и склонности к различным занятиям обусловлены установками человека, которые складываются на протяжении всей его жизнедеятельности и являются стабильными и непоколебимыми без должных волевых усилий.

Одновременно с этим главной ролью физической культуры в формировании здорового образа жизни являются также ее положительные свойства, оказываемые на организм. Именно поэтому физическая активность является неотъемлемой частью ЗОЖ, без которой поддержание здоровья и развитие различного рода качеств человека станет попросту невозможным.

Поэтому, как мы уже выяснили выше, здоровый образ жизни – это комплекс, а физическая активность и занятия спортом составляют значимый его пласт. Являясь структурным элементом системы, физическая культура обеспечивает организм базовыми факторами развития, которые в дальнейшем подкрепляются остальными фрагментами здорового и активного образа жизни.

Литература

1. *Плещев А. М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018. № 3 (39). С. 39-43.*
2. *Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. 2014. № 4 (26). С. 49-52. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_22596567_93585030.pdf (дата обраще-ния: 11.03.2024).*
3. *Риккер А. С., Андреенко Т. А. Здоровый образ жизни и сон // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 117-121. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42206248_59964120.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*
4. *Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. Г. Филимонов, А. В. Малыхин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 341-347.*
5. *Ермоленко С. А., Баландин О. С., Попов А. В. Основным концепции, которые являются первостепенными в вопросах укрепления здоровья // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 266-268. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41832022_44174020.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*
6. *Влияние оздоровительных технологий на физическую подготовленность студенток непрофильных вузов / Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский, А. В. Алдошин, С. М. Струганов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 64-66.*
7. *Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационноценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 368-372.*

8. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи / В. С. Хагай, Л. И. Тимошенко, Р. А. Кудрявцев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 315-318.

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT OF OCCUPATIONAL INJURIES IN ATHLETES

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

Кугно Эдуард Эдуардович
кандидат педагогических наук, доцент
Директор Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
кафедра физической культуры и спорта
Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Kugno Eduard Eduardovich
Ph.D., associate professor
director of the irkutsk branch of the russian university of sports «GTSOLIFK»
department of physical culture and sports
Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

Каплина Леона Константиновна
курсант
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Kaplina Leona Konstantinovna
cadet
faculty of training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема, связанная с травматизмом спортсменов, которые занимаются спортом и выполняют высокие*

физические нагрузки во время тренировочного процесса. Проведен анализ получения спортсменами травм в зависимости от вида спорта, а также о частоте их получения в конкретном месте, во время тренировочного процесса или на соревнованиях. Также приведены некоторые факторы влияющие на получение спортсменом травм, которые в большинстве случаях можно избежать при адекватном планировании тренировочного процесса и в соответствии с возможностями спортсмена в данный период подготовки.

Abstract. *The article raises an urgent problem associated with injuries to athletes who play sports and perform high physical activity during the training process. An analysis of injuries received by athletes depending on the type of sport was carried out, as well as the frequency of their receipt in a specific place, during the training process or at competitions. Also given are some factors that influence an athlete's injury, which in most cases can be avoided with adequate planning of the training process and in accordance with the athlete's capabilities during a given training period.*

Ключевые слова: *профессиональный спорт; профессиональный спортсмен; тренировочный процесс; травматизм; профилактика; физическая нагрузка.*

Keywords: *professional sports; professional athlete; training process; injuries; prevention; physical activity.*

В рамках исследуемой темы мы подвергнем анализу такую глубокую и многогранную сферу человеческой жизнедеятельности как спорт, в частности – профессиональные спортивные травмы.

Ещё древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика – есть целительная часть медицины». В действительности, с данным высказыванием трудно не согласиться, поскольку именно в античной Греции зародился феномен, именуемый на сегодняшний день как Олимпийские игры. По преданиям, этот религиозный спортивный праздник утвердил сам Геракл, небезызвестный сын верховного божества олимпийского пантеона – громовержца Зевса.

Краткий исторический экскурс наталкивает нас на мысль о том, что увлечение различными видами спорта обладает исключительно позитивным влиянием на человеческий организм. В действительности – так и есть, но стоит отметить, что речь, в данном случае идет о любительской приверженности к здоровому образу жизни и спортивной культуре в частности. Таким образом, непродолжительная пробежка в купе с выполнением комплекса силовых упражнений абсолютно точно укрепит ваш организм, нормализует самочувствие и принесет массу иных положительных результатов. Но так ли все однозначно в сфере профессионального спорта?

Официальной датой признания статуса профессионального спортсмена в России по праву принято считать 1999 год. Принятый Государственный Думой 13 января, одобренный Советом Федерации 27 января и, наконец, опубликованный 29 апреля, Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ (утратил силу), своим вступлением в законную силу официально утвердил статус профессионального спорта. Данный факт способ-

ствовал возникновению новой, одной из лидирующих на тот момент отраслей развития государственной политики - политики развития спорта.

Данное событие ознаменовало ряд фундаментальных прорывов в рассматриваемой нами сфере спортивной культуры. Мотивация и желание людей попасть в профессиональный спорт увеличилось в разы, что в достаточной мере позволило спровоцировать повышение качества выступления наших спортсменов на международной арене. Подобные внутриполитические явления так или иначе можно пронаблюдать в ряде других странах.

Совокупность описанных факторов, а также действительная картина государственной политики развития спорта в Российской Федерации в настоящее время – позволяют судить о том, что сфера профессионального спорта, с течением времени становится лишь более востребованной.

Однако, как мы успели отметить ранее, профессиональный спорт заметно отличается от любительского, прежде всего, это выражается в уровне нагрузки, которую испытывает организм атлета.

К другой отличительной особенностью профессионального спорта, как мы считаем, можно отнести узкую направленность методики тренировочного процесса. В зависимости от поставленных целей и задач, профессиональный спортсмен развивает те или иные аспекты своего организма необходимые ему для участия на соревнованиях, турнирах, первенствах и т. д. [1, с. 228]. Таким образом, перечень мероприятий подготовки бегуна на марафонские дистанции разительно отличается от тренировок тяжелоатлета, поскольку и поставленные перед ними цели, если так можно выразиться, диаметрально противоположны.

Существует мнение о том, что травматизм в рамках профессионального спорта встречает гораздо реже. Данную мысль мы позволим себе счесть заблуждением. Расхожесть данного умозаключения с действительностью определяет ряд определенных факторов:

1. Степень травматизм в различных видах спорта существенно отличается друг от друга. Прежде всего это выражается в количестве приверженцев того или иного вида спорта. Для того чтобы нивелировать различия в контекстном количестве занимающихся, стоит рассчитать число травм на каждую тысячу занимающихся спортсменов, проиллюстрировав тем самым – интенсивный показатель травматизма (рис. 1);

2. Также, количество травм, в равной степени, обусловлено не только количественным показателем занимающихся, но интенсивностью занятий определенным видом. Вполне очевидным будет являться тот факт, что риск получения травмы напрямую зависит от количества тренировок и соревнований, которые в рамках своей спортивной карьеры, проводит спортсмен [2, с. 176]. Отсюда следует мысль о том, что одна тренировка или участие в одном соревновании стоит расценивать как однократное «подвержение спортивному воздействию» – данный показатель принимается в расчет травматизма по количеству спортивных действий.

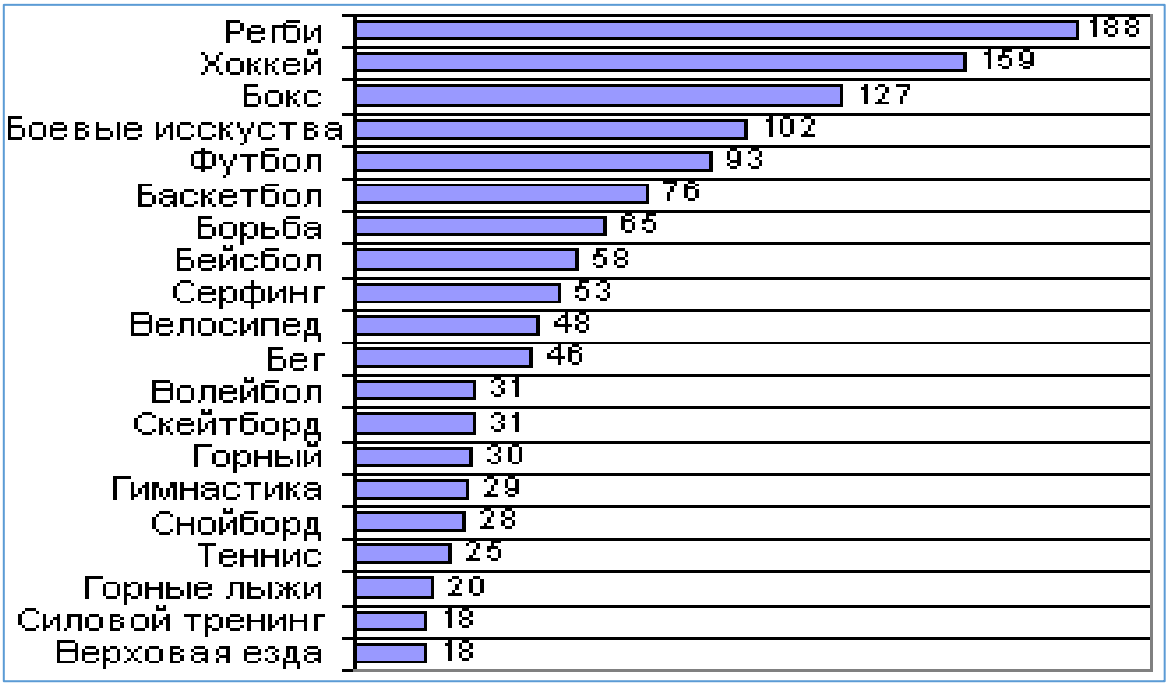

Рис. 1. Показатели травматизма в различных видах спорта

Рис. 2. Показатель травматизма в зависимости от количества тренировок и соревнований в данном виде спорта

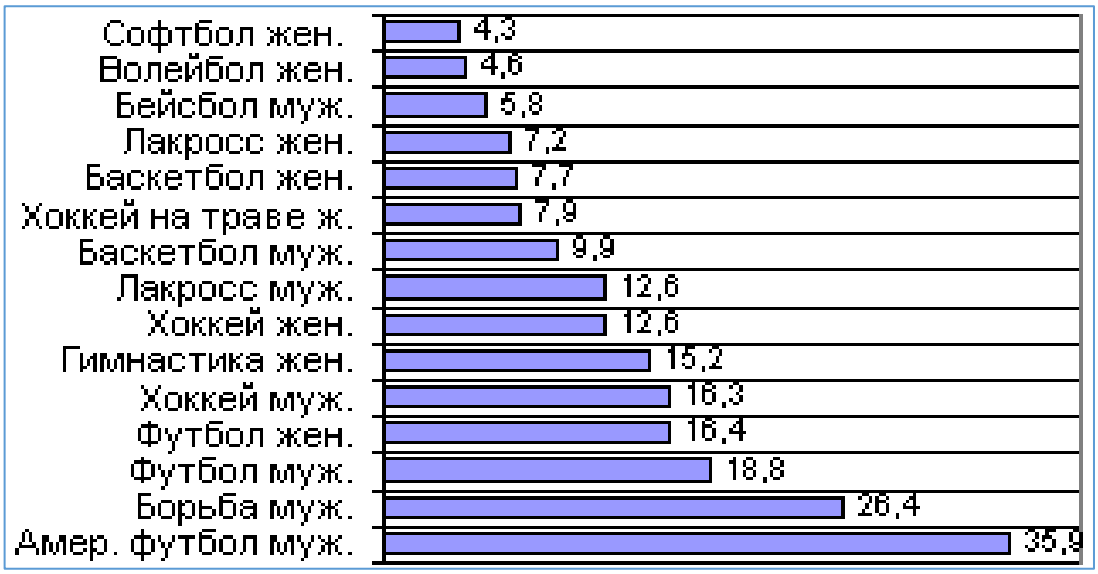

Рис. 3. Количество травм, получаемые спортсменами
в разных видах спорта на соревнованиях

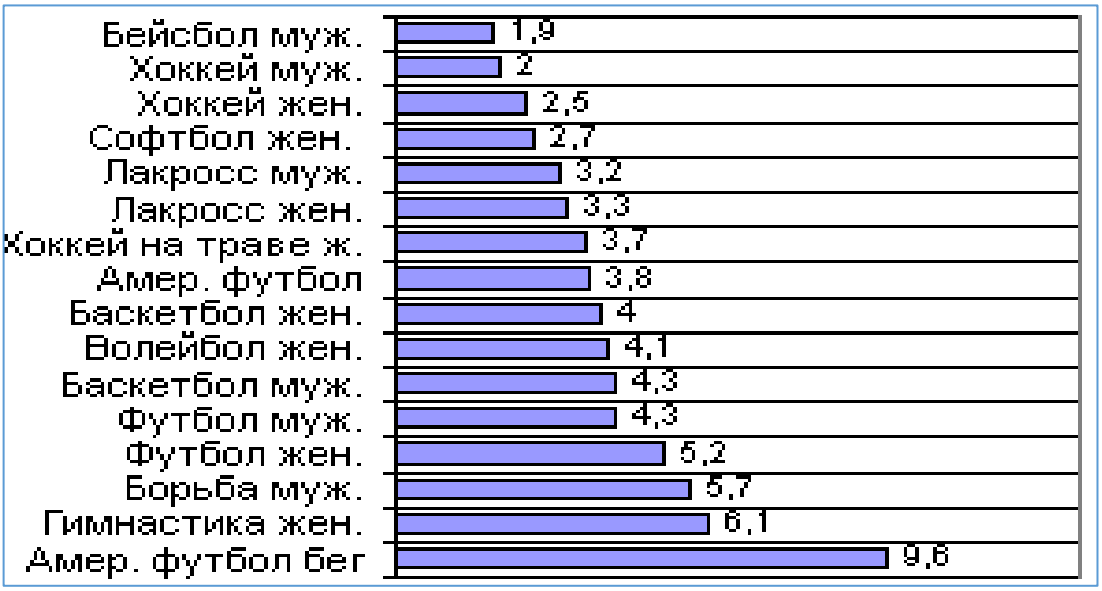

Рис. 4. Количество травм, получаемые спортсменами
в разных видах спорта на тренировках

3. Более чем половины всех повреждений профессиональных спортсменов приходятся на нижние конечности, из них, наиболее часто встречаются такие травмы как растяжения связок лодыжки, процентный показатель которого составил 15% от всех травм [3, с. 48]. Американский футбол имеет самые высокие показатели повреждения, как на тренировках (9,6 повреждений на 1000 тренировок), так и на соревнованиях (35,9 повреждений на 1000 соревнований). В мужском бейсболе самый низкий показатель травм на тренировках (1,9 повреждений на 1000 тренировок), а самый низкий показатель на сорев-

нованиях у женщин – в софтболе (4,3 повреждений на 1000 соревнований). (Рис. 3, 4).

В своей работе Г. Я. Галимов указывал на то, что: «… Необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов определяется рядом обстоятельств и условий, существенно влияющих на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса. Основным фактором, обусловливающим совершенствование системы многолетней тренировки спортсменов, является все возрастающая конкуренция на международной арене, а также приближение психологических, физических и функциональных нагрузок спортсменов к предельным границам человеческих возможностей …» [4, с. 57].

Достижения перечисленных Г. Я. Галимовым границ, по сути своей, существенным образом сказывается на организме спортсмена, что, вполне закономерно выливается в травматизм.

Обратимся к первопричинам травматизма профессионального спорта. С. М. Струганов полагает что: «… Необоснованное увеличение интенсивности и объема физической нагрузки без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма к восприятию повторной тренирующей нагрузки ведет к незапланированному истощению, которое приводит к многочисленным травмам и сокращению спортивного долголетия …» [5, с. 98]. Действительно, исходя из данной мысли напрашивается два закономерных вывода:

1. Некомпетентность тренерского состава в методиках построения тренировочного процесса находится в прямой зависимости с повышением уровня травматизма подопечных.
2. Одним из первостепенных способов профилактики травматизма является подбор все тем же тренерским составом нагрузки, соизмеримой уровню текущей подготовки спортсмена.

Стоит отметить, что самосознание спортсмена, в данном случае, также играет роль катализатора травматизма. В своей профессиональной деятельности, атлет должен осознавать такие банальные вещи как необходимость качественной предтренировочной разминки, а также не списывать проблемные и беспокоящие организм вопросы на самолечение [6, с. 261].

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что в настоящее время, не смотря на большое количество санкционных ограничений наших спортсменов, Российская Федерация продолжает показывать высокие результаты на международной арене. Данный факт позволяет судить о высокой компетентности тренерского состава сборной страны, а также о качественной медицинской помощи, оказываемой нашим спортсменам по тем или иным мерам необходимости.

Литература

1. *Галыга К. О. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 23–24 января 2018 г.). Том 1. Часть 2. Чебоксары : Изд-во Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, 2018. С. 127-130.*
2. *Кремнева В. Н., Неповинных Л. А. Анализ травматизма при занятиях сноубордом: сравнение и статистика // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 12-2(51). С. 175-178.*
3. *Мазур А. И. Эпидемиология спортивного травматизма в аспекте медицинской реабилитации // Медицинские новости. 2012. № 11. С. 46-50.*
4. *Галимов Г. Я., Струганов С. М. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 57-60.*
5. *Струганов С. М. Совершенствование организационно-методического подхода к физической подготовке в группах спортивного совершенствования // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 4 (63). С. 96-103.*
6. *Еремина Е. А., Валитова Ю. Д. Проблема травматизма в спорте и возможности реабилитации на соревновательном этапе // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт : материалы всероссийской научнопрактической конференции с международным участием (Краснодар, 19 апреля 2018 г.). Краснодар : Изд-во Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. Часть. 1. С. 259-262.*

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph.D., associate professor
head of department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены проблемы оценки функциональной подготовленности спортсменов-рукопашников высокой квалификации.*

Abstract. *The article considers the problems of assessing the functional fitness of highly qualified hand-to-hand athletes.*

Ключевые слова: *функциональная подготовленность; физическая работоспособность; состояние физиологических систем; психический компонент; нейродинамический компонент; энергетический компонент; двигательный компонент.*

Keywords. *functional fitness; physical performance; the state of physiological systems; mental component; neurodynamic component; energy component; motor component.*

Одной из актуальных и достаточно сложных проблем спортивной тренировки является управление физиологическими резервами организма спортсменов. До настоящего времени практически отсутствует отдельно выделенный вид подготовки – функциональная подготовка. Функциональная подготовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности.

Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологи-

ческих, биохимических, физиологических, психических резервов организма достигнутых, в процессе тренировки, что позволяет эффективно адаптироваться организму к физическим нагрузкам в разных условиях внешней среды [1].

В физическом воспитании и теории спорта выделяют техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку. Функциональная подготовка является биологической базой для всех других видов подготовки.

Так, техническая подготовленность базируется на определенной готовности организма, и определенных его функциональных систем, осуществлять управление сокращениями мускулатуры – готовности моторных зон центральной нервной системы (далее – ЦНС) координировать мышечные сокращения, а мышц - сокращаться (функционировать) в определенном режиме.

Физическая подготовленность есть качественная характеристика готовности целого ряда систем и органов выполнять свою функцию: сила – в основном, функция мышц, быстрота – функция мышц и ЦНС, выносливость – функция систем, продуцирующих энергию и поддерживающих гомеостаз, ловкость (координационные способности) – функция ЦНС. Психическая и тактическая подготовленность – функция ЦНС и ее высших отделов.

Все компоненты функциональной подготовленности развиваются практически единственным средством – мышечными нагрузками определенным образом организованных в рамках специфической биомеханической структуры, т.е. – физическими упражнениями [1].

Подготовка спортсмена должна ориентироваться на развитие и совершенствование именно тех функциональных резервов и процессов в организме, которые, в основном, обусловливают специфическую работоспособность.

Функциональная подготовка – это планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки.

Целью функциональной подготовки в спорте является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства.

Функциональная подготовка должна осуществляться планомерно и комплексно при использовании широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств.

Для совершенствования функциональных возможностей должны применяться не только традиционные средства из арсенала физической, технической, тактической и психической подготовки, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные функциональные системы, определяющие работоспособность [2].

Безусловно, они должны применяться в сочетании с физическими упражнениями (за которыми должен оставаться приоритет) и использоваться как

дополнительные факторы, способствующие расширению границ адаптации и повышению физиологических резервов организма.

Выделяют два основных направления функциональной подготовки спортсменов:

1. Наращивание функциональных резервов и совершенствование механизмов функционирования.

2. Оптимизация функциональной подготовленности, т. е. обеспечение максимальной эффективности использования уже имеющегося (достигнутого) уровня функциональных возможностей.

Структура функциональной подготовленности сложная, многоуровневая и многокомпонентная и включает следующие составляющие:

- ✓ **психические свойства человека**: эмоции, чувства; мышление, речь; память; воображение, представление; внимание; ощущения, восприятие;
- ✓ **личностные качества и темперамент человека**, определяемые силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов;
- ✓ **физические качества** (выносливость, мышечная сила, ловкость, гибкость);
- ✓ **физическая работоспособность** (общая и специальная);
- ✓ **состояние физиологических систем** (кровообращения, аппарат дыхания, система пищеварения, система выделения, иммунитет и другие);
- ✓ **состояние регуляторных систем** (гормональная система регуляции, нервная система регуляции);
- ✓ **состояние систем управления движениями, позой и локомоциями** (сенсорные системы, центральные звенья управления: отделы ЦНС и спинного мозга).

Большое количество компонентов при таком представлении функциональной подготовленности спортсмена усложняет ее оценку в практической деятельности, поскольку для ее анализа требуется проведение многих тестов по оценке подготовленности различных ее компонентов [1, 3].

В связи с этим, при таком системном подходе функциональную подготовленность целесообразно оценивать не через оценку ее отдельных компонентов, а целиком в условиях спортивных соревнований.

Поскольку главным и системообразующим фактором и результатом является спортивный результат, то его определение и будет важным интегральным показателем всей функциональной подготовленности спортсмена.

Следовательно, функциональная подготовленность становится одним из видов спортивной подготовленности спортсмена, среди которых выделяют самостоятельные виды подготовленности:

1. **Физическая подготовленность** – уровень развития физических качеств.

2. **Техническая подготовленность** – уровень владения техническими элементами.

3. Т**актическая подготовленность** – уровень владения тактическими

действиями ведения спортивной борьбы.

4. **Психическая подготовленность** – уровень развития психических свойств и качеств спортсмена.

5. **Интегральная соревновательная подготовленность** – как наиболее целевой вид спортивной подготовленности – это уровень общей готовности спортсмена к соревновательной деятельности [3].

Таким образом, функциональная подготовленность составляет особый вид спортивной подготовленности, который не столько стоит на одном уровне со всеми остальными, сколько лежит в их основе, составляя биологический фундамент всех видов подготовленности.

Функциональная подготовленность спортсмена – это уровень готовности ведущих физиологических систем организма к максимальной физической активности в конкретном виде спорта.

Наиболее всесторонней и сбалансированной структурой функциональной подготовленности спортсменов, является система, состоящей из четырех основных компонентов (рис. 1).

Компоненты функциональной подготовленности:

- **психический** – включает процессы сенсорного восприятия, внимания, памяти, развития психических качеств и состояний, психической работоспособности (восприятие, внимание, оперативный анализ ситуации, прогнозирование и реализация действий, выбор и принятие решения, быстрота и точность реакции, скорость переработки информации, другие функции высшей нервной деятельности);
- **нейродинамический** – объединяет механизмы моторной (двигательной), вегетативной и корковой регуляции (возбудимость, подвижность и устойчивость, напряженность и стабильность вегетативной регуляции);
- **энергетический** – отражает мощность, емкость и эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергопродукции (аэробная и анаэробная производительность организма);
- **двигательный** – включает функции опорно-двигательного аппарата (моторная оперативность (быстрота), координационные способности (ловкость), силовые способности (сила), двигательная выносливость, гибкость).

В соответствии с принципами системного подхода, разработанного академиком П. К. Анохиным, любая деятельность представляет собой взаимодействие психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемое корой головного мозга и направленное на достижение результата.

Рис. 1. Четырехкомпонентная структура функциональной подготовленности

В соответствии с этим функциональная подготовленность спортсменов характеризуется слаженным взаимодействием этих четырех компонентов, обеспечивающих достижение заданного результата с учетом конкретного вида деятельности и уровня подготовленности спортсменов [4].

Следует отметить, что психический и нейродинамический компоненты представляют собой компоненты управления (мышление и функционирование мозга), а энергетический и двигательный – компоненты исполнения.

Если сопоставлять компоненты функциональной подготовленности с традиционно выделяемыми видами подготовленности спортсменов, то вполне можно двигательный компонент объединить с физической подготовленностью, а психический компонент считать аналогичным психофункциональной (психической) подготовленностью.

Оценка функциональной подготовленности спортсменов различается в за-

висимости от этапа спортивной подготовки.

Выделяют следующие **виды функциональной оценки** спортсмена (рис. 2):

1) базовая (ежегодная) оценка функционального состояния;
2) этапная оценка функционального состояния;
3) текущая оценка функционального состояния спортсмена.

Базовая оценка функционального состояния проводится в начале каждого годичного цикла спортивной подготовки. Основная цель базовой оценки определить «исходный» уровень функциональной подготовленности, который держится у спортсмена вне интенсивных физических нагрузок.

Базовая оценка должна быть наиболее разностороння и глубокая, то есть включать все важные составляющие функциональной подготовленности: физическую работоспособность, МПК, ПАНО, возможности легочной вентиляции, производительность сердца и так далее.

Этапная оценка функционального состояния позволяет определить тренировочные эффекты (кумулятивные изменения) в функциональной подготовленности после окончания каждого этапа в течение годичного тренировочного цикла:

- ✓ в конце подготовительного – оценить тренировочный эффект за подготовительный период годичного цикла;
- ✓ в предсоревновательном периоде – оценить уровень функциональной готовности к ответственным стартам;
- ✓ в конце соревновательного этапа – оценить степень функционального напряжения систем организма и возможность перенапряжения и перетренировки;
- ✓ в конце переходного этапа – оценить степень снижения (восстановления) функциональной подготовленности спортсмена.

По набору определяемых параметров этапная оценка приближается к базовой, но может быть и специфичной, то есть направленной на отдельные компоненты функциональной подготовленности: мышцы, кровь, сердце, нервно-гормональную регуляцию их работы и прочее [1, 2, 4].

Текущая оценка функционального состояния спортсмена направлена на определения степени готовности организма к предстоящей (через несколько минут или часов) тренировочной нагрузке.

Рис. 2. Виды функциональной оценки спортсмена

Оценивать функциональное состояние по длительным (десятки минут) нагрузочным тестам перед напряженными тренировками нецелесообразно, в ряде случаев невозможно. Поэтому существует проблема выбора параметров организма для ее оценки. Регистрируемые функциональные параметры должны удовлетворять следующим требованиям:

1. **Неинвазивность** (нельзя использовать венозную кровь).
2. **Доступность для регистрации параметра**. Параметр должен определяться с помощью легкодоступных методов.
3. **Информативность параметров**. Параметр должен быть чувствительным к небольшим изменениям в функциональном состоянии организма.
4. **Надежность параметра**. Параметр должен быть относительно устойчивым к действию условий, в которых он регистрируется, поскольку его изменения могут отражать не функциональное состояние, а реакцию на окружающую обстановку.
5. **Быстрота получения информации, ее обработки**. Параметр должен быстро обрабатываться и в кратчайшие сроки давать нужную информацию.

Методы оценки функционального состояния спортсмена

Поскольку интегральным показателем функциональной подготовленности спортсменов является физическая работоспособность, то для ее интегральной оценки необходимо использовать следующие показатели:

1. Общая физическая работоспособность
2. Максимальное потребление кислорода
3. Порог анаэробного обмена
4. Анаэробная работоспособность

Для детальной оценки функциональной подготовленности необходимо использовать показатели, которые характеризуют основные звенья системы транспорта кислорода:

1. Легочная вентиляция – для оценки возможностей легочной системы.
2. Размеры камер сердца – для оценки общей производительности сердца.
3. Максимальный минутный объем крови системы – для оценки интегральных возможностей сердечно-сосудистой системы.
4. Гемоглобин крови – для оценки общей кислородотранспортной способности и косвенно для оценки вязкости крови.
5. Метаболизм в рабочих мышцах во время физической нагрузки.

Субмаксимальный тест PWC170

Субмаксимальный тест PWC170 (кГм/мин) предназначен для определения физической работоспособности. В основе теста – установление той минимальной мощности физической нагрузки, при которой ЧСС становится равной 170 ударов в минуту, т. е. достигается оптимальный уровень функционирования кардиореспираторной системы.

Физическая работоспособность в данном тесте выражается в величинах мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 ударов в минуту.

Оценка физической работоспособности мы проводили с использованием степ-теста PWC170 в модификации В.Л. Карпмана.

Всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на гимнастическую скамейку (высота – 30 см), равный 20 при первой и 30 подъемов в минуту при второй нагрузке. Подъем и спуск выполняется на четыре счета. Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками равна 3-м минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин.

Формулы расчёта теста PWC170:

PWC170 (кгм/мин) = N1 + (N2 – N1) x (170 – ЧСС1) / (ЧСС2 – ЧСС1)

где:

$\boldsymbol{N_1} = 1{,}5 \times P \times h \times n_1$;

$\boldsymbol{N_2} = 1{,}5 \times P \times h \times n_2$;

N *- мощность 1-й и 2-й работы;*

P *- масса тела;*

h *- высота ступеньки;*

n *- темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;*

ЧСС *- частота сердечных сокращений за 1 мин.*

Вычисляем относительное значение $_{относ}$PWC170 = $_{абс}$PWC170/P. Полученные результаты сопоставляем с таблицей 1 оценок уровня функциональной

подготовленности и определяем оценку относительного показателя PWC170.

Таблица 1

Оценка относительного показателя PWC170
(А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (кгм/мин/кг)	
	мужчины	женщины
5	16,9 и выше	12,6 и выше
4	16,8-15,8	12,5-11,6
3	15,7-14,6	11,5-10,7
2	14,5-13,5	10,6-9,7
1	13,4 и ниже	9,6 и ниже

Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170 в модификации В. Л. Карпмана.

При пробе степ-тест PWC170 высота ступеньки (в метрах) подбирается так, чтобы нога испытуемого, поставленная на ступеньку, образовала прямой угол между туловищем и бедром, бедром и голенью. Обычно используется следующая высота ступеньки:

а) 0,15м у детей и ослабленных лиц;

б) 0,30м для женщин и мужчин ростом до 165 см;

в) 0,40м для мужчин ростом 165 см и более.

В целях упрощения методики при массовых обследованиях лиц, занимающихся физическими упражнениями, можно использовать гимнастическую скамейку, высота которой, как правило, 30 см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемов в минуту при второй нагрузке. Метрономы надо отрегулировать по секундомеру на 80 и 120 уд/мин. Подъем и спуск выполняется на четыре счета.

Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками равна 3-м минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин.

Пример: при определении физической работоспособности на ступеньке 30 см у юноши с массой 70 кг частота пульса в конце первой нагрузки оказалась равной 23, а после второй – 27 ударам за 10 с. В таблице находим, что коэффициент равен 16 кгм/мин, следовательно, абсолютная величина PWC170 у данного юноши будет равна: 16 кгм/мин х 70 кг = **1120**.

Можно использовать и формулы расчёта теста PWC170:

1. **PWC170 (кгм/мин) =N1+(N2-N1) х 170-ЧСС1**

где:

ЧСС2-ЧСС1
***N_1** = 1,5 x P x h x n_1;*
***N_2** = 1,5 x P x h x n_2;*
***N** - мощность 1-й и 2-й работы;*
***P** - масса тела;*
***H** - высота ступеньки;*
***N** - темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;*
***ЧСС** - частота сердечных сокращений за 1 мин.*

2. **PWC170 (кгм/мин/кг) = PWC170**

Пример: при определении физической работоспособности на ступеньке 30 см у девушки с массой 65 кг частота пульса в конце первой нагрузки оказалась равной 20, а после второй – 25 ударам за 10 с. (120 и 150 уд/мин):

1. Вычисляем мощность нагрузки:

N1=1,5 x 65 x 0,30 x 20=585;

N2=1,5 x 65 x 0,30 x 30=877,5.

2. Определяем абсолютное PWC170 = 585+(877,5-585) x 170-120 = 1053

3. Определяем относительное значение PWC170 =1053/65=16,2

Определение максимального потребления кислорода (МПК)

Величина МПК является одним из важнейших параметров организма спортсмена, с помощью которого может быть наиболее точно охарактеризована величина общей физической работоспособности.

Исследование этого показателя особенно важно для оценки функционального состояния организма спортсменов, тренирующихся на выносливость. В данном случае наблюдения за изменениями МПК могут оказать существенную помощь в оценке уровня тренированности.

Оценка максимальной аэробной мощности осуществляется путем определения максимального потребления кислорода (МПК). Эту величину рассчитывают с помощью различных тестов, при которых достигается индивидуально максимальный транспорт кислорода (прямое определение МПК).

Наряду с этим о величине МПК судят на основании косвенных расчетов, которые основываются на данных, полученных в процессе выполнения непредельных нагрузок (непрямое определение МПК).

Обоснован расчет МПК косвенным методом, применяя формулы, предложенные В. Л. Карпманом.

Для физкультурников и спортсменов массовых разрядов предложена следующая формула: **МПК= 1,7 x PWC170+1240**

Для спортсменов высших разрядов: **МПК= 2,2 x PWC170+1070**

Определение максимальной анаэробной мощности (МАМ)

Для определения скоростно-силовых возможностей курсантов используется показатель максимальной анаэробной мощности организма.

Для определения МАМ мы использовали тест Р. Маргария. Определяется

мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за наименьшее время.

Методика выполнения теста. Лестница, длиной примерно 5 м, высотой подъёма - 2,6 м, наклоном – более 30°. Испытуемый находится на 1-2 м от лестницы и по команде выполняет бег вверх по лестнице с максимальной скоростью. Фиксируется время в секундах. Измеряется высота ступеней, подсчитывается их количество, определяется общая высота подъёма:

$$\mathbf{MAM = (P \times h) / t}$$

где P – вес в кг,
h – высота подъёма в м,
t – время в сек.

Оценка результатов представлена в таблице 2.

Таблица 1

Максимальная анаэробная мощность лиц разного возраста и пола (кгм/с)

Оценка	Возраст (годы)	
	15-20	**21-30**
Мужчины:		
Плохая	<113	<106
Посредственная	113-149	106-139
Средняя	150-187	140-175
Хорошая	188-224	176-210
Отличная	>224	>210
Женщины:		
Плохая	<92	<85
Посредственная	92-120	85-111
Средняя	121-151	112-140
Хорошая	152-182	141-168
Отличная	>182	>168

Определение уровня физической работоспособности с помощью индекса Руфье

В положении сидя у обследуемого после 5 минут покоя определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 1 мин (Р1). Обследуемый выполняет 30 глубоких приседании в течение 30 секунд, вытянув вперед руки. Сразу после нагрузки у обследуемого определить ЧСС в положении стоя (Р2), а потом – за последние 15 секунд с первой минуты восстановления сидя (Р3) и фиксируется в пересчете за 1 минуту. Рассчитать индекс Руфье (ИР) по формуле:

$$\mathbf{ИР = ((P1+P2+P3) – 200) / 10}$$

Результаты оцениваются по величине индекса ИР: меньше 3 – хороший уровень работоспособности, 3-6 – средний, 7-9 – удовлетворительный, 10-14 – плохой (средняя сердечная недостаточность), 15 и выше (сильная сердечная

недостаточность).

Определение уровня анаэробной выносливости

Уровень анаэробной выносливости определяется при помощи силового упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Выполнить упражнение без перерывов и отдыха. Учитывается количество повторов выполнения задания с правильной техникой в течение определенного времени.

Результаты теста: высокий уровень – 3 минуты и более, средний уровень – 1-3 минуты, низкий уровень – менее 1 минуты.

Определение уровня скорости восстановления после физических нагрузок

Для решения поставленных задач мы отобрали следующие упражнения:

1. *Подъемы с весом*. Испытуемый становится на мат и берёт в руки диск от штанги 15 кг для мужчин и 10 кг – для женщин), что является исходным положением. Испытуемый, постоянно удерживая диск в любом удобном положении (в руках, на плечах, на одном плече и прочее), как можно быстрее суметь лечь всем телом на спину и встать, приняв исходное положение. Учитывается количество подъёмов за 5 минут. Применяется для оценки скоростно-силовой выносливости всего тела и ёмкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения.

2. *Выпрыгивания с весом собственного тела из положения присед*. Учитывается количество повторов выполнения задания за 60 с. Применяется для оценки взрывной силы мышц ног.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).* Выполнить упражнение без перерывов и отдыха. Учитывается количество повторов выполнения задания с правильной техникой в течение 60 с. Применяется для определения уровня анаэробной выносливости.

4. *Выполнение в быстром темпе без остановки серии из четырех упражнений без снижения качества и эффективности*:

- ✓ удар левым локтем + удар правым локтем
- ✓ упор лежа (бедра прижаты к полу, спина прогнута к верху)
- ✓ удар левым коленом + удар правым коленом
- ✓ упор лежа (бедра прижаты к полу, спина прогнута к верху)

Учитывается количество выполненных серий за 60 с. Применяется для оценки скоростной выносливости.

5. *Челночный бег 10х10 м*. Бег проводится на спортивной площадке с отметками старта и финиша. Испытуемый стартует с высокого старта и пробегает 10-метровый отрезок, фиксируя его ногой, наступая на линию старта или финиша. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения и до пересечения линии финиша. Применяется для оценки анаэробно-гликолитической мощности и скоростной выносливости.

Для всех упражнений. Определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя (ЧССпокоя). Выполнить упражнение в течение определен-

ного времени. Сразу после нагрузки у обследуемого определить ЧССсразу в положении стоя, затем спустя 1 минуту подсчитывается ЧСС1мин за 15 с до окончания 1-й минуты восстановления, далее спустя 2 минуты (ЧСС2мин) и спустя 3 минуты (ЧСС3мин).

Время восстановления пульса (мин): 2 и меньше – хорошо, 2-3 – удовлетворительно, больше 3 – неудовлетворительно.

Способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению

Восстановление пульса после нагрузки. Для характеристики восстановительного периода после выполнения 20 приседаний за 30 с подсчитывается ЧСС за 15 с на 3-й минуте восстановления, делается перерасчет на 1 мин и по разности ЧСС до нагрузки и в восстановительном периоде оценивается способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению (табл. 3).

Таблица 3

Способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению

Тест	Пол	Значение параметра для оценки				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя, уд/мин	Ж М	< 71 < 66	71-78 66-73	79-87 74-82	88-94 83-89	> 94 > 89

Контроль и оценка функциональной подготовленности как многофакторной системы должны осуществляться комплексно по всем основным компонентам, ее составляющих: двигательному (физические качества, определяющие и лимитирующие работоспособность); энергетическому (анаэробная и аэробная производительность); нейродинамическому (параметры сенсомоторики) и психическому (восприятие, экстраполяция, оперативное и тактическое мышление, волевые качества и др.) [2, 4].

Как интегральные показатели нейродинамического и двигательного компонентов необходимо оценивать техническую подготовленность и координационные способности. Непременное условие объективной оценки функциональной подготовленности является определение ее результативности.

Весьма важно определение уровня физической работоспособности. Физическая работоспособность рассматривается как интегральный показатель функциональной подготовленности спортсменов и является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок и интенсивного протекания восстановления и во многом определяет достигнутый результат.

Основными структурными элементами физической работоспособности как многофакторной системы являются:

- ✓ индивидуальная предельная мощность деятельности физиологических функций;

✓ экономичность расходования энергетических и функциональных резервов организма;

✓ рабочий диапазон эффективной деятельности физиологических функций и скорость протекания (подвижность) обменных процессов.

Все перечисленные факторы обусловливают стабильность функционирования физиологических систем и всего организма в целом в течение того периода времени, которое нужно для эффективного выполнения конкретного двигательного действия.

В основе повышения функциональных возможностей лежат процессы развития адаптации организма к физическим нагрузкам и мобилизации функциональных резервов. Адаптация является одной из наиболее существенных физиологических основ тренировочной деятельности спортсменов. Весь тренировочный процесс направлен на формирование адаптации к специфической мышечной деятельности.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова, // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 223-231. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofizicheskaya-rabotosposobnost-kursantov-i-slushateley-orlovskogo-yuridicheskogo-instituta-mvd-imeni-v-v-lukyanova (дата обращения: 11.03.2024).

2. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 1-10. DOI 10.7256/2454-0692.2020.3.33310.

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., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреациив восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : материалы международной научно-практической конференции (Хабаровск, 18–20 октября 2017 г.). Хабаровск : Изд-во Дальневосточного юридического института МВД России, 2017. С. 108-111.

УДК: 378:371.72

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Османов Ленур Абдураимович
преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Osmanov Lenur Abduraimovich
lecturer
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Курбединов Рамис Ясерович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
Симферополь, Республика Крым, Россия
Kurbedinov Ramis Yaserovich
senior teacher
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Эбубекиров Февзи Ситсильманович
преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Ebubekirov Fevzi Sitsilmanovich
lecturer
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Аннотация. *Цель статьи – исследовать уровень физической подготовленности студентов и взаимосвязь физического и психического статуса здоровья. Установлено, что уровень психофизической подготовленности студентов к занятиям физическими упражнениями можно повысить через совершенствование организации занятий физическими упражнениями, увеличение круга тренировочных средств, увеличение количества занятий и уменьшению их длительности,*

увеличение объема нагрузки различного уровня интенсивности и содержания занятий. Доказано существование взаимосвязи между соматическими, психическими, функциональными свойствами организма студента. Установлено, что от уровня физической подготовленности зависит уровень физической работоспособности.

Abstract. *The purpose of the article is to explore the level of physical fitness of students and the relationship between physical and mental health status. It has been established that the level of psychophysical readiness of students for physical exercises can be increased through improving the organization of physical exercises, increasing the range of training means, increasing the number of classes and reducing their duration, increasing the volume of load of various levels of intensity and content of classes. The existence of a relationship between the somatic, mental, functional properties of the student's body has been proved. It has been established that the level of physical performance depends on the level of physical fitness.*

Ключевые слова: *физические упражнения; исследования; определения; студенческая молодежь; физической подготовленности; уровень умственной работоспособности.*

Keywords: *physical exercises; research; definitions; student youth; physical fitness; level of mental performance.*

В современных программах по физическому воспитанию во ВЗО декларируется всестороннее гармоничное развитие личности, направленное на укрепление здоровья, повышение уровня физкультурного образования и физической подготовленности студентов.

На протяжении последних десятилетий ученые стремились определить эффективные пути влияния на физическое развитие и физическую подготовленность человека, а также эффективные показатели его физического статуса. Так, физиологами и врачами установлены основные закономерности реакций организма на физическую нагрузку и доказана ведущая роль энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности в этих реакциях. Не менее значительную роль в реализации физического потенциала организма имеет также нервно-мышечный аппарат, в том числе наследственно закрепленный вариант состава скелетно-мышечных волокон. Врожденные свойства нервной системы, которые определяют спринтерские и стайерские возможности человека, самым стойким образом соединены с морфофункциональным статусом скелетных мышц. Есть данные, свидетельствующие о связи этих свойств организма с соматотипом. Вместе с тем, свойства скелетных мышц и иннервирующего их аппарата тесно связаны с кардиореспираторными возможностями. Поскольку принятое разделение на «органы» и «системы» организма достаточно условное и организм всегда реагирует на определенное влияние, в том числе и на физическую нагрузку как единое целое, то учет именно этого обстоятельства привело к возникновению в физиологии концепции «функциональной системы» [1] и принципа «симорфизма».

Антропометрические исследования [1; 2] свидетельствуют, что, как правило, процесс роста в длину длится у девушек до 17-18 лет, а у юношей – до 19 лет. Однако в отдельных случаях показатели роста могут увеличиваться у девушек до 23 лет, а у юношей – до 25 лет. Экспериментальным путем установлено, что каждые 6 лет среднее значение длины тела студентов увеличивается на 1.08 см. Темпы прироста средних величин массы тела зависят от пола: у женщин за 6 лет вес увеличивается на 200 г, а у мужчин – на 300 г.

Исследованиями К. В. Судакова [1] доказано, что в современных условиях на уровень физического развития для молодых здоровых мужчин имеют влияние негативные внешние факторы, а именно: многомесячное пребывание в помещении малого объема при высокой температуре окружающей среды, загазованность воздуха, которое вдыхается, высокое нервное напряжение. В связи с этим, уменьшается информативность показателей антропометрии о заключении по результатам обследования студентов, оценка физического развития не имеет решающего значения для распределения студентов на медицинские группы, ибо взятое отдельно. Так называемое, отставание в физическом развитии не является информативным ни в отношении уровня здоровья студентов, ни в отношении их физической подготовленности. Данные соматоскопии и антропометрии имеют определенное значение лишь при выявлении дефектов (врожденных или приобретенных) в физическом развитии [2], а также при отборе в секции по отдельным видам спорта, где отмечается влияние антропометрических показателей на спортивный результат.

Следовательно, для оценки уровня физического развития и здоровья студентов антропометрические показатели имеют лишь относительное значение. Вместе с тем, в юношеском возрасте главным фактором, определяющим рост и развитие индивида, является состояние энергии, которое считается к тому же критерием совершенства этого развития. В научной литературе [9; 10; 12] собрано достаточно фактического материала, посвященного исследованию отдельных сторон здоровья молодых людей в возрасте 18-20 лет. При этом предпочтение отдается физическому компоненту. Исследования, направленные на изучение системных механизмов взаимодействия и взаимовлияний его сторон, начались сравнительно недавно.

С. А. Фирсин [12] утверждает, что количественным показателем здоровья является уровень физической работоспособности, а не максимальное потребление кислорода. Принципиальной разницы между проводимыми методиками измерения соматического здоровья нет. Известна зависимость между физической работоспособностью и максимальным потреблением кислорода.

Существенным является тот факт, что именно аэробные возможности организма, по мнению ряда авторов [12] являются количественным показателем уровня здоровья индивида. Учитывая то, что ведущая роль в развитии аэробных физических возможностей принадлежит системе физического воспитания,

подчеркивается важное влияние физических упражнений на улучшение состояния здоровья студентов.

Как утверждают специалисты [5], функциональные возможности, как и показатели физического развития и физической подготовленности студентов, которые на старших курсах не посещали академических занятий, прогрессировали лишь в течение первых двух лет обучения. Затем в них наблюдался заметный спад достигнутого уровня. В результате до окончания вуза физическое состояние студентов было ниже, чем на всех предыдущих курсах, а ряд его показателей даже уступал величинам, зарегистрированным при поступлении. У студентов, которые продолжали заниматься самостоятельно в течение всего периода обучения в вузе наблюдалось улучшение физической работоспособности. Результаты рассмотренных исследований свидетельствуют о необходимости осуществления ряда мероприятий в вузах для обеспечения процесса физического воспитания в течение всего периода обучения.

Исследования показали, что регулярные занятия спортом до поступления в институт и продолжения их во время обучения вызывают более быстрое и полноценное включение адаптационно-приспособительных механизмов, которые способствуют эффективному протеканию процессов развития функциональных систем организма, снижению различных проявлений усталости в новых условиях обучения. Показатели функционального состояния, в частности те, которые лежат в основе оценки адаптационного потенциала системы кровообращения, у исследуемых первокурсников в течение семестра менялись одновременно с умственной работоспособностью.

Двигательная активность является важной детерминантой физической подготовленности. В определенном смысле, именно подготовленность является объективным показателем обычной физической активности. Взаимосвязь между привычкой вести малоподвижный образ жизни и состоянием здоровья, очевидно, не зависит от других общественных факторов риска. Хотя, как утверждают специалисты [9] отношение между физической подготовленностью, физической активностью и частотой заболеваемости не является однозначным. Неясным остается также объем достаточной физической активности, необходимый для улучшения физической подготовленности, положительного влияния на здоровье.

Сегодня не существует общепринятой методики рационального описания всего разнообразия факторов, которые составляют двигательную активность. А вместе с тем, без учета реальной двигательной активности рекомендации для академических занятий по физическому воспитанию не смогут быть эффективными. Двигательную активность целесообразно рассматривать как важный фактор сохранения высокой не только физической, но и психической работоспособности человека [9]. Многими учеными доказано, что активный двигательный режим играет важную роль в поддержании умственной работоспособности на оптимальном уровне.

Рядом работ доказано, что для повышения умственной работоспособности, улучшения нервно-психической устойчивости к эмоциональному стрессу во время экзаменационной сессии, важное значение, имеют занятия по физическому воспитанию в вузе [4]. Для определения нормы двигательной активности, следовательно, и величины физической нагрузки в занятиях физическими упражнениями, предлагаются различные подходы [6].

Однако, если у тренированных студентов происходит улучшение практически всех показателей умственной работоспособности, то у отстающих студентов улучшается скорость за счет ухудшения качества. Приведенные данные свидетельствуют что у студентов с высоким уровнем физической подготовленности преобладают адаптивные связи показателей умственной работоспособности, а у студентов с низким уровнем физической подготовленности – компенсаторные. Известно, что у лиц с высоким уровнем физической подготовленности наблюдается противоположная картина, что следует учитывать при организации занятий физической культуры с целью оптимизации умственной работоспособности.

Специалисты [8] указывают на то, что уровень психофизической подготовленности студентов к занятиям физическими упражнениями можно повысить через совершенствование организации занятий ФВ, увеличение круга тренировочных средств, увеличение количества занятий и уменьшению их длительности, увеличение объема нагрузки различного уровня интенсивности и содержания занятий.

Следовательно, у студентов с разными уровнями физической подготовленности наблюдаются разнонаправленные психофизиологические реакции при применении одних и тех же средств и методов.

Чем сильнее нервная система, тем в большей степени осуществляется положительное влияние активности мотивации, и, наоборот, чем слабее нервная система, тем больше ее негативное влияние на двигательные качества. Поэтому, очевидно, что игровая и соревновательная формы проведения занятий не одинаково эффективны для развития физических качеств у всех, кто занимается. Они не позволяют лицам со слабой нервной системой максимально проявить, следовательно, и совершенствовать свои двигательные возможности. Поэтому применение подвижных игр с целью развития двигательных качеств должно быть индивидуальным в зависимости от силы нервной системы.

У большинства студентов уровень физической подготовленности по результатам тестовых упражнений улучшается на первых и вторых курсах. На старших курсах - наблюдается замедление темпов роста результатов, иногда замечается отрицательная динамика. На это указывает большое количество публикаций [5]. Проведение двух академических занятий по физическому воспитанию в неделю не обеспечивает не только эффективного улучшения, но и поддержание показателей физической подготовленности на должном уровне.

Таким образом, уровень физической подготовленности значительной части студентов вузов страны, не соответствует уровню государственных требований. Хотя наблюдается общая тенденция к улучшению на 2 курсе показателей физической подготовленности, у значительной части студентов уровень физической подготовленности до завершения обучения в вузе остается на уровне ниже, чем до поступления. Положение вещей можно рассматривать как свидетельство недостаточной эффективности традиционных программ по физическому воспитанию.

Эти данные подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования существующих программ по физическому воспитанию в вузе.

О взаимосвязи физического и психического статуса здоровья свидетельствуют такие факты: умственная работоспособность человека сопровождается не только изменениями внешних показателей работоспособности, но и нарушениями функционирования системы кровообращения, нейрофизиологических, психофизиологических характеристик, гормональных и обменных процессов. Рядом авторов доказана возможность прогнозирования уровня умственной работоспособности по частоте сердечных сокращений, зарегистрированной перед выполнением задания. Под влиянием напряженной умственной работы повышается артериальное давление, увеличивается периферийное сопротивление сосудов по абсолютной величине, или по сравнению с повышенным минутным объемом сердца. Выявлено, что у студентов с низким уровнем физической аэробной работоспособности, вероятно, ниже скорость переработки зрительной и слуховой информации. Им нужно больше времени для решения задач, особенно в конце учебного года.

Каждый человек является большой системой, открытой для социального влияния. Индивидуальность человека интегрирована из свойств различных уровней: организма, индивидуально-психологических, социально-психологических свойств. Итак, эффективный индивидуальный подход к субъекту с целью его развития предполагает учет этой многоуровневой системы, становится возможным только при системном исследовании индивиду. Так специалистами [11], сделана попытка в изучения личности студента, по 6 группам показателей: показателями успеваемости (средний балл, зимняя, весенняя сессия т. д), мотивации (обучение, одобрение), особенностями темперамента (стресс, самооценка, педантизм, возбудимость), способности (коммуникативные, организаторские), уровень субъективного контроля, познавательные способности (зрительная память, объем внимания, логичность мышления). Как видим, специалисты считали необходимым изучать особенности темперамента студентов, выделив их в отдельную группу.

По результатам факторного анализа было установлено, что для всестороннего описания конституционного (нейрофизического) статуса организма человека, необходимо учитывать характеристики телосложения, силы и подвижности нервной системы, энергетики и моторики.

Все вышеизложенное, позволяет сделать вывод о существовании взаимосвязи между соматическими, психическими, функциональными свойствами организма студента. Наличие его ставит под сомнение целесообразность изучения отдельных показателей без учета их взаимовлияния.

Подытоживая представленный анализ, можем утверждать, что в студенческом возрасте соматические показатели не являются информативными ни в отношении уровня соматического здоровья, ни в отношении уровня физической подготовленности. Тем не менее, между функциональными показателями, объемом физической активности с одной стороны и показателями физической подготовленности – с другой, существует корреляционная связь, позволяющая считать уровень физической подготовленности информативным показателем уровня соматического здоровья.

Выводы. Для оценки уровня физического развития и здоровья студентов антропометрические показатели имеют лишь относительное значение. Вместе с тем, в юношеском возрасте главным фактором, определяющим рост и развитие индивида, является состояние энергетики, которое считается к тому же критерием совершенства этого развития.

Количественным показателем уровня здоровья индивида выступают аэробные возможности организма. Учитывая то, что ведущая роль в развитии аэробных физических возможностей принадлежит системе физического воспитания, подчеркивается важное влияние физических упражнений на улучшение состояния здоровья студентов.

Исследования показали, что от уровня физической подготовленности зависит уровень физической работоспособности, а от уровня физической работоспособности – системные показатели умственной работоспособности. Итак, между функциональными показателями, объемом физической активности с одной стороны и показателями физической подготовленности – с другой, существует корреляционная связь, позволяющая считать уровень физической подготовленности информативным показателем уровня соматического здоровья.

У студентов с различными уровнями физической подготовленности наблюдаются разнонаправленные психофизиологические реакции при применении одних и тех же средств и методов, что указывает на необходимость дифференцированного подхода в процессе ФВ в ВУЗе.

Исследованиями доказано существование взаимосвязи между соматическими, психическими, функциональными свойствами организма студента, что ставит под сомнение целесообразность изучения отдельных показателей без учета их взаимовлияния.

Литература

1. Нормальная физиология / под ред. К.В.Судакова. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. 880 с.

2. Суркова Л. В. Организация учебного процесса физического воспитания в вузе для студентов специальной группы // Акмеология. 2015. № 3 (55). С. 153-156.

3. Башмакова Н. И., Бондарев В. Г., Панчук Н. С. Сохранение и укрепление здоровья студентов в контексте задач улучшения их профессиональной подготовки // Высшее образование сегодня. 2019. № 6. С. 63-69.

4. Черняев В. В., Сушко Ю. В. Организационно-педагогические условия реализации адаптированного содержания программы по физической культуре для студентов с низким уровнем физической подготовленности // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 9. С. 95-98.

5. Кизько Е. А., Кизько А. П. Современные проблемы научно-методологического обеспечения процесса физического воспитания учащейся молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 116-121.

6. Воронина Е. Г., Чайченко М. В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-4. С.53-57.

7. Русские обряды и обычаи. Семейные обычаи. Календарные обряды. Подвижные праздники / автор-составитель Н. А. Юдина. Москва : Вече, 2006. 320 с.

8. Кондаков В. Л., Горелов А. А. Новый взгляд на механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2014. № 13 (184). С. 273-282.

9. Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. Москва : Издательский центр Евразийского открытого института, 2011. 344 с.

10. Влияние физической культуры на общие показатели здоровья человека / И. Ю. Алешин, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. С. 443-444.

11. Кириллова Я. В. Актуальность процесса педагогического сопровождения в развитии ценностных ориентаций студентов вуза физической культуры // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2013. № 2 (34). С. 187-190.

12. Фирсин С. А. Современная система физического воспитания детей и молодежи. Москва : Изд-во Московского государственного университета путей сообщения, 2015. 233 с.

УДК 796.01

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

SOME ISSUES OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia,
Orel, Russia

Аннотация. *В данной научной статье рассматриваются актуальные вопросы совершенствования физической подготовки курсантов, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Подчеркивается и обосновывается важность физической подготовки для эффективной работы сотрудников МВД и предлагается ряд рекомендаций по улучшению физической формы курсантов. Статья содержит обзор текущей ситуации в области физической подготовки курсантов, а также анализ проблем и препятствий, которые влияют на достижение оптимальной физической формы. Рассматриваются различные аспекты физической подготовки, такие как физическая активность, травматизм, отдых и восстановление.*

Abstract. *This scientific article discusses topical issues of improving the physical training of cadets studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The importance of physical training for the effective work of employees of the Ministry of Internal Affairs is emphasized and justified, and a number of recommendations are proposed to improve the physical form of cadets. The article contains an overview of the current situation in the field of physical training of cadets, as well as an analysis of the problems and obstacles that affect the achievement of optimal physical fitness. Various aspects of physical fitness are considered, such as physical activity, injury, rest and recovery.*

Ключевые слова*: совершенствование физической подготовки; первая помощь; цифровые технологии; спортивный опыт; профессионализм.*

Keywords*: improving physical fitness; first aid; digital technologies; sports experience; professionalism.*

В современных научных исследованиях всё большее место занимают вопросы физической подготовки курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России. Учёными давно доказано, что физические нагрузки способствуют поддержанию стабильной и правильной работы головного мозга. Высокий уровень физической подготовленности существенно повышает устойчивость психических функций сотрудника и обеспечивает повышенную умственную работоспособность в условиях стресса и напряжений. Это имеет огромное практическое значение, так как умственная деятельность является основной для сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), объем которой постоянно увеличивается.

Социальные конфликты локального и мирового масштаба, нестабильность оперативной обстановки требуют от сотрудников ОВД высокого уровня владения боевыми приёмами. Соответственно, и уровень подготовки курсантов следует максимально приблизить к реальным условиям различных рабочих ситуаций: задержания, нападения, самозащиты. Последнее особенно важно, так как сохранение жизни и здоровья сотрудника имеет первостепенное значение, особенно это актуально в ситуациях применения преступниками огнестрельного и холодного оружия.

Совершенствование физической подготовки возможно только при реализации комплексного подхода в обучении, то есть при укреплении межпредметных связей. Формирование осознанности в учебном процессе позволяет курсантам целостно овладеть системой необходимых знаний и умений. Психологический аспект подготовки – основа любой деятельности сотрудника, так как осуществлять деятельность приходится в условиях сильного стресса, страха за свою безопасность. Сотрудник должен быть готов к силовому взаимодействию с правонарушителями в незнакомых, постоянно меняющихся условиях, самых неожиданных ситуациях. Соответственно, занятия по физической подготовке, отработку приёмов важно осуществлять в смоделированных «некомфортных» для курсантов условиях. Целесообразно уделять значительную часть времени комплексной подготовке на двигательную выносливость, развитию координации, силы и скорости. Следует использовать элементы опасности и риска в непривычной обстановке. Наиболее эффективны схватки и спарринги. Для этого предлагают такие упражнения, как бег под крутую горку с преодолением препятствий; прыжки, соскоки с гимнастических снарядов и препятствий специализированной полосы; ходьба и бег с закрытыми глазами; игра в регби на коленях (борцовский ковер или татами) по упрощенным правилам с включением силовых элементов; вольные схватки и спарринги с сильным противником; преодоление специализированной полосы препятствий в усложненных условиях (пожар, использование взрывпакетов или дымовых завес, нападение противника, в противогазе и др.). Для формирования выдержки и самообладания рекомендуют упражнения в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: бег по пересеченной местности в сложных

метеорологических условиях; преодоление специализированной полосы препятствий в среднем темпе (ЧСС 130—150 уд./мин); выполнение упражнений с элементами состязательности; соревнования в марш-броске; боевые приемы борьбы, выполняемые занимающимися на фоне утомления; выполнение бросков за определенное количество времени; выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте [1]. Не стоит забывать о спортивных играх, которые привносят элемент соревновательности и могут повысить мотивацию курсантов к достижению определённых спортивных целей. В основном, вышеперечисленные упражнения относятся к урочным формам занятий, то есть проходят под контролем и руководством преподавателя. Особенно это касается отработки боевых приёмов, когда важно поставить и закрепить технику, избежать травматизма и держать под контролем психоэмоциональное состояние курсантов. Следует отметить важность внеурочных форм занятий, таких как самостоятельная подготовка, спортивно-массовые мероприятия, тренировки в спортивных клубах и секциях. Системность и органичная интеграция этих форм в общую методическую схему физической подготовки курсантов обогащает их спортивный опыт, способствует снятию напряжения, может развить изобретательность в различных реальных служебных ситуациях [2].

Ещё одним очень важным моментом в подготовке курсантов является оказание первой помощи коллегам и гражданскому населению, а также навыки собственного поведения при травмах и ранениях. Быстрая реакция в этом случае может спасти жизнь пострадавшему и повлиять на ход и результат проводимого мероприятия. Как показывает практика, сотрудники полиции не всегда готовы оказывать экстренную помощь по разным причинам. Одна из них – страх перед последствиями неправильного оказания первой помощи, то есть неумышленного нанесения вреда. Поэтому сотруднику необходимо доводить свои действия по оказанию помощи до автоматизма. Как и в любой деятельности здесь важно соотношение теории и практики. Для усвоения теории необходимо учитывать индивидуальные особенности курсанта, задействовать различные виды памяти. Существует множество памяток и методических разработок, позволяющих систематизировать теоретический материал. Современные цифровые технологии позволяют максимально изучить человеческое тело, его органы и системы. Аудиовизуальная подача материала, подкреплённая моторными действиями, позволяет сформировать функциональную систему. Только после этого происходит переход в знаниевую стадию. Следующий этап – умение выполнять остановку кровотечения, накладывать шины, реанимировать сердце и лёгкие и пр. Самое важное – это обучение практическим навыкам. С методической точки зрения результативной является проблемно игровое моделирование самых разнообразных случаев. Навыки необходимо довести до автоматизма многократным повторением.

Повысить уровень мастерства курсанта помогает его индивидуальная траектория приобретения спортивного опыта. Полезными могут быть знания из восточных единоборств и различных видов спорта. Например, важно знать, как помочь человеку, получившему удар в область живота. Как известно, сильный удар в живот может вызвать нарушение в режиме дыхания или временную потерю сознания. В этом случае, согласно методическим рекомендациям восточных единоборств, пострадавшего следует усадить так, чтобы его спина опиралась на левое колено и бедро помогающего. Левой рукой необходимо поддерживать пострадавшего под левую подмышку, а пальцы правой руки расположить на уровне 5-го грудного позвонка пострадавшего и быстрыми ритмичными движениями наносить удары в область 5-го грудного позвонка. Если пострадавший лежит лицом вниз, то рекомендуется положить руки одна на другую, расположить их на позвоночнике между 6-ым и 7-ым грудным позвонками, ритмично надавливать на эту область, помогая себе весом тела. Достаточно 4-6 движений, чтобы привести человека в сознание. Существует ещё ряд точек, «возвращающих к жизни», функции которых целесообразно знать. Точка на позвоночнике между 5-ым и 6-ым грудными позвонками выводит человека из обморочного состояния. Точка между 7-ым шейным и 1-ым грудным позвонками повышает артериальное давление. Точка под лучевидным отростком действует на солнечное сплетение при обмороке. Точка в поясничной области между 2-ым и 3-им поясничными позвонками оказывает основное действие на почки. Тонус системы терморегуляции и дыхательной функции можно осуществить, стимулируя точку в середине ямки под отростком лопатки. Важно отметить, что на вышеупомянутые точки не стоит воздействовать слишком грубо, достаточно постукивать ладонью со средней силой. Стимуляция области 7-ого шейного позвонка позволяет реанимировать заднюю часть тела, область солнечного сплетения – переднюю. Чтобы предупредить проявление повторной шокоподобной реакции и активизировать основные центры жизнедеятельности, необходимо продолжить постукивание по требующейся зоне ещё 1-2 минуты.

Частым последствием удара в голову может быть сотрясение мозга, признаками которого является головокружение, слабый пульс, бледность, рвота. Тяжёлые формы могут также вызвать потерю сознания. В этом случае, нужно сохранять человека неподвижным до приезда врача.

Очень сильную боль и спазмы живота вызывают удары в пах. Снять острую боль можно подпрыгиваниями и приземлением на прямые ноги или пятки. Если боль не проходит, пострадавшего сажают на пол, разведя ноги. Стоя позади пострадавшего, пропускают руки подмышки, поднимая и опуская тело на пол несколько раз. Также можно положить пострадавшего на пол на спину, взять его стопу одной рукой, не давая его ноге согнуться. Ребром свободной ладони ударить по своду стопы.

При оказании помощи пострадавшим, необходимо быть максимально собранным и внимательным. Психологическое состояние может помешать правильно оказать помощь и напугать пострадавшего. Всё должно происходить спокойно, без спешки и раздражения.

Резюмируя вышеизложенное, отметим, что уровень физической подготовки, знание физиологии человека и умение оказать своевременную помощь являются залогом профессионализма, эффективности труда и здоровьесбережения сотрудника полиции.

Литература

1. *Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г). Орел : Изд-во Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.*
2. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. Т. 4. № 2. С. 28. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26246253 (дата обращения: 11.03.2024).*

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ИНСТИТУТА

THE INFLUENCE OF VOLITIONAL QUALITIES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE CONSTRUCTION INSTITUTE

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

Болдина Арина Игоревна
студент
институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Boldina Arina Igorevna,
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье исследуется влияние волевых качеств на развитие физических способностей студентов строительного вуза. Для достижения поставленных целей и высокого уровня физической подготовленности, каждому студенту необходимо обладать волевыми качествами. Отмечается, что волевые качества способствуют улучшению не только физических показателей, но и напрямую влияют на качество выполнения упражнений, требующих проявления терпеливости и самоконтроля. Методы исследования включали в себя анкетирование студентов и применение двигательных тестов. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что студенты, которые имеют более развитую волевую сферу, добиваются более высоких результатов в спортивной деятельности.*

Abstract. *This article examines the influence of volitional qualities on the development of physical abilities of students of a construction university. To achieve the set goals and a high level of physical fitness, each student must have strong-willed qualities. It is noted that strong-willed qualities contribute to improving not only physical performance,*

but also directly affect the quality of exercises that require patience and self-control. The research methods included student questionnaires and the use of motor tests. Based on the data obtained, it can be concluded that students who have a more developed volitional sphere achieve higher results in sports activities.

Ключевые слова: *воля; волевые качества; физическая подготовленность; студенты; целеустремленность; терпеливость; самоконтроль.*

Keywords: *will; volitional qualities; physical fitness; students; determination; patience; self-control.*

Физическое воспитание в вузе в основном направлено на физическое совершенствование и укрепление здоровья студентов. В то время как проблеме формирования и развития волевой сферы не уделяется должного внимания [1].

Многие преподаватели высшей школы считают, что достигнув совершеннолетия, молодые люди не нуждаются в процессе воспитания, а в вузе деятельность педагогов направлена на оказание образовательных услуг. Данный подход себя не оправдал, и в настоящее время остро стоят проблемы оптимального физического развития студентов в единстве с формированием у них волевых качеств.

Умение личности, преодолевая различные трудности, достигать поставленных целей, имеет важное значение не только в учебном процессе, но и при трудовой деятельности будущих специалистов строительной отрасли.

Развитие волевых качеств у студентов технических вузов имеет некоторые особенности. Прежде всего, для данной группы обучающихся достаточно важным является развитие таких качеств, как высокая самодисциплина и стойкость воли, поскольку их будущая профессиональная деятельность напрямую связана с длительной работой, согласованием незначительных деталей и сверкой данных. Для студентов технических вузов достаточно важны такие качества, как усидчивость, длительное поддержание высокого уровня внимания, настойчивость и дисциплина. Тем самым обусловлена необходимость целенаправленного формирования волевых качеств у студентов технических вузов [3].

Основными волевыми качествами в деятельности студентов являются: целеустремленность, терпеливость, дисциплина и самоконтроль, ответственность и выдержка.

Целеустремленность и настойчивость позволяют студентам более успешно реализовывать свои возможности при достижение поставленных целей. Такие студенты, как правило, имеют более высокий рейтинг обучения [2].

На занятиях по физической культуре студенты, преодолевая усталость, стараются поддерживать высокую работоспособность и не снижать качество выполнения задания. В результате, происходит развитие терпеливости или умения терпеть высокие физические нагрузки. Благодаря этому умению, происходит развитие такого физического качества как выносливость, которая в свою очередь имеет прямое положительное влияние на соматическое здоровье студенческой молодежи. Дело в том, что выносливость развивается

только при условии систематического доведения организма до высокой степени физического утомления [4].

А в состоянии утомления заставить себя продолжать выполняемую работу может лишь человек с сильной волей.

Для развития выносливости на занятиях по физической культуре применяется бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Терпеливость проявляется и при выполнении силовых упражнений, особенно с применением внешнего отягощения. Достижение более высоких результатов на занятиях по тяжелой атлетике без проявления волевых усилий невозможно.

Установлено, что формирование волевых качеств наиболее активно происходит под воздействием коллектива. Студенты, занимающиеся спортивными играми более решительны, самостоятельны и ответственны. Они владеют навыками командной работы по установленным правилам [6].

Так же установлена прямая взаимосвязь волевых усилий и процессов внимания, особенно ее концентрации [5].

Самоконтроль играет важную роль при формировании мотивационных установок на регулярность посещения спортивных занятий. Благодаря дисциплине и самоконтролю студенты эффективно организует свое время и успевает сочетать процесс обучения и занятий физической культурой или спортом [7].

Для самооценки терпеливости студенты 3 курса (юноши в количестве 11 человек) специальности «техносферная безопасность», проходили анкетирование по опроснику Е. И. Ильин, Е. К. Фещенко, который содержит 18 вопросов по терпеливости и выдержке, как в бытовых условиях, так и при спортивной деятельности. Если студент набрал до 6 очков, то его терпеливость низкая; 7-11 баллов – терпеливость средняя; 12 и более баллов – терпеливость высокая.

В результате было установлено, что слабую терпеливость имеют 20 % студентов группы, 33 % имеют терпеливость средней силы и 47 % - высокой.

В качестве двигательных тестов применялись следующие упражнения, при выполнении которых наиболее ярко проявляется зависимость результата и способности к преодолению утомления и терпению мышечного напряжения. Это такие упражнения как бег 3000 м и вис на перекладине.

Волевое усилие определялось так же временем сопротивления кислородному голоданию, которое может выдержать студент при задержке дыхания на вдохе (функциональная проба Штанге).

На графике 1 видно, что чем выше баллы терпеливости у испытуемых студентов, тем лучше показатели бега на 3000 м. То есть студенты, обладающие высокими баллами терпеливости на 15,2 % лучше преодолевают дистанцию 3000 м (рис.1).

Рис. 1. График зависимости результатов бега на дистанцию 3000 м и терпеливости

В силовых упражнениях так же прослеживается динамика зависимости проявления волевого качества терпеливости и результативности выполнения виса на высокой перекладине. Студенты, имеющие низкие показатели терпеливости находятся в положении виса в среднем 36,6 с, а студенты, обладающие высоким уровнем терпеливости – уже выполняют упражнение в среднем 50,2 с. Значит, студенты с высоким проявлением волевых качеств выполняют данное упражнение на 27,1 % лучше (рис. 2).

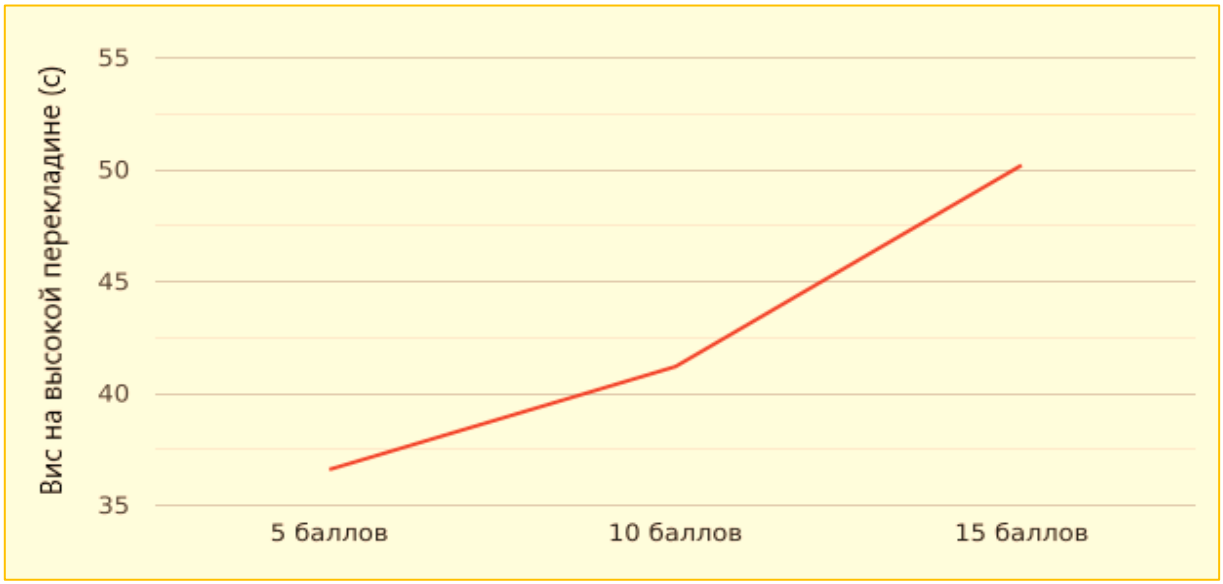

Рис. 2. График зависимости результатов виса на высокой перекладине и терпеливости

При выполнении физических упражнений большое значение имеет способность человека преодолевать кислородное голодание, возникающее при

выполнении упражнений высокой интенсивности. Для этого была проведена функциональная проба Штанге (с) - задержка дыхания при вдохе (рис. 3).

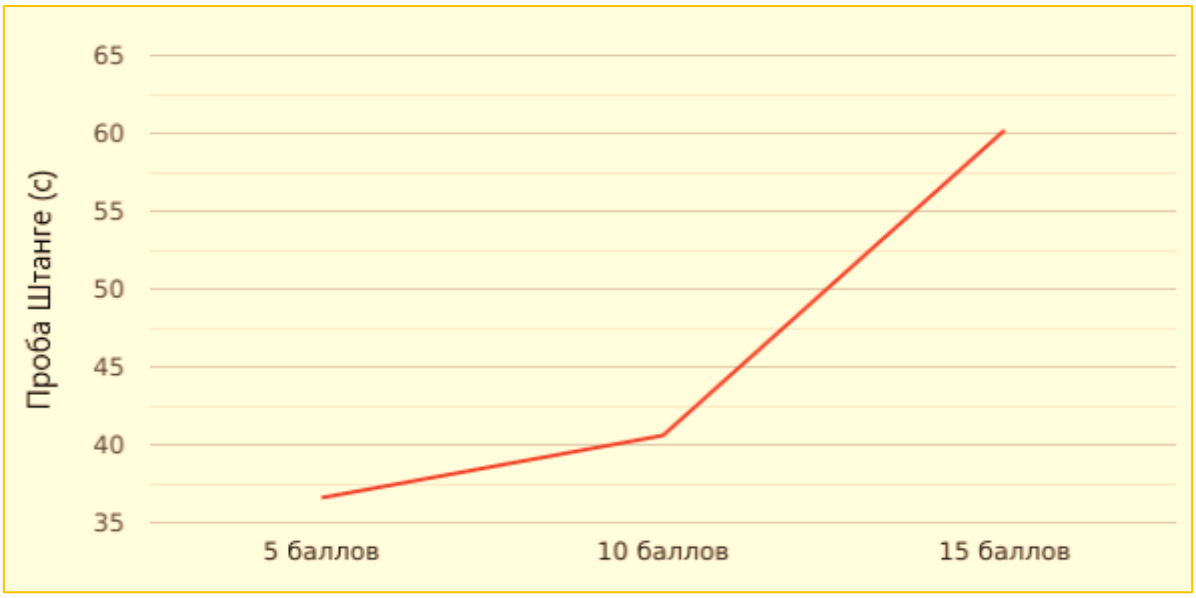

Рис. 3. График зависимости волевых способностей при выполнении задержки дыхания на вдохе и проявлением терпеливости

Таким образом, установлено, что студенты, обладающие высоким уровнем проявления терпеливости на 39,2 % лучше задерживают дыхание, а значит, обладают более высокими функциональными возможностями респираторной системы.

В результате по всем показателям прослеживается положительная зависимость повышения спортивных и функциональных результатов и проявление волевых качеств данных студентов.

Для студентов и преподавателей нами были составлены практические рекомендации, способствующие развитию волевых качеств на занятиях по физической культуре в вузе:

1. Мотивация и контроль систематического посещения учебных и тренировочных занятий. Для студентов составить дневник учета и самоконтроля за двигательной деятельностью и соблюдение режима дня.
2. Включать в план занятий спортивные игры, а силовые упражнения выполнять в группах единомышленников, так как для достижения высоких результатов необходима поддержка со стороны других.
3. Студентам полезно брать инициативу не себя и проявлять себя как творческую личность с лидерскими качествами, например, попробовать себя в роли капитана спортивной команды.
4. Организовывать и принимать участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Литература

1. Бузоев А. С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. № 3 (24). С. 163-165.

2. Евгеньев А. А., Виноградов, И. Г., Шубин, Е. Г. Формирование волевых качеств в процессе физического воспитания студентов вуза и их влияние на физическую подготовку // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 107-112.

3. Развитие волевых качеств студентов технического вуза средствами физического воспитания / А. В. Захарова, Е. М. Яшкина, М. В. Ожиганова, И. А. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=28648 (дата обращения: 12.03.2024).

4. Карагодина А. М., Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А. Оздоровительное влияние циклических упражнений на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студентов специального отделения // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 15-20. URL: https://www.nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 12.03.24).

5. Карагодина А. М., Болгов А. Н., Калинин В. Е. Повышение целевой точности бросков средствами развития специальных свойств внимания баскетболистов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 5. С. 85-91. DOI 10.24412/2305-8404-2023-5-85-91.

6. Сабитова З. М., Ибрагимов И. Ф., Хузиахметова И. И. Формирование волевых качеств личности у студентов в процессе физического воспитания и занятий спортом // Вопросы педагогики. 2022. № 6-2. С. 144-147.

7 Смирнов К. Н. Воспитание волевых качеств личности студента в процессе занятий физической культурой // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 2-4 (46). С. 136-140.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

BASIC PROVISIONS OF THE METHODOLOGY OF COMPLEX SPECIAL PHYSICAL TRAINING

Ерёмин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, 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. *Приспособление сотрудников к экстремальным действиям посредством специальных методов физподготовки, представляет собой «важное звено» в подготовке будущих сотрудников к достижению стоящих перед ними задач. Об эффективности комплексных занятий говорят многие исследователи, учёные, такие как: В. П. Вдовиченко, А. Ф. Калашников и многие другие. Результаты этих исследований показали, что в плане подготовки сотрудников необходимо не только повышать уровень отдельных качеств обучаемого и отрабатывать отдельные элементы техники, но и работать в комплексном их использовании для психологической выносли-вости курсанта, слушателя, доведения до автоматизма его действий, а также выполнять эти упражнения в ограниченный промежуток времени и в постоянно меняющейся, критической обстановке.*

Abstract. *The adaptation of employees to extreme actions through special methods of physical training is an "important link" in the preparation of future employees to achieve the tasks they face. Many researchers, scientists, such as V. P. Vdovichenko, A.F. Kalashnikov and many others speak about the effectiveness of complex classes. The results of these studies have shown that in terms of training employees, it is necessary not only to raise the level of individual qualities of the trainee and to work out individual elements of technology, but also to work in their complex use for the psychological endurance of the cadet, the listener, bringing his actions to automatism, as well as to perform these exercises in a limited period of time and in an ever-changing, critical environment.*

Ключевые слова: *общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; методы физической подготовки; комплексный подход; комплексные занятия.*

Keywords: *general physical training; special physical training; methods of physical training; an integrated approach; complex classes.*

Исходя из базовых задач комплексной физической подготовки курсантов должна быть некая программа, которая должны была бы рассчитана полностью на все обучение. Такая работа должна стремиться к физическому

совершенствованию курсантов согласно с задачами по профессиональной подготовке, чтобы будущие сотрудники могли успешно справляться с служебно-боевыми функциями. При применении такого подхода можно всесторонне повышать выносливость обучающихся, улучшая все компоненты функциональных способностей человеческого организма до такого уровня, на котором смогут выполнять свои профессиональные функции сотрудники.

Не стоит забывать и о рекомендациях, которые дают некоторые авторы исследований на эту тему. Они в своих трудах привели доказательства того, что целесообразно заниматься спортивными и подвижными играми, делать различные легкоатлетические упражнения. Кроме того, важно выполнять упражнения, помогающие снимать у обучаемых эмоциональные и нервные напряжения.

На сегодняшний день подвижными и спортивными играми активно пользуются и для того, чтобы расширять мобилизационные способности человеческого организма. Их организовывают после выполнения больших нагрузок. Такая специальная техника позволяет достигать наибольшего эффекта. Поэтому мы считаем, что не стоит отказываться от спортивных игр, они должны выступать как основные мероприятия при проведении преподавательской работы.

Разрабатывая методику с использованием комплексности для проведения специальной физической подготовки, мы руководствовались, в первую очередь, положениями, относящимися к теории физической подготовки, в которых на первом месте стоит такой момент: физические упражнения должны как можно больше подходить под содержание служебно-боевой деятельности. Это выступает как главное правило для будущих сотрудников.

Исходя из этого, основными задачами комплексной специальной физической подготовки являются:

- ✓ развитие психологической устойчивости путем постоянного увеличения степени сложности выполняемых упражнений из нестандартных положений: ограничивается время на выполнение, меняется обстановка выполнения упражнения, принимаются решения нестандартного плана и т.д.;
- ✓ совершенствование ловкости и координации движений, в ходе чего применяются высокие нагрузки. При этом физические нагрузки выстраиваются специальным образом, чтобы сохранить достигнутые интенсивность и объем;
- ✓ увеличение степени физической активности, достижение некоторого эмоционального возбуждения, при этом обеспечивается восстановление и суперкомпенсация показателей работоспособности к следующим занятиям.

Таким образом, можно заметить, что цель комплексных занятий - повысить физическую и психическую тренированность обучаемых. Для этого активно пользуются приемами, относящимися к разным разделам физподготовки.

Кроме этого, такие комплексные занятия призваны интенсифицировать учебно-педагогический процесс, для чего:

- ✓ подбираются самые эффективные упражнения и приемы;

- ✓ целенаправленным образом применяются средства физподготовки, чтобы развивать такие важные качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость;
- ✓ на учебных занятиях пользуются самыми современными методами, свойственными для спортивной тренировки.

К занятиям комплексного плана можно приступать после успешного освоения программы по различным разделам физподготовки. Лишь в таком случае от них будет получен максимум положительного эффекта. Это даст возможность эффективно развивать скоростную и силовую выносливость.

Применение всех разделов физподготовки способствует:

- ✓ совершенствованию психологических, физических и морально-волевых характеристик, двигательных навыков;
- ✓ развитию у обучаемых способности к быстрому переходу от одного вида физической деятельности сразу к другой;
- ✓ существенному увеличению способности курсантов справляться с физическими нагрузками. Когда регулярно проводятся комплексные занятия, у обучаемых улучшается уровень подготовки по различным видам спортивных игр.

Как видно из опыта организации комплексной физподготовки, он обладает и своими минусами. Основной недостаток выражен в том, что решаемые в ходе занятий не подходят под структуру профессиональных действий сотрудника ОВД в различных условиях служебной деятельности.

При осуществлении моделирования процесса физподготовки, следует стремиться к тому, чтобы оказывать воздействие на ее различные составляющие. Только в таком случае различные формы физической подготовки будут работать самым эффективным образом. В ходе организации процесса физической подготовки следует соблюдать ключевые положения, отражающие закономерности спортивной тренировки, стремиться развивать функциональные возможности, имеющиеся у человеческого организма, улучшать механизмы срочного и долговременного приспособления к различным нагрузкам

Чтобы профессиональная работоспособность будущих сотрудников МВД была на высоком уровне, необходимо наладить эффективное взаимодействие между различными видами физической нагрузки.

Устанавливая систематичность, а также объем физических нагрузок, следует исходить из того, что для заметного положительного эффекта необходимо давать повторные нагрузки лишь тогда, когда идет суперкомпенсация восстановления. Это способствует активизации процессов восстановления и повышает функциональные возможности человеческого организма.

Следует уделить особе внимание и правильной организации отдыха. Не стоит забывать о том, что от активного отдыха будет больше эффекта. Для этого нужно сформировать некоторые условия, которые могут активизировать нервную систему именно для того, чтобы запустить процессы восстановительного

характера.

При организации комплексной физической подготовки с курсантами старших курсов образовательной организации системы МВД России, необходимо учитывать, что их предстоящая профессиональная деятельность чрезвычайно многообразна и сложна.

В процессе комплексного выполнения упражнения обучающийся испытывает психоэмоциональное напряжение, всё это проверялось на специальном приборе активациометр, который показал, что испытуемый, проходящий комплексное испытание психологически активен в 2-3раза больше обычного состояния. Данная психологическая активность испытуемого свидетельствует о том, что он сосредотачивается на постоянно меняющейся обстановке. Многократное выполнение данного комплекса мероприятий, позволяет испытуемому довести до автоматизма действия при изменении обстановки.

Разрабатывая содержание комплексных занятий по физподготовке, необходимо отталкиваться от того, что необходимо найти самые эффективные средства, чтобы можно было натренировать профессиональные действия. При этом физическая подготовка в любом случае должна: быть направлена на повышение работоспособности обучаемых; характеризоваться последовательностью, простой организацией и комплексностью проводимых занятий; укреплять здоровье занимающихся; осуществляться во временном определенном промежутке, в котором происходит постепенное повышение объема и интенсивности нагрузок на организм.

На первом этапе практические занятия должны обеспечивать совершенствование служебно-прикладных навыков к действиям, осуществляемых при экстремальных условиях, и достижение нужного итога такой деятельности.

В результате пользования такой комплексной методикой при реализации физической подготовки у курсантов вырабатывается готовность исполнять свои служебные задачи. В итоге прикладные навыки формируются на высоком уровне. В ходе каждого занятия нужно стремиться развивать все элементы функциональной готовности в комплексе, а также профессиональную работоспособность будущих сотрудников, чтобы они впоследствии могли успешно осуществлять служебные действия.

Для того, чтобы приспособление к нагрузкам в ходе первого этапа происходило быстрее, следует организовывать такие занятия не реже, чем два раза в неделю. Если они будут более частыми и более интенсивными, это приведет к уменьшению длительности адаптации, как в итоге существенной не готовности функционального состояния человеческого организма и повышению психологической готовности к тому, чтобы переносить физические нагрузки [1].

Во время начального периода для занятий должен выбираться комплексный метод. Занятия должны состоять из весьма простых физических упражнений. Между тем, чтобы сформировать достаточную физическую подготовленность к будущим профессиональным задачам, следует при любых формах

физподготовки уделять много времени служебно-прикладным упражнениям. Служебно-прикладные упражнения должны включать в себя: различные переползания, преодоление препятствий, короткие перебежки, переноску партнера различными способами и другие упражнения. Упражнения для общего развития были представлены: прыжковыми и силовыми упражнениями, эстафетами, при которых нужно переносить тяжести, бегом на короткие и средние дистанции.

По мере того, как повышается тренированность, очень важно постепенно и постоянно усложнять задания. Поэтому следует выстраивать специальную физическую тренировку. Ее содержание, систематичный и направленный характер будет сказываться на развитии самых важных характеристик, необходимых сотрудникам.

Прежде всего, следует пользоваться средствами тренировки, которые подходят под режим работы и под профессиональные действия. Кроме того, эффективны такие средства, которые могут привести к повышению уровня функциональных возможностей, имеющихся уже у организма; которым доступно обеспечение требуемой энергетической базы, чтобы улучшать профессиональное мастерство в экстремальных условиях. Оставшимся временем можно воспользоваться для упражнений, предназначенных для общего развития.

Так в Орловском юридическом института МВД России имени В. В. Лукьянова, чтобы на высоком уровне обучить курсантов и слушателей, стали пользоваться комплексным подходом, включающим в себя: прохождение полосы препятствий в различных условиях (криминогенная обстановка, чрезвычайная, спокойная), на втором этапе обучающийся должен продемонстрировать сопротивление одному (двум) правонарушителям. Правонарушителей выбирают из наиболее подготовленных курсантов, слушателей, так как данный комплексный подход достаточно травмоопасен и поэтому, нападающие должны знать технику рукопашного боя, для того чтобы не нанести вред здоровью себе и защищающегося курсанта. В ходе анализа проделанной работы и применив такую методику обучения, курсанты и слушатели стали эмоционально устойчивее, технически и профессионально подготовлены к любой обстановке, которая может встретиться им на их профессиональном пути [3]. Методика была разработана и основана на ускоренном перемещении по пересеченной местности с чередованием выполнения на фоне все развивающегося утомления силовых упражнений и элементов профессиональной деятельности, наиболее характерных для сотрудников [2].

Исходя из того, что полностью воссоздать экстремальную служебную обстановку и все факторы, воздействующие на курсантов, в процессе специальной физической подготовки невозможно, то содержание и объем двигательной деятельности надо стремиться максимально приблизить к действиям схожим при выполнении профессиональных задач сотрудника полиции [2].

Результаты изучения профессиональной деятельности сотрудников пока-

зали, что для решения специальных задач, выдвигаемых современными условиями работы в различных условиях, необходимо изменить содержание и методику проведения занятий по рукопашному бою, преодолению препятствий, комплексных занятий и круговой тренировки, а также спортивных и подвижных игр [3]. Именно в этих четырех разделах, имеется наибольшая необходимость и возможность приближения содержания и методики занятий к запросам практики выполнения служебных задач. Поэтому последующее обучение состояло из этапов начальной и долговременной функциональной готовности к тому, чтобы осуществлять служебные задачи. В конце каждого этапа должны формироваться механизмы срочного и долговременного приспособления к физической нагрузке. Для этого мы предложили комбинировать упражнения на общую, скоростную выносливость и силу.

Как убедительно показывает практика применения такого комплексного подхода с точки зрения профессионально-прикладной физической подготовки, то данный метод на курсантов и слушателей оказывает существенное влияние, способствующее результативному формированию профессиональной компетентности обучающихся, будущих сотрудников. Поскольку главные физические свойства все время поддерживаются на уже достигнутом уровне, специальная физподготовка увеличивает устойчивость организма обучаемых к влиянию факторов экстремального характера, которые будут возникать в ходе профессиональной деятельности в будущем.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.*

2. *Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Изд-во Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.*

3. *Герасимов И. В. Методика использования высокоинтенсивных тренировок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Изд-во Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 36-40.*

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 343.137.5

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A METHOD OF PREVENTIVE WORK WITH THE OCCURRENCE OF STRESS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема, которая связанна с профилактикой стрессовых состояний у сотрудников правоохранительных органов в процессе их служебной деятельности. Показан механизм протекания стрессового состояния у сотрудников и причины его возникновения. Разобраны некоторые эффективные методы и способы профилактики стрессового состояния у человека, а также предупреждения их возникновения при различных обстоятельствах.*

Abstract. *The article raises an urgent problem that is associated with the prevention of stressful conditions among law enforcement officers in the course of their official activities. The mechanism of stress in employees and the causes of its occurrence are shown. Some effective methods and methods for preventing stress in humans, as well as preventing their occurrence under various circumstances, are discussed.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; стрессовые ситуации; психологическое состояние; сотрудники правоохранительных органов; профилактические мероприятия; физическая подготовка; учебный процесс.*

Keywords: *physical culture; sports; stressful situations; psychological state; law enforcement officers; preventive measures; physical training; educational process.*

Стрессовые состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и риски для стабильности психического состояния в целом явление достаточно распространенное; так как служебные задачи, стоящие перед сотрудниками, являются довольно специфическими и разнопла-

новыми, при этом характер их выполнения предполагает определенный уровень профессиональной подготовленности сотрудника. Для стресса не требуется большая совокупность факторов, данное состояние может возникать вследствие многих факторов, неизбежно проявляющихся в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов. К таким факторам можно отнести высокие служебные нагрузки, напряженный график работы, недостаточное количество отдыха, отрицательный морально-психологический климат в коллективе, пренебрежительное отношение вышестоящего руководства к состоянию сотрудников, непланомерное и необъективное распределение обязанностей и текущей нагрузки.

В данном вопросе существуют как отрицательно влияющие факторы, так и оказывающие положительное влияние, которые в своей совокупности можно назвать профилактическими средствами стрессовых состояний. В сфере работы правоохранительных органов данная профилактика имеет довольно большое значение, так как от морально-психологического состояния каждого сотрудника индивидуально и от климата коллектива в целом напрямую зависит успешность выполнения поставленных оперативно-служебных задач.

Целевым назначением профилактики стрессовых состояний в правоохранительных органах является предотвращение рисков потенциально опасных морально-психологических воздействий, которые могут оказывать отрицательное влияние на климат коллектива, а также состояние каждого отдельно взятого сотрудника. Сущность профилактики представляет собой недопущение критического восприятия отрицательно влияющих факторов, складывающихся из совокупности отличительных специфических особенностей службы в правоохранительных органах. Такая профилактика позволяет, как предотвратить стрессовые состояния, так и обеспечить стабильность моральной устойчивости сотрудников [1, с. 212].

Профилактические мероприятия по недопущению стрессовых состояний и ликвидации их последствий в случае наступления можно условно разделить на две большие категории: морально-психологические и физические. Также следует отметить, что физические аспекты тоже оказывают большое влияние на психологическое состояние человека, в том числе и на сотрудника правоохранительных органов. В данном отношении под морально-психологическими факторами следует понимать всевозможные мероприятия, связанные с психологической разгрузкой и регуляцией. Таковыми могут выступать беседы и практики со специально подготовленными специалистами в области психологии, взаимодействие с различными объектами, способными сконцентрировать внимание человека на отвлечении от пагубно влияющих явлений и процессов, времяпрепровождение в определенной обстановке, специально созданной для воссоединения человека с самим собой, собственным разумом и чувственными ощущениями.

Для того чтобы разобраться в практических основах профилактических мероприятий и техник по предотвращению стрессовых состояний необходимо обозначить главные причины возникновения стресса в целом и у сотрудников правоохранительных органов в частности. Стресс – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т. к. они играют большую роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Но необходимо помнить о том, что полезные свойства данного явления проявляются лишь при малых объемах испытываемого стресса. Поэтому в данных случаях важен строгий контроль за уровнем и количеством испытываемого стресса.

Также при стрессовой ситуации в крови человека происходит выброс адреналина и различные биохимические реакции, которые способствуют быстрому решению той или иной поставленной задачи. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Он может быть выражены по-разному и зависит от ситуации, при которой создаются прямые последствия слишком интенсивного или продолжительного стресса. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрачивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению. В данных ситуациях все органы человека находятся в напряженном состоянии и более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням.

Причин возникновения стресса в исчерпывающем перечне существует достаточно много, где к одним из основных можно отнести конфликтные ситуации, недовольство существующими внешними факторами или случающимися событиями, тяжелые условия труда и нехватка материального содержания, чувство одиночества и собственной ненужности, страхи перед чем-либо конкретным или какой-то обширной предметной областью и т. д. Группируя все имеющиеся причины стрессовых состояний можно разграничить их на физиологические и психологические факторы. Что касается физиологических, то это все то, что оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность человека, такими факторами могут быть тяжелое материальное положение, болезни и недуги, недостатки каких-либо элементов в организме, в силу чего нарушена его работа. С психологическими причинами все обстоит гораздо все сложнее. К таким факторам можно отнести те, которые не могут быть сопоставлены с действиями человека, совершаемыми путем физических манипуляций. Как отмечала в своей работе Л. А. Ягубова самыми распространенными причинами стресса являются:

- ✓ большие нагрузки и напряженный график работы;
- ✓ переработка и отсутствие должного количества времени, необходимого для полноценного отдыха;
- ✓ проблемы в отношениях с коллегами и руководством;

✓ физические перегрузки, несоответствующие необходимому уровню условия труда [2, с. 770].

Анализируя общие причины стресса можно сказать о том, что их существование имеет место в любой сфере труда. Что касается конкретно правоохранительных органов, то к общей формулировке вышеназванных причин добавляются специфические характеристики.

О причинах стресса и его влиянии на человека высказалась так же О.С. Деева, написав о том, что стресс непосредственно влияет на самочувствие, эмоциональное состояние, соматическое здоровье, социальную активность человека, на характер взаимодействия с другими людьми и поведение в целом [3, с. 141]. Также стрессовые состояния являются прямыми отрицательно влияющими факторами, которые оказывают снижение работоспособности человека и реализацию им своих потенциальных возможностей. В сфере правоохранительной деятельности данные отрицательные последствия играют большую роль, так как от функционального состояния сотрудника зависит его способность к полноценному выполнению служебных задач. Совсем избежать возникновения стрессовых ситуаций, конечно же, невозможно, но следует минимизировать их проявления и оказываемое на сотрудника отрицательное воздействие путем профилактики данного состояния, которое являются непосредственным риском для его здоровья и непосредственного эффективного выполнения им своих должностных обязанностей.

Профилактические мероприятия по минимизации стрессовых состояний можно разделить на те, которые воздействуют на человека физически и те, которые воздействуют психологически, на уровне мыслительного восприятия.

Что касается второй категории, то она представляет собой совокупность методов, приемов и механизмов воздействия на состояние человека посредством общения, некоторых нетрудоемких с ракурса физической активности действий и манипуляций, суть которых заключается в психологической регуляции, осуществляемой через мыслительные процессы и чувственное восприятие человека.

Категория же физического воздействия представляет для нашего исследования гораздо больший интерес. Так, ее можно охарактеризовать как процессы влияния того или иного вида физической активности человека на его психологическое состояние и объем ментально значимых ресурсов, обеспечивающих беспрепятственное выполнение служебных обязанностей в ходе осуществления полномочий, возложенных на правоохранительные органы.

В настоящее время проблема возникновения стрессовых состояний у сотрудников правоохранительных органов является достаточно актуальной. Именно поэтому ее решение обозначено одной из задач физической подготовки для сотрудников ОВД, которая закреплена в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данной задаче

конкретно указано, что физическая подготовка должна обеспечивать «… укрепление и поддержание здоровья сотрудников, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности в целях повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности …». То есть в ОВД РФ одним из действующих направлений профилактики стрессовых состояний является физическая подготовка сотрудников. Суть профилактики в данном случае состоит в должном уровне подготовки сотрудника к воздействию отрицательно влияющих факторов служебной деятельности, что в свою очередь выступает на опережение потенциально возникающим стрессовым угрозам [4, с. 51]. При грамотном построении занятий по физической подготовке и целенаправленном акценте при его проведении необходимо формировать умения, навыки двигательных действий и психологическую устойчивость, которые будут способствовать выполнению должностных обязанностей сотрудников в различных ситуациях служебной деятельности. На таких занятиях следует создавать ситуации, которые способны вызвать некоторые психологические волнения при решении оперативно-служебных задач, а также отрабатывать различные варианты их быстрого устранения или создавать определенные особенности при восприятии происходящего вокруг, что существенно снижает риск возникновения стрессового состояния у сотрудника.

Такой механизм обусловлен тем, что при возникновении определенного обстоятельства, способного повлиять на психологическое состояние сотрудника, он уже в достаточной степени осведомлен о необходимости принятия некоторой совокупности мер и решений по нейтрализации угрозы или нахождения решения в сложившейся ситуации. При оперативных действиях по поиску и решению возникшей проблемы отрицательное воздействие на сотрудника минимизируется как раз за счет полученных им знаний, умений и навыков в процессе обучения на занятиях по физической подготовке.

Как утверждают С. М. Струганов, В. А. Глубокий и В. М. Грушко даже соблюдение простых правил здорового образа жизни может сыграть большую роль в укреплении и поддержании психологически здорового и социально активного человека, т. к. он включает в себя не только физическую составляющую, но и психоэмоциональный фактор [5, с. 89].

Таким образом, на основании выше сказанного стоит отметить, что влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека, в том числе и на возможность противостояния угрозам возникновения стрессовых состояний непосредственно прямое. Сотрудники правоохранительных органов в данном отношении являются объектом, подверженным повышенным рискам. Это связано со спецификой деятельности и целевых задач силовых структур, связанных с несением оперативной службы.

Роль физического воспитания, занятий спортом и в целом стабильной и систематичной физической активности в образе жизни крайне тяжело переоценить, так как в настоящей действительности этот фактор является не только

необходимостью в силу способности успешного выполнения оперативно-служебных задач, но и одним из методов профилактики стрессов и всех вытекающих из них психологически нестабильных и отрицательных состояний.

Немаловажным является и физиологический фактор механизмов работы человеческого организма. С биологической точки зрения физическая активность в целом, в частности и занятия служебно-прикладной физической подготовкой и конкретными видами спорта, являются непосредственными катализаторами к выработке организмом множества гормонов, влияющих как на состояние физического здоровья, так и на стабилизацию и поддержание психического и психологического аспекта необходимой концентрации.

Литература

1. *Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 211-216. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42876257_19740426.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*
2. *Ягубова Л. А. Причины стресса на рабочем месте // Мировая наука. 2019. № 5 (26). С. 770-771. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39152511_55711038.pdf (дата обращения: 10.03.2024).*
3. *Деева О. С. Причины профессионального стресса и методы его профилактики // Ученые записки Тамбовского отделения РоСМУ. 2019. № 14. С. 140-146.*
4. *Струганов С. М., Панов Е.В., Струганов В. С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49-54. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50446473_31123635.pdf (дата обращения: 10.03.2024)*
5. *Струганов С. М., Глубокий В. А., Грушко В. М. Роль физической культуры и спорта на психологическое и психическое состояние сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 87-92. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43308104_34624154.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*

УДК 796.342.082.1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ В ЭТАПНОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ

THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF THE SPEED AND POWER ABILITIES OF TENNIS PLAYERS IN THE STAGE SYSTEM OF SPORTS TRAINING AT THE AGE OF 13-15 YEARS

Беляев Евгений Алексеевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Belyaev Evgeny Alekseevich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Достижения в современном теннисе зависят от множества факторов, в том числе от системы спортивной тренировки спортсменов, которая характеризуется эффективными нагрузками, правильным подбором методов и средств, высококвалифицированной организацией педагогического контроля и врачебного наблюдения. Тренерам, инструкторам важно понимать, как наиболее качественно спланировать и организовать структуру тренировочного процесса для спортсмена. Основываясь на изучении существующей литературы по данному вопросу, на личном опыте, сборе статистических данных были разработаны методы повышения эффективности технической подготовки теннисистов.*

Abstract. *Achievements in modern tennis depend on many factors, including the system of sports training of athletes, which is characterized by effective loads, correct selection of methods and funds, a highly qualified organization of pedagogical control and medical supervision. It is important for coaches, instructors to understand, how to plan and organize the structure of the training process for the athlete as well as possible. Based on the study of the existing literature on this issue, on personal experience, the collection of statistical data, methods were developed to improve the effectiveness of the technical training of tennis players.*

Ключевые слова: *теннисист; скоростно-силовой; комплекс; развитие; методика; подготовка.*

Keywords: *tennis player; high-speed power; complex; development; methodology; preparation.*

Введение. В настоящее время теннис является одним из наиболее зрелищных и динамичных видов спорта, популярность которого продолжает возрастать. Данный вид спорта привлекает и объединяет людей всех социальных категорий. В прошлом теннис считался прерогативой только наиболее элитных и аристократических слоев населения, по причине дороговизны кортов, оборудования. Однако в настоящее время практически в каждом городе открываются спортивные центры с теннисными площадками, стоимость теннисного инвентаря стала более доступной, создаются клубы, кружки, академии, что способствует активному привлечению людей для занятий этим видом спорта [1, 2].

Современный теннис требует от игроков всесторонней физической развитости, активной умственной работы и сильных волевых качеств. Во время игры усиливается кровообращение, тренируются мышцы, увеличивается емкость легких, улучшается работа сердца, тренируется глазомер, развивается ловкость. Скоростно-силовое развитие является одним из важнейших качеств в подготовке спортсмена.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

К скоростно-силовым способностям относят:

1) быструю силу;
2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [3, 4].

К сожалению, в настоящее время тренера подходят к обучению своих подопечных не системно и без использования соответствующих специальных технических средств, что значительно снижает качество подготовки юных теннисистов. Таким образом, возникает острая необходимость в создании и внедрении подобных алгоритмов.

Актуальность темы работы заключается в важности разработки методики, способствующей повышению эффективности техники теннисистов 13-15 лет, с помощью разработки и внедрения в процесс обучения специальных технических средств, способствующих эффективному развитию скоростно-силовых качеств спортсмена.

Объект исследования – техническая подготовка спортсменов, занимающихся теннисом в возрасте 13-15 лет.

Предмет исследования – методика повышения скоростно-силовой подготовки теннисистов 13-15 лет.

Цель: Повышение эффективности технической подготовки теннисистов с помощью улучшения скоростно-силовых качеств теннисистов 13-15 лет.

Содержание тренировочного процесса теннисистов на этапе спортивной специализации

Система спортивной подготовки – это многолетний специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки индивидуальных особенностей спортсменов, проводимый в условиях педагогического руководства и контроля.

Многолетняя подготовка теннисиста – это продолжительный процесс, в течение которого происходит формирование спортсмена от начального до профессионального уровня. По продолжительности период тренировок может занимать более десяти лет. Он включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, а также этап высшего спортивного мастерства [5, 6].

В данной работе будет исследован этап спортивной специализации. Для получения более полного представления о развитии скоростно-силовых качеств юных теннисистов на этапе спортивной специализации был проведен анализ ряда Федеральных стандартов и специализированной литературы, в ходе которого был определен ряд задач, необходимых для этапа спортивной специализации:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и обретение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по теннису;
- ✓ формирование спортивной мотивации;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов.

Известно, что этап спортивной специализации состоит из двух подэтапов: начальной спортивной специализации (1-2 год обучения), углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации базируется отборе на конкурсной основе здоровых и практически здоровых учащихся, достигших необходимого уровня на первом этапе в системе спортивной подготовки и выпол-

нивших комплексные нормативы по различным видам спортивной подготовленности.

Основными целями данного подэтапа преимущественно являются:

- ✓ повышение разносторонней физической подготовленности;
- ✓ воспитание физических качеств;
- ✓ повышение функциональной подготовленности;
- ✓ совершенствование специальной физической подготовленности;
- ✓ овладение всеми тактико-техническими элементами на первоначальном уровне;
- ✓ определение индивидуального стиля игры;
- ✓ приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации ориентирован на здоровых теннисистов, которые получили спортивный разряд и выполнили контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также показывающие определенные успехи в соревнованиях.

Основными целями подэтапа углубленной спортивной специализации являются:

- ✓ дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности;
- ✓ усовершенствование тактико-технических действий, их разнообразия, надежности и эффективности;
- ✓ накопление соревновательного опыта;
- ✓ дальнейшее улучшение индивидуальных особенностей игры
- ✓ овладение инструкторско-судейской практикой
- ✓ изучение игры современных ведущих теннисистов мира.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное увеличение всех видов нагрузок, способствующих решению задач, связанных с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Все физические качества развиваются комплексно, но несмотря на это, на подэтапе углубленной спортивной специализации особое внимание уделяется именно совершенствованию скоростно-силовых способностей, так как в 13-15 эти навыки дают возможность юному спортсмену оказывать наибольшую конкурентоспособность на соревнованиях различного уровня.

Необходимость развития и совершенствования скоростно-силовых качеств теннисистов 13-15 лет

Возраст 13-15 лет характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в организмах юных спортсменов, так как в это время происходит значительный прирост мышечной массы и веса тела [14]. Изменению также подвержены не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Активно продолжается формирование скелета, одна-

ко по причине большой гибкости позвоночника, возможны различного рода искривления.

Данные негативные изменения могут происходить по причине недостаточной укрепленности позвоночника мускулатурой. Следовательно, спортсменам в данном возрасте противопоказаны такие упражнения, как прыжки в длину с разбега, работа с большими весами на спину и на позвоночник (становая тяга, приседания с большими весами). Подобного рода упражнения могут привести к неравномерному развитию мышц и, как следствие этого, к искривлению позвоночника и нарушению осанки.

В возрасте 13-15 лет вегетативные органы и системы, а также процессы регуляции их функций продолжают развиваться и совершенствоваться. В этот период важной особенностью центральной нервной системы является большая, по сравнению с взрослыми, возбудимость и подвижность нервных процессов, что способствует относительно более быстрой врабатываемости организма. При этом часто наблюдается преобладание процессов возбуждения, по отношению к процессам торможения, что приводит к быстрой утомляемости юного спортсмена.

Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Спортсменам–тинейджерам свойственна рассеянность, неумение сосредоточиться, сконцентрироваться. Искусственное привлечение их внимания достигается разнообразием и новизной упражнений. Умение преподнести спортсмену различные формы и виды упражнений поддерживает интерес к тренировочному процессу.

За счет активного развития в подростковом возрасте двигательных функций, отвечающих за быстроту движений (скорость, частоту движений, время реакции) дети очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать значительные результаты в задачах, требующих быстроты.

По мнению ряда исследователей, развитие скоростно-силовых качеств происходит с 8 до 15 лет с наибольшей интенсивностью, организм ребенка в возрасте 13-15 лет легче реагирует на нагрузки скоростного и скоростно-силового характера и быстрее восстанавливается после них, в отличие от нагрузок, связанных с проявлением выносливости и силы [7, 8, 9].

Организация и методы исследования. С целью верификации утверждения: для подростков 13-15 лет наиболее благоприятным видом нагрузок является воспитание скоростно-силовых и силовых качеств теннисистов, в 2023 году было проведено исследование на базе теннисного клуба «Дом тенниса» в г. Владивосток, Приморский край. Было проведено 55 экспериментальных тренировочных занятий.

Для получения более точного результата был использован ряд методов научного исследования:

- ✓ анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- ✓ тестирование достартовых показателей;
- ✓ пульсометрия;

- ✓ эксперимент.

На первом этапе проводилось тестирование физической подготовленности подопечных до эксперимента. На втором этапе на основании полученной информации автором была разработана методика по повышению скоростно-силовых способностей теннисистов.

На третьем этапе с целью проверки эффективности разработанной методики по развитию скоростно-силовых способностей с использованием специальных технических средств был проведен педагогический эксперимент с участием юных подопечных тренеров клуба «Дом тенниса».

В рамках третьего этапа спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. По уровню физической и технической подготовки обе группы были примерно идентичны, без сильно выраженных различий в развитии. Обучение между двумя группами различалось тем, что в процесс тренировок экспериментальной группы была внедрена разработанная авторская методика по повышению скоростно-силовых способностей, а контрольная группа продолжала заниматься по традиционному плану тренировок.

На четвертом этапе проводилась обработка полученных результатов и делались выводы об эффективности, предложенной методики по повышению скоростно-силовых показателей теннисистов в возрасте 13-15 лет.

Методика развития скоростно-силовых способностей теннисистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.

Для повышения эффективности физической подготовленности и для улучшения скоростно-силовых способностей на тренировках применялась методика, основные особенности которой заключались в том, что экспериментальная группа в конце каждой тренировки выполняла комплексы упражнений, направленные на повышение скоростно-силовой подготовки теннисистов. Для выполнения данных комплексов использовались следующие специальные технические средства: тумба для кроссфита высотой 40 см, скоростная скакалка, скоростная лестница 6 м, степ-платформа, набивной мяч, эластичная лента, спортивные конусы, гантели 3 кг.

В первую очередь был определен начальный уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемых. Для вводного тестирования использовались следующие упражнения: метание набивного мяча весом 800 г из-за головы, запрыгивания на тумбу для кроссфита за минуту, прыжки на скоростной скакалке за минуту, челночный бег 10х4 м (в зоне хавкорта на теннисном корте), бег 12 метров от задней линии до сетки.

После определения первоначальной физической подготовленности испытуемых им были предложены для выполнения разработанные автором комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей.

Для оценки состояния теннисистов и правильности предложенной дозировки упражнений, после каждой серии упражнений применялся метод пульсометрии [10]. Данный метод позволял определить степень восстановления спортсменов после нагрузки. Также для определения физического состояния спортсменов использовалось визуальное наблюдение, позволяющее по внешним признакам судить о степени утомления.

Всего было разработано 3 комплекса упражнений, чередующихся между собой. В одном комплексе применялся повторный метод, в двух других – метод динамических усилий. В неделю проводились 4 тренировки. В понедельник и в пятницу применялись прыжковые упражнения, в среду – беговые, а в субботу – упражнения с набивным мячом, гантелями и эластичной лентой. Комплексы выполнялись в конце каждого тренировочного занятия в течение 20-30 минут.

Комплекс с применением повторного метода (беговые упражнения).

Все упражнения комплекса выполняются по 3 подхода, отдых между подходами одного упражнения 15 секунд.

1. Бег с захлестом голени 15 секунд вокруг корта, бег с высоким подниманием бедра 15 секунд, перекрестный бег 10 секунд правым боком, 10 секунд левым боком, бег спиной вперед 10 секунд. Отдых перед следующим упражнением 40 секунд.
2. Боковой бег 12 метров одним боком, 12 м другим. Продвижение от задней линии корта до сетки и обратно. Максимальная интенсивность. 3 повторения. Отдых после 3 подходов 30 секунд.
3. Движение приставным шагом между конусами «змейкой» лицом к сетке по «коридору» корта вперед. Особое внимание обратить на быструю смену направления движения. 10 конусов. 3 повторения. Отдых перед следующим упражнением 30 секунд.
4. Скоростная лестница. Движение боком. 2 шага внутри 2 снаружи на лестнице. Выполняется на каждую ячейку лестницы, 2 шага вперед (в одну ячейку лестницы), после 2 шага назад и немного в сторону продвижения. 3 повторения. Пауза перед следующим упражнением 30 секунд.
5. Упражнение «Восьмерка». Два конуса выставляются на расстоянии 1 метра. Мелким, семенящим шагом, с высокой частотой необходимо обежать каждый конус по 10 раз, в центре между конусами выполняется разножка (небольшой прыжок), при этом упражнение выполняется лицом в одну сторону (корпус не поворачивается). 3 повторения. Время для отдыха перед следующим упражнением 20 секунд.
6. Ускорение 12 метров с задней линии до сетки, движение обратно происходит спиной вперед, смотрим через левое плечо. Ускорение производится шагами средней длинны, обращаем внимание, чтобы не было слишком широких шагов. 3 повторения.
7. Заминка. Легкий бег трусцой. 3 круга вокруг корта.

Комплекс с применением метода динамических усилий № 1 (прыжковые упражнения).

Все упражнения комплекса, кроме шестого выполняются по 3 подхода, отдых между подходами одного упражнения 15 секунд.

1. Прыжки боком через степ. Стопы вместе, 20 прыжков вправо-влево. Отдых перед следующим упражнением 30 секунд.
2. Пятикратные многоскоки толчком двух ног из глубокого приседа («лягушка) от задней линии корта и до сетки (12 метров). Отдых перед следующим упражнением 45 секунд.
3. Прыжки на степе с попеременным глубоким выпадом правой и левой ногой 20 раз. Отдых перед следующим упражнением 40 секунд.
4. Прыжки через фишки. Быстрое продвижение прыжками вперед с приземлением между фишками, положение ног на ширине плеч. Количество прыжков 10. Отдых перед следующим упражнением 30 секунд.
5. Выпады с гантелями 3 кг. По 12 шагов. Отдых перед следующим упражнением 30 секунд.
6. Прыжки на скакалке 500 повторений. Отдых после выполнения 1 минута.
7. Заминка. Легкий бег трусцой. 3 круга вокруг корта.

Комплекс с применением метода динамических усилий № 2 (Упражнения для мышц рук).

Все упражнения комплекса, кроме шестого выполняются по 3 подхода, отдых между подходами одного упражнения по восстановлению пульса до исходной нормы (примерно 1 – 2 минуты).

1. Жим гантелей 3 кг лежа на скамье. 15 повторений. Отдых перед следующим упражнением 2 минуты
2. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх партнеру (тренеру) 15 повторений. Отдых перед следующим упражнением 2 минуты.
3. Броски набивного мяча справа/слева от туловища двумя руками, по аналогии с теннисным ударом. 10 повторений с каждой из сторон. Отдых перед следующим упражнением 2 минуты.
4. Один конец эластичной ленты закреплен. Резкое имитационное движение рукой как при подаче, после плавное возвращение руки в исходное положение. 15 повторений. Отдых перед следующим упражнением 30 секунд.
5. Разводка рук лежа на скамье с гантелями. 15 повторений. Отдых перед следующим упражнением 40 секунд.
6. Отжимания от пола. 15 повторений.
7. Заминка. Легкий бег трусцой. 3 круга вокруг корта.

Итоговый контроль и результаты педагогического эксперимента.

По окончании эксперимента было организовано повторное тестирование спортсменов, аналогичное тестированию в начале, до выполнения разработанных комплексов.

Анализ полученных результатов позволил установить значительное улучшение выполнения нормативов в экспериментальной группе. В контрольной группе возросли, но незначительно, что позволяет нам утверждать, что результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу о благоприятном влиянии разработанной методики, в рамках которой применялись разработанные комплексы упражнений.

Прирост результатов в экспериментальной группе более значительный как по сравнению с первичным тестированием, так и в сравнении с итоговым результатом контрольной группы. Таким образом, экспериментально была доказана эффективность предложенных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств теннисистов в возрасте 13-15 лет.

Выводы. Анализ существующей специальной литературы по направлению вида спорта теннис позволяет сделать вывод о недостаточном количестве литературы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей теннисистов с помощью методик с применением специальных технических средств.

В составленной автором методике использовались следующие технические средства: куб для кросфита, скоростная скакалка, набивной мяч, эластичная лента, скоростная лестница, степ-платформа.

Разработанная методика развития скоростно-силовых способностей теннисистов в возрасте 13-15 лет на этапе спортивной специализации была использована в тренировочном процессе на базе клуба «Дом тенниса» город Владивосток и показала свою эффективность на практике.

Литература

1. *Беляев В. С., Полетаев В. С., Суряхин С. В. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей : монография. Малаховка : Изд-во Московской государственной академии физической культуры, 2020. 276 с.*
2. *Зайцева Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук; Рос. гос. акад. физ. культуры. Москва, 2000. 54 с.*
3. *Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21–23.*
4. *Верхошанская Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста // Теннис : ежегодник. Москва, 1982. С. 29–33.*
5. *Верхошанский Ю. В. Программирование и организация обучения тренировочного процесса. Москва : Физическая культура и спорт, 1988. 331 с.*
6. *Кравцова Н. Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис». Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского центра физической культуры и спорта, 2021. 75 с.*
7. *Агашин Ф. К., Зайцева Л. С. Особенности работы мышц теннисистов // Теория и практика физической культуры. 1972. № 8. С. 25–26.*

8. Всеволодов И. В., Голенко В. А. Теннис: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва : Советский спорт, 2005. 138 с.

9. Иванова Г. П., Биленко А. Г. Юйлун Гуй. Биомеханика современного тенниса // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс (Санкт-Петербург, 16-18 декабря 2016 г.) : [материалы конгресса] Часть 2 / Международная ассоциация ун-тов физ. культуры и спорта; М-во спорта РФ; Олимпийский комитет России; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2016. С. 446–450.

10. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). Москва : Советский спорт, 2012. 384 с.

УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ СТАНДАРТНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК

THE IMPACT OF A STANDARD BASKETBALL PRACTICE SESSION ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF YOUNG ATHLETES

Бочарова Наталья Васильевна
тренер-преподаватель высшей категории
заместитель директора по спортивной работе
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия
Bocharova Natalia Vasilevna
coach-teacher of the highest category
Deputy Director for Sports Work
MBU DO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia

Добрынина Алёна Анатольевна
тренер-преподаватель высшей категории
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия
Dobrynina Alyona Anatolyevna
trainer-teacher of the highest category
MBU DO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia

Карагодина Анна Михайловна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Karagodina Anna Mikhailovna
senior lecturer department of physical education
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается влияние стандартного тренировочного занятия по баскетболу на работу сердечно-сосудистой системы организма юных спортсменок, которая лимитирует состояние функциональных возможностей организма, процессы развития и совершенствования выносливости и высокой работоспособности в ходе специальной деятельности.*

Abstract. *This article examines the effect of a standard basketball training session on the work of the cardiovascular system of the body of young athletes, which limits the state of the body's functional capabilities, the processes of developing and improving endurance and high performance during special activities.*

Ключевые слова: *объем нагрузки; интенсивность нагрузки; частота пульса; моторная плотность; физиологическая кривая; оценка.*

Keywords: *load volume; load intensity; pulse rate; motor density; physiological curve; assessment.*

Известно, что одним из основных условий роста и сохранения тренированности организма является рациональное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Чрезмерно интенсивные нагрузки могут привести к переутомлению и снижению роста спортивных результатов, а низкие нагрузки - не окажут должного тренировочного эффекта, и так же не приведут к росту спортивных достижений.

Тренировочные занятия по баскетболу дети начинают с возраста 8-9 лет. Приступают к ним после тщательного медицинского обследования организма, а на протяжении всего периода обучения в спортивной школе необходимо систематически проводить контроль за здоровьем обучающихся. Физическая подготовка юных спортсменов предполагает постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок от начального этапа подготовки к этапу высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Количество тренировочных часов в неделю постепенно увеличивается от 4,5 до 20 ч. Годовой объем тренировочной нагрузки увеличивается от 234 ч до 1040 ч. По мере роста спортивного мастерства доля общей физической подготовки уменьшается до 10-12 % с одновременным повышением объема специальной физической подготовки до 18-20 % от общей деятельности баскетболис-тов. Интегральная подготовка возрастает и к этапу ВСМ составляет 18-24 % [3].

К тому же, обучение технико-тактическому мастерству невозможно без определенного уровня физических и функциональных возможностей организма юных спортсменов, их работоспособности и быстрого восстановления после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок [4].

Деятельность баскетболистов на 80 % состоит из скоростно-силовых упражнений, носит ациклический характер и имеет высокую пульсовую нагрузку анаэробной направленности [2].

При планировании тренировочного занятия с подростками необходимо учитывать особенности развития организма юных баскетболисток. При посильных физических нагрузках, отвечающих индивидуальным возможностям, растущий организм достаточно быстро приспосабливается к различным влияниям, в том числе и к недостатку кислорода. При мышечной нагрузке кислородный долг у подростков может быть значительным. Однако, благодаря увеличению окружности грудной клетки и увеличению объема жизненной емкости легких,

количество крови, протекающей через легкие за единицу времени, у подростков относительно больше, чем у взрослых. В этом возрасте существенно увеличиваются размеры сердца. Довольно часто у подростков отмечается гипертрофия левого желудочка сердца из-за расширения его полостей и утолщения мышечной стенки. Наблюдаемая гипертрофия левого желудочка может быть обусловлена и влиянием систематических интенсивных занятий спортом [5].

Таким образом, следует отметить, что при правильном подходе к дозированию физических нагрузок и периодов отдыха, подростки могут обладать высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

Таким образом, в подростковом периоде, когда происходит активный рост и развитие юного организма спортсмена, перестройка гормональной системы и неустойчивость психических процессов – дозирование физической нагрузки на учебно-тренировочном занятии преобретает *актуальное значение*.

Контроль за объемом и интенсивностью физической нагрузки и ее влияние на функциональные особенности сердечно-сосудистой системы – одна из главных задач тренера-преподавателя спортивной школы.

Цель исследования – рассчитать моторную плотность учебно-тренировочного занятия по баскетболу и выявить влияние тренировочной нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы организма занимающихся методом пульсометрии.

Для выявления объема и интенсивности нагрузки был проведен хронометраж двигательной плотности стандартного тренировочного занятия по баскетболу в группе УТ(СС) 3 года обучения продолжительностью 90 минут.

Состав группы: девушки 12-13 лет в количестве 15 человек, среднего роста 163,3 см, массы тела 58,2 кг, квалификация- 2 –го юношеского разряда.

Упражнения, применяемые в ходе занятия имели высокую интенсивность, игровую направленность и моделировали условия игровой деятельности.

Для контроля реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку применялся метод пульсометрии. Предварительно юные баскетболистки освоили технику самоконтроля частоты пульса (ЧП).

Пульс подсчитывался сразу после окончания упражнений, а так же после каждой части занятия, в положении стоя, за 10-тисекундные периоды, а после переводились в минутные.

Как показатель работоспособности по показателям частоты пульса была построена физиологическая кривая занятия. Высота кривой дает представление об интенсивности нагрузки, а по величине площадки между кривой и проекцией от исходного пульса – об ее объеме.

Задачи тренировки:

1. Обучать передачам мяча в движении.
2. Совершенствовать броски мяча в кольцо.
3. Развивать координацию движений (табл. 1).

Таблица 1

Хронометраж
примерного тренировочного занятия по баскетболу
и его реакция на сердечно-сосудистую систему юных баскетболисток

№	Средства специальной направленности	Продолжи-тельность упражнений, этапов (мин)	Моторная плотность упражнения (%)	Средняя ЧП в упражн. и на этапах (уд/мин)	Субъективная оценка тяжести нагрузки
1	2	3	4	5	6
1	Подготовительная часть. Разминка. ОПУ, СПУ	10	11,1	126,6	Средняя
	Организация	1,5	1,7	115,2	Низкая
	Объяснение	2,5	2,8	96,6	Низкая
2	Передачи мяча в тройках, при движении от лицевой до противоположного щита, с поочередными бросками в кольцо с ближней дистанции с двух шагов.	12	13,3	156,2	Выше средней
	Отдых	0,5	0,6	132,2	Низкая
	Организация	1,5	1,7	122,1	Низкая
	Объяснение	1,5	1,7	100,1	Низкая
3	Взаимодействия в тройках в быстром прорыве	8	8,9	182,6	Высокая
4	Броски со средней дистанции в парах. Подбирающий отдает мяч партнеру, а после второго броска активно препятствует, выполняя защитные действия накрывания мяча.	10	11,1	168,8	Выше средней
5	Броски с дальней дистанции в парах с самостоятельным подбором в темпе соперничества (3-5 серий).	10	11,1	188,4	Высокая
	Отдых	0,5	0,6	126,6	Низкая
6	Тренировочная игра 5х5 с изменениями условий по заданию тренера.	20	22,2	166,4	Переменная (от низкой до высокой)

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6
7	Штрафные броски (в парах). Выполняются по сериям, набрать 10 серий на пару.	7	7,8	120,2	Ниже средней
8	Заключительная часть. Медленный бег. Растяжка.	5	5,6	76,6	Низкая
Итого:		90	100	1878,6	От низкой до высокой

Моторная плотность занятия (МП) – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности занятия.

Общая плотность занятия (ОП) определяется отношением полезно используемого времени к общему времени. Моторная плотность занятия (МП) определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока.

Моторная плотность занятия постоянно меняется в процессе занятия. В подготовительной части моторная плотность постепенно повышается и достигает высоких значений в основной части при решении задачи совершенствования, при выполнении упражнений с активным сопротивлением защитников и в тренировочных играх. К окончанию тренировки моторная плотность снижается при выполнении упражнений на гибкость и растяжку [1].

Согласно расчетам МП занятия составила 91,2 %, а ОП в свою очередь составила 100 %. На отдых, организацию и объяснение потрачено 9 % от всего времени урока. Из них 1 % отдыха, 3% организация и 5 % - на объяснение (рис. 1).

Физическая нагрузка приводит к усилению работы сердечно-сосудистой системы организма баскетболисток, что выражается в показателях частоты пульса (ЧП). Самые высокие показатели пульса наблюдаются в упражнении «быстрый прорыв» (178,6 уд/мин) и при бросках мяча в кольцо с дальней дистанции с одновременным подбором мяча и соперничеством (188,4 уд/мин). Субъективная оценка тяжести нагрузки совпадает с этими упражнениями.

Суммарная пульсовая стоимость тренировочного занятия (сумма средних показателей ЧП в упражнениях и на этапах) составляет 1864,6 уд/мин. Рабочая пульсовая стоимость (сумма средних показатели ЧП в упражнениях) составляет 1171,8 уд/мин.

Физиологическая кривая тренировочного занятия (90 мин.) - «двухпиковая». Первый пик повышения ЧП до значения 178,6 уд/мин, возникает на 38 минуте от начала занятия, второй (188,4 уд/мин) - на 58 минуте.

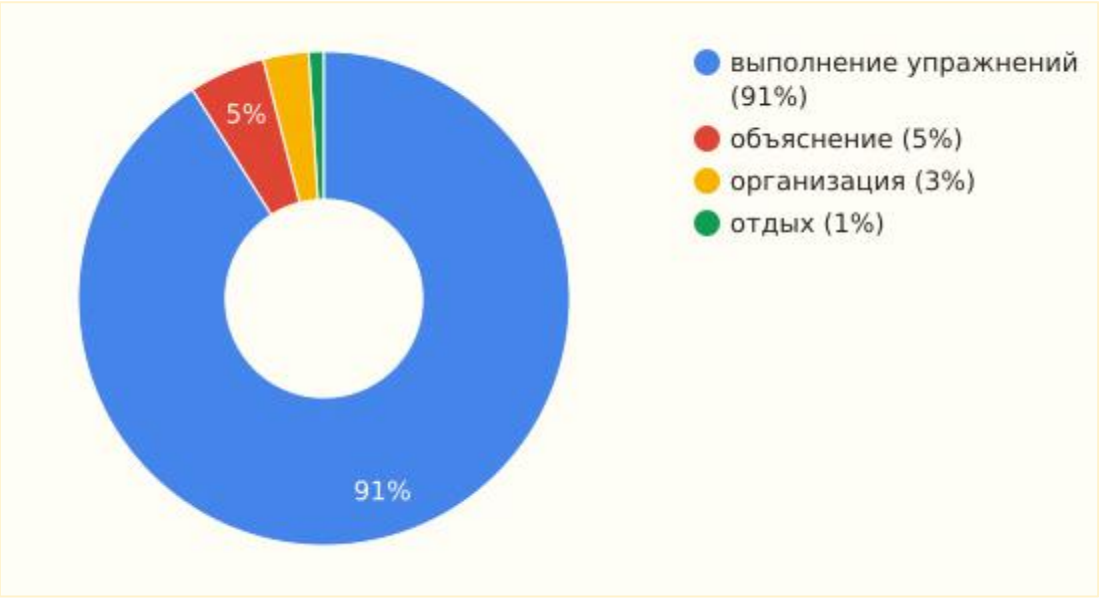

Рис. 1. Распределение тренировочного занятия по видам деятельности

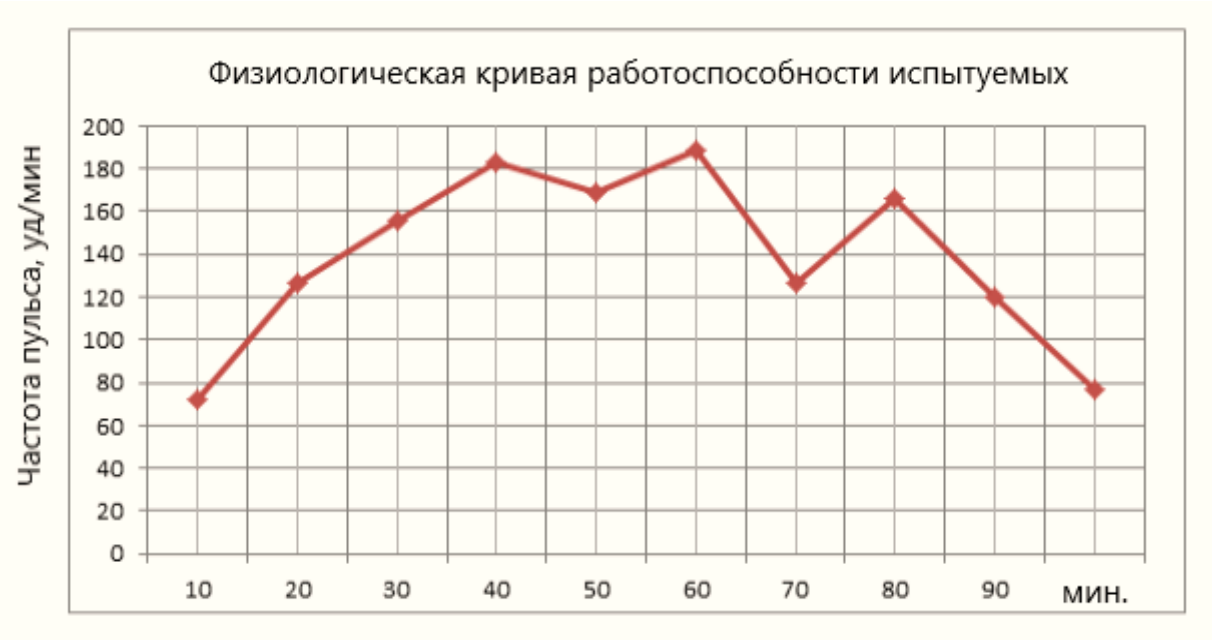

Рис 2. Динамика пульса испытуемых в процессе тренировочного занятия

Физическая нагрузка постепенно увеличивается в подготовительной части занятия, достигает пиковых значений в основной части и снижается в заключительной. В течение последующих 10 минут после тренировки значения частоты пульса достигают уровня показателей пульса покоя. Это значит, что процессы восстановления протекают удовлетворительно, а организм юных баскетбо-листок адаптирован к специальным тренировочным нагрузкам. Интенсивность нагрузки высокая и соответствует задачам обучения и совершенствования технических приемов. При анализе хронометража занятия следует обратить

внимание на периоды отдыха в процессе тренировки, которые следует увеличить на 5-10 %, так как показатели МП свыше 90 %, что может привести к переутомлению организма учащихся и затягивание процессов восстановления.

Литература

1. *Влияние развивающих нагрузок на функциональные возможности баскетболистов в подготовительном периоде подготовки / А. Н. Болгов, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12(202). С. 30-33. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p30-34.*
2. *Болгов А. Н. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов средствами кроссфита / А. Н. Болгов, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 1 (39). С. 28-36.*
3. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». МБУ ДО СШОР № 2, Волгоград, 2023. 108 с.*
4. *Карагодина А. М. Интенсивность физической нагрузки как критерий повышения целевой точности бросков в баскетболе // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 149-154. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/intensivnostfizicheskoy-nagruzki-kak-kriteriy-povysheniya-tselevoy-tochnosti-broskov-v-basketbole (дата обращения: 12.03.24).*
5. *Самойленко А. Н. Влияние максимального потребления кислорода и жизненной емкости легких на физическую подготовленность спортсменов / А. Н. Самойленко, Ж. Ж. Жамашев, Л. Н. Хамитова // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2019. № 2. С. 108-110.*

УДК 796.819.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

CHARACTERISTICS OF POLICE OFFICERS' POWER ABILITIES AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

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

Аннотация. *В статье представлена характеристика силовых способностей, рассмотрены некоторые особенности самостоятельной силовой подготовки, а также методика развития силовых способностей. Определено, что развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Рассмотрены несколько ключевых способов развития силовых качеств человека, выделены основные принципы, которых следует придерживаться сотрудникам полиции при совершенствовании силовых способностей. Выявлено, что ключевым аспектом успешного развития силовых качеств является постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход к тренировкам, регулярность занятий и внимание к технике выполнения упражнений.*

Сделан вывод о том, что правильное чередование вышеперечисленных методов и упражнений с четко составленной программой тренировок поможет эффективно повысить уровень силовых возможностей организма сотрудника полиции.

Abstract. *The article presents the characteristics of strength abilities, discusses some features of independent strength training, as well as methods of developing strength abilities. It is determined that the development of physical qualities contributes to the solution of socially conditioned tasks: the comprehensive development of personality, the achievement of high body resistance to socio-environmental conditions, and the improvement of adaptive properties of the body. Several key ways of developing human strength qualities are considered, and the basic principles that police officers should adhere to when improving their strength abilities are highlighted. It has been revealed that the key aspect of the successful development of strength qualities is a radual increase in workload, an individual approach to training, regularity of classes and attention to the technique of performing exercises.*

It is concluded that the correct alternation of the above methods and exercises with a clearly formulated training program will help effectively increase the level of strength capabilities of the body of a police officer.

Ключевые слова: *силовые способности; сотрудник полиции; физическая сила; функциональное состояние мышц; методы развития; изометрические упражнения; тренировка; мышечная выносливость.*

Keywords: *strength abilities; police officer; physical strength; functional state of muscles; development methods; isometric exercises; training; muscular endurance.*

Человек с рождения наделен определенной совокупностью физических качеств, заложенных в него наследственными программами развития организма. В ходе биологического роста органов и систем организма все физические качества претерпевают изменения, определяя различные физические свойства человека. Вместе с тем наследуемые физические свойства, не всегда обеспечивают физическую готовность человека к адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды.

Развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Особенно важно это для сотрудников полиции, для которых развитые физические качества и грамотное владение боевыми приемами борьбы является ключевым условием для успешной служебной деятельности.

Поэтому важнейшей учебной дисциплиной будущего сотрудника МВД России, безусловно, является физическая подготовка. Дисциплина решает ведущие задачи практической деятельности полицейских, учит сотрудника эффективно реагировать на противоправные действия, а также формирует определенный набор физических качеств, необходимых для сотрудника МВД. Программа обучения построена таким образом, что занятия по физической подготовке проводятся регулярно, на протяжении всего срока обучения, помимо этого курсанты и слушатели занимаются самоподготовкой, что оказывает благотворное влияние на поддержание хорошей физической формы[1].

Курсанты и слушатели систематически сдают такие силовые нормативы, как подтягивание на перекладине; поднос прямых ног к перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; наклоны вперед из положения лежа на спине без времени и в течение одной минуты; жим гири весом 24 кг; жим штанги лежа; СКУ (силовое комплексное упражнение) -1,2.

Любые качества личности базируются на ведущих функциях человека, представляющих в своей основе взаимодействие морфологических, физиологических, биохимических и психических процессов соответствующих органов и структур организма. Характер взаимодействия этих процессов, соотношение их активности и соподчиненности определяют свойства человека, его личностные особенности.

К задачам физического развития сотрудника полиции относятся формирование личности, повышение устойчивости организма к социально-экологическим воздействиям и улучшение адаптационных свойств организма. Процесс развития и улучшения физических качеств также играет ключевую роль в решении социальных проблем и непосредственно влияет на результаты служебной деятельности сотрудника [2].

Рассмотрим некоторые особенности самостоятельной силовой подготовки сотрудниками полиции, а также методику развития силовых способностей.

Следует отметить, что физическая сила – результат сложного симбиоза психофизиологических процессов в организме человека. Эти процессы помогают преодолеть внешнее сопротивление и противостоять влиянию сил окружающей среды. Коллективная сила оценивает качество проявления силы посредством физического воздействия на окружающие предметы. Основным элементом силового действия является активация усилий посредством мышечных сокращений, вызванных функциональной активностью мышечных структур.

Превращение психофизиологических процессов в механическую работу при сопротивлении внешним силам (например, при подъеме груза) или сопротивлении внешнему сопротивлению (например, при удержании груза) основано на силе тяги мышц.

Сила действия измеряется в килограммах и зависит от внешних факторов, таких как масса груза, условий окружающей среды, положения тела и его частей в пространстве, а также внутренних факторов, в том числе от состояния мышц и психическое состояние человека [3].

Изменение силы зависит от массы объекта, с которым взаимодействует человек. Увеличение массы предмета сопровождается увеличением силы действия, но скорость движения предмета уменьшается. Максимальная сила достигается, когда объект невозможно переместить (скорость равна нулю).

Функциональное состояние мышц определяется:

- ✓ регуляция центральных элементов двигательной системы;
- ✓ регуляция периферических элементов двигательной системы.

Эти элементы устанавливают соответствие режимов напряжения мышц содержанию движения. Функциональное состояние мышц подлежит регуляции как центральных, так и периферических элементов двигательной системы. Эти элементы координируют структуру мышечного напряжения с характеристиками движения. Здоровье мышц зависит от нескольких ключевых факторов, в том числе от частоты импульсов, поступающих из центральной нервной системы (более высокая частота импульсов соответствует более высокому напряжению, которое способны генерировать мышцы), количества задействованных двигательных единиц (больше единиц соответствует большее мышечное напряжение), а также вязкость, упругость, эластичность мышц, их возбудимость, скорость сокращения, а также эффективность выработки энергии [4].

Уровень растяжения мышц оказывает существенное влияние на величину силы действия. Увеличение амплитуды маха, как и при метании, сопровождается увеличением силы действия, так как мышцы подвергаются более интенсивному растяжению.

Развитие силовых качеств человека является важным аспектом физической подготовки, влияющим на общую двигательную активность и способность выполнять разнообразные двигательные действия. Существует множество методов тренировок, направленных на улучшение силы, и каждый из них имеет свои особенности. Рассмотрим несколько ключевых способов развития силовых качеств:

1. Способ повторных усилий. Он заключается в повторном подъеме отягощений, вес которых постепенно увеличивается с ростом силы мышц. Эффект такой тренировки представляется зависимым от проприоцептивных ощущений, которыми сопровождается медленный подъем тяжести; от соответствующих приспособительных перестроек в организме, происходящих в результате сильного возбуждения нервных путей, идущих от мозга к мышцам; от увеличения количества возбужденных моторных единиц.

2. Способ прогрессивного возрастающего сопротивления (у некоторых авторов используется название «пирамида»). Является разновидностью метода повторных усилий. Вначале определяют вес, который можно поднять 10 раз подряд. Он обозначается как 10 ПМ (ПМ — повторный максимум). Тренировочный сеанс состоит из трех подходов с 10 медленными повторениями в каждом. В первом подходе берется вес, равный половине веса 10 ПМ, во втором — 3/4 от 10 ПМ и в третьем — 10 ПМ. Например, если в приседаниях со штангой вес 10 ПМ равен 100кг, то первый подход выполняется с весом 50кг, второй — с весом 75кг и третий — с весом 100кг. Прогрессивное увеличение сопротивления по методу Де Лорма имеет практическую ценность для развития силы, выносливости и гипертрофии мышц.

3. Способ кратковременных максимальных напряжений. Обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий. Он способствует приросту силы без значительного увеличения мышечной массы, что имеет значение для видов спорта, где преимущественно требуется развитие относительной силы. Исследования тренировочных планов сильнейших атлетов мира показали, что максимальные напряжения должны входить в программу каждого спортсмена, но следует строго ограничивать их определенными, индивидуальными для каждого, рамками. Одни специалисты высказываются за систематическую тренировку с максимальной нагрузкой, другие предпочитают применение меньших отягощений, предлагая компенсировать недостаточно действенный раздражитель большим числом повторений в подходе.

4. Способ максимальных усилий. Основан на том, что атлет, выполняя упражнение, задействует наибольшую силу, которую он может проявить на данный момент. При использовании этого метода необходимо помнить, что

эмоциональный подъем позволяет спортсмену превысить тренировочный предел. Однако, по мнению Шейко, во время тренировки следует избегать трудностей, требующих сверхпредельных напряжений, нельзя давать невыполнимых упражнений или таких, которые невозможно повторить после нескольких минут отдыха. В физиологии наилучшими для развития силы считаются оптимальные трудности, поскольку они, в конечном счете, формируют предельные нервно-психические возможности спортсмена. Однако этот энергоемкий метод, к тому же требующий нескольких дней отдыха для восстановления нервных затрат, нельзя применять часто.

5. Изометрический способ. Является вспомогательным и применяется для воспитания способности проявлять максимальную силу. Он характеризуется таким выполнением упражнения, при котором мышцы испытывают предельное статическое напряжение. При этом требуется предельное напряжение нервно-психических сил спортсмена, что ограничивает время выполнения упражнения несколькими секундами (оптимальная длительность — 5–6 сек). Этот метод следует использовать ограниченно и редко включать в недельный цикл.

Ключевым аспектом успешного развития силовых качеств является постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход к тренировкам, регулярность занятий и внимание к технике выполнения упражнений. Эффективные силовые тренировки не только улучшают физическую форму, но также способствуют общему здоровью и предотвращению травм.

Регулярные физические упражнения являются важным аспектом в процессе развития силы. Тренироваться рекомендуется либо через день, либо ежедневно, в случае если организм человека адаптировался к поступающим извне физическим нагрузкам, учитывая планирование таким образом, чтобы каждая группа мышц подвергалась тренировочному воздействию через день[5].

Длительная адаптация к повторяющимся стрессам предполагает развитие клеточных структур, но только при постоянно возрастающей нагрузке. Если уровень нагрузки остается неизменным, ее эффективность снижается. Развитие силовых способностей требует не только интенсивных тренировок, но и вдумчивого и системного подхода. Важно придерживаться определенных принципов обучения, обеспечивающих эффективность и безопасность процесса. Давайте рассмотрим основные принципы, которых следует придерживаться при совершенствовании силовых способностей [6].

Принцип прогрессивной загрузки. Этот принцип предполагает постепенное увеличение интенсивности тренировок, чтобы вызвать адаптивные изменения в организме. Увеличение веса, увеличение количества повторений или уменьшение времени отдыха — все это является способами применения прогрессивной перегрузки.

Принцип периодизации. Данный принцип заключается в изменении интенсивности и объема тренировок в течение определенных периодов времени. Обычно тренировочный год делится на макро-, мезо- и микроциклы. Это по-

могает избежать перетренированности организма, поддерживает интерес к тренировкам и позволяет повысить свою физическую форму в данный момент времени.

Принцип специфичности. Он заключается в том, чтобы менять вид и характер тренировки, выполняемый упражнений каждый цикл. Его сущность состоит в том, чтобы в тот момент, когда организм наиболее полно адаптировался к нынешнему тренировочному объему, изменить вид и характер выполняемых упражнений, для наиболее полного активизирования нервной и мышечной систем (увеличить количество кардио, или силовых упражнений, по сравнению с прошлым периодом).

Принцип восстановления. Работа над силой требует отдыха, чтобы мышцы могли восстановиться и адаптироваться. Недостаток времени на восстановление может привести к перетренированности организма и ухудшению уже достигнутых результатов. Регулярный здоровый сон, достаточное питание для восстановления потраченных ресурсов организмом во время тренировки помогут не только ему восстановиться, но и стать крепче и сильнее.

Принцип индивидуализации. Каждый организм уникален, и программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям, физической форме, целям и особенностям здоровья. Необходимо сделать акцент на тех упражнениях, которые идут наиболее тяжело, где прогресс не так силен, при этом придерживаясь курса тренировочной программы.

Принцип регулярности. Для достижения результатов важна последовательность в тренировках. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы и повысить силу. Лучше делать 2 тренировки в неделю с полноценным отдыхом между тренировочными днями систематически, чем тренироваться 3-4 раза в неделю в разные дни, порой исключая дни отдыха или не придерживаясь направления тренировочной программы.

Принцип соблюдения техники. Правильная техника выполнения упражнений снижает риск получения травм и повышает эффективность тренировки. Спортсмену необходимо сначала освоить максимально правильную технику, и только после этого начинать постепенно увеличивать нагрузку. Принцип соблюдения техники является важнейшим принципом, поскольку он помогает сохранить здоровье спортсмена на более длительный период, чем если бы спортсмен его не придерживался. К сожалению, этот принцип чаще всего игнорируется, что приводит к травмам, имеющим негативные последствия для здоровья человека и иным негативным последствиям.

Соблюдение этих принципов создает устойчивую основу тренировочного процесса, помогая достичь максимальных результатов в совершенствовании силовых способностей [7].

Четкое понимание структуры тренировок и методов тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо каждому практикующему врачу. Тренировка должна включать вводно-подготовительную часть (разминку), основную часть

и заключительную часть (заминку и растяжку мышц, участвующих в тренировке).

Занятия атлетической гимнастикой приводят к выраженным морфофункциональным изменениям, в том числе к гипертрофии мышц, увеличению физиологического диаметра мышц, увеличению мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти эффекты связаны с увеличением кровотока в работающих группах мышц, регулярной стимуляции мышечной ткани.

Сопротивление внешним воздействиям посредством сокращения мышц является ключевым принципом развития силовых способностей. Это сокращение может быть статичным (например, при удержании позы) или динамическим (например, при подъеме гантелей). Максимальная сила, взрывная сила, реактивная сила и сила выносливости — различные проявления этого принципа. Эти силовые тренировки дают множество преимуществ, таких как развитие силы, гипертрофия мышц, увеличение выходной мощности и повышение мышечной выносливости.

Мышечная выносливость – это способность мышц выполнять работу в течение длительного периода времени. Он играет важную роль в повседневной деятельности и занятиях спортом. В зависимости от ваших тренировочных целей и вида спорта мышечная выносливость может различаться.

Мышечная выносливость делится на анаэробную и аэробную выносливость. Анаэробная выносливость – это то, как долго мышцы человека могут полноценно функционировать при отсутствии поступающего кислорода. Этот тип мышечной выносливости наиболее сильно активируется при кратковременных высокоинтенсивных тренировках (например, при работе с тяжелым оборудованием). Аэробная выносливость связана с работой мышц умеренной интенсивности со стабильным снабжением мышц кислородом в достаточном объеме. Этот вид мышечной выносливости используется при длительных кардиотренировках (бег, плавание, езда на велосипеде).

Развитие мышечной выносливости требует систематических тренировок, адаптированных к индивидуальным целям и потребностям. Комплексный подход, включающий тренировки, питание и восстановление, помогает добиться оптимальных результатов.

Силовые упражнения – это форма физической активности, направленная на развитие мышечной силы и массы. Они включают в себя работу с разными видами отягощений, такими как гантели, штанги, вес собственного тела, а также на тренажерах. Силовые упражнения помогают увеличить мышечную массу и плотность костей, что особенно важно для здоровья костей и суставов, развивают общую физическую силу, что положительно влияет на выполнение повседневных задач, помогает формировать линии тела, улучшает мышечный тонус и улучшает общий внешний вид. развитие мышц приводит к увеличению метаболической активности, что может помочь уменьшить жировые отложения.

Но помимо очевидных преимуществ силовые упражнения имеют и ряд недостатков. Среди них стоит выделить то, что неправильное выполнение упражнений или использование отягощений, к которым занимающийся не подготовлен, может привести к травмам, повреждениям суставов и даже проблемам с сердцем. Также силовые упражнения требуют особых навыков, в первую очередь по поддержанию правильной техники выполнения упражнения, что для неподготовленного человека может оказаться весьма сложной задачей.

В целом, силовые тренировки являются важной частью целостного подхода к физической активности сотрудников полиции, и их преимущества перевешивают недостатки при правильном выполнении и индивидуальном подходе к тренировочной программе [8].

Изометрические упражнения — это форма физической активности, при которой мышцы напрягаются, но не меняют своей длины. В отличие от динамических упражнений, где мышцы сокращаются и растягиваются, изометрия фиксирует положение тела без видимых движений. Эти упражнения имеют свои особенности и преимущества. Плюсы в том, что изометрические упражнения не вовлекают в движение суставы, что делает упражнение менее травматичным, а большинство изометрических упражнений не требуют специального оборудования, что делает их доступными для домашних тренировок. Также изометрические упражнения прекрасно подходят в качестве разминки перед выполнением силовой тренировки, поскольку пассивное длительное напряжение вызывает приток крови к мышцам и суставам, тем самым «разогревая» и подготавливая тело к предстоящей тренировке.

Помимо этого, сотрудники полиции обязаны соблюдать эффективный режим восстановления мышц с целью получения максимальной отдачи от тренировочного процесса, что, несомненно, скажется на общем состоянии здоровья и предотвратит мышечные травмы.

Каждое из вышеперечисленных упражнений совершенствует мышечные и нервные волокна, тем самым увеличивая общую силу человеческого тела.

Каждое упражнение и каждый метод имеют свои преимущества с точки зрения адаптации организма и метаболической реакции.

Правильное чередование вышеперечисленных методов и упражнений с четко составленной программой тренировок поможет эффективно повысить уровень силовых возможностей организма сотрудника полиции.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. Т. 4. № 2. С. 28. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26246253 (дата обращения: 11.03.2024).

2. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орлов-

ского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

3. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177-180.

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. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34. URL:http://nauka-2020.ru/Konf_MK-N-2(13)_2017_%20%D1%87%201.pdf (дата обращения: 12.03.2024).

6. Панферов Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 140-143.

7. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4(81). С. 168-172.

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ОПЕРАТИВНО-РОЗЫСКНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

FEATURES OF THE STUDY OF COMBAT FIGHTING TECHNIQUES BY EMPLOYEES ENGAGED IN OPERATIONAL INVESTIGATIVE ACTIVITIES

Носов Станислав Андреевич
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Voronezh, Russia

Горелова Анастасия Александровна
курсант
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Gorelova Anastasia Aleksandrovna
cadet
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Дубровский Сергей Владимирович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Dubrovsky Sergey Vladimirovich
undergraduate student
Oryol State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В научной статье «Особенности изучения боевых приемов борьбы сотрудниками, осуществляющими оперативно-розыскную деятельность» рассмотрена актуальность изучения боевых приёмов борьбы сотрудниками оперативно-розыскных подразделений для их профессиональной деятельности. Это обусловлено тем, что ежедневно сотрудники полиции выполняют свои профессиональные обязанности, встречаясь с различными сложными и опасными ситуациями, включая те, где требуется использование физической силы и боевых приемов борьбы, где нельзя ударить в грязь лицом. Отсюда следует, что в данном деле жизненно необходима соответствующая физическая и психологическая подготовка. Особенно часто на практике с данным явлением сталкиваются оперативные сотрудники, которые практически ежедневно, рискуя своими жизнями, вступают в схватки с правонарушителями. С помощью данной статьи сотрудники полиции*

смогут сами для себя определить, с какой интенсивностью ему следует совершенствовать свои навыки (как теоретические, так и практические) и нужно ли ему это вообще.

Abstract. *The scientific article "Peculiarities of studying combat techniques of fighting by employees engaged in operational investigative activities" considers the relevance of studying combat techniques of fighting by employees of operational investigative units for their professional activities. This is due to the fact that police officers perform their professional duties on a daily basis, encountering various difficult and dangerous situations, including those where the use of physical force and fighting techniques is required, where it is impossible to lose face. It follows that appropriate physical and psychological training is vital in this case. Especially often in practice, this phenomenon is faced by operational staff, who almost daily, risking their lives, engage in fights with offenders. With the help of this article, police officers will be able to determine for themselves with what intensity they should improve their skills (both theoretical and practical) and whether they need it at all.*

Ключевые слова: *боевые приёмы борьбы; физическая сила; рукопашный бой; сотрудник полиции; оперативно-розыскная деятельность; профессиональная подготовка.*

Keywords: combat fighting techniques; physical strength; hand-to-hand combat; police officer; operational investigative activities; professional training.

Ежедневно полицейские исполняют свои обязанности, встречаясь с различными сложными и опасными ситуациями, включая те, где требуется использование физической силы и боевых приемов борьбы, где нельзя ударить в грязь лицом. Отсюда следует, что в данном деле жизненно необходима соответствующая физическая и психологическая подготовка. Особенно часто на практике с данным явлением сталкиваются оперативные сотрудники, которые практически ежедневно, рискуя своими жизнями, вступают в схватки с правонарушителями с целью, например, пресечь противоправное деяние или доставить указанное лицо в служебное помещение.

С каждым годом руководство МВД России все большее внимание обращает на профессиональную подготовку, так как она считается приоритетной в оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел. В экстремальных ситуациях требуется всесторонняя подготовка личного состава для предотвращения непредвиденных ситуаций, поэтому требования к сотрудникам полиции и образовательным учреждениям, где они обучаются, усиливаются [1]. Эффективное и обоснованное применение физической силы к правонарушителям считается ключевым условием успешного выполнения служебных задач полицейскими. Поэтому особое внимание уделяется готовности к профессиональному применению боевых приемов борьбы.

Совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность должны регулярно заниматься физической подготовкой. Это обусловлено тем,

что данные сотрудники находятся на «передовой», то есть не зависимо от сложности выполнения свой профессиональной деятельности (опрос, выезд на место происшествия, патрулирования и т. д.) должны всегда быть готовы к применения физической силы в виде задержания или отпора от различных угроз со стороны гражданских лиц, а также к длительных нагрузкам в случаи погони за ним [2].

В связи с эти для определения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудниками оперативных подразделений, необходимо выявить с какими сложностями они встречаются при выполнении их или же, какой более многофункциональный и подходящий для различных ситуаций во время задержания правонарушителя.

Чтобы эффективно применять боевые приемы борьбы, сотрудникам, осуществляющим оперативно-розыскную деятельность, необходимо непрерывно развивать тактическое мышление, основываясь на анализе конкретных ситуаций оперативной работы, моделировании различных сценариев, выполнении двигательных задач и выборе соответствующих движений, подходящих для конкретного случая [3].

Поэтому большое внимание уделяется физической подготовленности сотрудников МВД России не зависимо от их подразделений. Постоянно совершенствуется нормативно-правовая база, внедряются специальные должности, отвечающие профессиональную подготовку (инструктор), разрабатываются учебно-методические пособия, видеофильмы и модули.

Среди курсантов 4 курса юридического факультета, обучающихся по направлению «оперативно-розыскная деятельность» в Воронежском институте МВД России, был проведен опрос, в котором было задействовано 50 человек. Курсантам задали вопрос: «Как вы думаете, помимо отточенной техники выполнения боевого приема борьбы, воздействуют ли еще какие-либо факторы на успешность задержания?». Ниже в графическом виде можно увидеть результаты на рисунке № 1.

47 курсантов ответили, что есть множество факторов, влияющих на успешное задержание преступника. Кто-то выделял 2-3 фактора, а кто-то насчитывал до 10-15. Всего 1 человек ответил отрицательно, а 2 затруднились дать ответ на данный вопрос.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что еще на этапе обучение курсанты понимают всю сложность своей будущей работы, готовы к работе не только физической, но и аналитической [4].

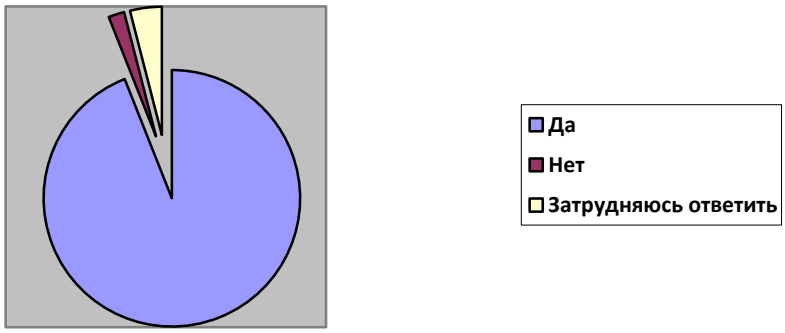

Рис. 1. Результаты анкетирования курсантов 4 курса юридического факультета, обучающихся по направлению «оперативно-розыскная деятельность»

Результаты опроса подтверждаются и другим исследованиям. Так, например, согласно исследованиям Насадюк Евгения Валерьевича и Симонтовского Александра Петровича «Особенности тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции», успешность тактических действий применения боевых приемов борьбы зависит от ряда факторов:

- ✓ умения быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку;
- ✓ оперативного принятия эффективных решений;
- ✓ готовности к немедленным действиям;
- ✓ профессиональной интуиции, сформированной на основе опыта оперативно-служебной деятельности;
- ✓ места происшествия;
- ✓ времени года, погодных условий, времени суток;
- ✓ физического развития правонарушителя, его возраста.

Исходя из этого, тактика сотрудника, осуществляющего оперативно-розыскную деятельность, должна основываться на том, что для начала он должен оценить обстановку и свои силы, по возможности подумать, как ему поступить. Порой, на такие раздумья времени нет, именно для этого сотрудники и прорабатывают различные ситуации, доводят свои действия до автоматизма [5].

Сотрудник должен уметь рассчитывать свою силу, ведь примененная им сила должна быть пропорциональна оказываемому противодействию, иначе может произойти нарушение закона.

На мой взгляд, самым эффективным методом обучения сотрудников данной отрасли, является моделирование конкретной ситуации. Ведь простая отработка определенных действий – это начальный уровень подготовки, который вряд ли поможет в задержании физически подготовленного преступника, потому что существует психологический фактор. Когда обучающийся серьезно относится к конструированию ситуации, то он представляет, что ситуация реальна, что сейчас от его действий будет зависеть чья-то жизнь. И в даль-

нейшем, когда он уже столкнется со схожей ситуацией в жизни, он будет уверен в своих силах, ведь за плечами какой-никакой опыт, подготовленность.

Использование боевых приемов борьбы представляет собой набор тактических методов, которые помогают сотрудникам оперативно – розыскных подразделений улучшить эффективность задержания правонарушителей, наряду с поддержанием навыков владения такими приемами, что в свою очередь способствует успешному выполнению служебных задач.

Таким образом, сотрудникам оперативно-розыскных подразделений необходима качественная подготовка, доведение боевых приемов борьбы до автоматизма, отработка конкретных ситуаций, ведь от этого зависит их жизнь, жизнь граждан, нуждающихся в защите, а также качество выполнения поставленных руководством задач. Все вышеперечисленное возможно реализовать в том случае, если сотрудников оперативных подразделений регулярно будут направлять на повышения квалификации в различные образовательные организации, профессиональные центры или приглашать на мастер-класс специалистов в области самообороны и личной безопасности.

Литература

1. *Носов С. А., Герасимов И. В. Технико-тактические особенности применения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями на занятиях по физической подготовке приближенные к реальной ситуации // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД : сборник статей. Воронеж : Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 162-166.*

2. *Носов С. А. Роль боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел : Изд-во Орловского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 162-164.*

3. *Макаров В. М., Носов С. А. Обучение сотрудников полиции приемам самообороны // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 173-176. URL: http://nauka-2020.ru/VN_3(39)2020.pdf (дата обращения: 16.03.2024).*

4. *Носов С. А. Организационно-методические аспекты изучения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орел, 22 июня 2023 г.). Орёл : Изд-во Орловского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 92-94.*

5. *Герасимов И. В. Основные этапы обучения боевым приемам борьбы в подразделениях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орел, 22 июня 2023 г.) / Редколлегия: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : Изд-во Орловского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2023. С. 76-79.*

УДК 796.015.1

СУЩНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE ESSENCE OF THEORETICAL AND PHYSICAL TRAINING IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITY

Дюдина Ульяна Денисовна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Dyudina Ulyana Denisovna
cadet
Faculty of training 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
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. *В настоящей статье анализируется теоретическая и физическая подготовка спортсмена, подчеркивается их взаимосвязь. Отмечается, что знания, полученные в процессе теоретической подготовки, открывают возможности спортсмену для последующей правильной оценки своей социальной значимости в конкретном виде спорта, избранном заранее, также позволяют сформировать отношение к выбранному виду спорта, проявлять инициативу, активность и творческую составляющую на тренировках и соревнованиях. Раскрываются виды теоретической подготовки, перечисляются её общие разделы, характеризуются специфические черты теоретической подготовки в зависимости от избранного спортсменом вида спорта. Подчеркивается важность теоретической подготовки, без которой невозможно добиться максимального результата в других существующих видах подготовки. Отмечается, что физическая подготовка с точки зрения практической направленности, подразделяется на общую и специальную. Общая направлена на всестороннее развитие навыков и умений спорт-*

смена, укрепление его организма независимо от избранного им вида спорта, специальная, в свою очередь, имеет прямую взаимосвязь с избранным видом спорта, так как развивает те способности спортсмена, которые необходимы ему для достижения высокого результата в конкретном виде спорта.

Abstract. *This article analyzes the theoretical and physical training of an athlete, emphasizes their relationship. It is noted that the knowledge gained in the process of theoretical training opens up opportunities for an athlete to subsequently correctly assess his social significance in a particular sport chosen in advance, also allows him to form an attitude towards the chosen sport, show initiative, activity and creative component in training and competitions. The types of theoretical training are revealed, its general sections are listed, and specific features of theoretical training are characterized, depending on the sport chosen by the athlete. The importance of theoretical training is emphasized, without which it is impossible to achieve maximum results in other existing types of training. It is noted that physical training in terms of practical orientation is divided into general and special. The general one is aimed at the comprehensive development of skills*

Ключевые слова: *физическая подготовка; теоретическая подготовка; спорт; спортсмен.*

Keywords: *physical training; theoretical training; sport; athlete.*

Спортивная подготовка, являющаяся процессом обеспечивающим спортсменам высокий уровень развития качеств, необходимых для демонстрации высокого спортивного результата, включает в себя отдельные виды подготовки, главными из которых являются теоретическая и физическая подготовка, имеющие специфические характеристики.

Несмотря на подчёркивание важности теоретической и физической подготовки как составляющих спортивной подготовки, следует отметить, что другие виды подготовки непосредственно с ними связаны. Примером может послужить взаимосвязь физической, теоретической и технической подготовки, проявляющаяся в использовании спортсменом специальной техники в процессе выполнения физических упражнений, а изучение применяемой техники выполнения упражнений происходит посредством теоретической подготовки. Таким образом, достичь успеха в спортивной сфере представляется возможным при симбиозе существующих видов подготовки.

Физическая, техническая, моральная, волевая, тактическая подготовка базируется на теоретической подготовке, закладывающей в спортсмена объём необходимых, укоренившихся течением времени, знаний. Знания, полученные в процессе теоретической подготовки, открывают возможности спортсмену для последующей правильной оценки своей социальной значимости в конкретном виде спорта, избранном заранее, также позволяют сформировать отношение к выбранному виду спорта, проявлять инициативу, активность и творческую составляющую на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка сопровождает спортсмена на протяжении всего отрезка спортивной деятельности (от первых шагов в области спорта до дости-

жения спортивного мастерства) [1]. Ошибочным является поведение спортсмена, отрицающего значимость теоретической подготовки, то есть ее недооценка как базиса для всех остальных видов спортивной подготовки. Неполучение спортсменом знаний, закладывающихся в ходе теоретической подготовки, приводит к снижению качества как физической, так и другой подготовки спортсмена, что отрицательно сказывается на результате спортивной деятельности.

Содержание теоретической подготовки имеет общий спектр для спортивной деятельности в целом, а также специфические особенности для отдельного вида спорта, например, указание на необходимость осуществления тренировки на лыжах в определённых погодных условиях, положительно сказывающихся на эффективности проводимых занятий.

Общий спектр теоретической подготовки состоит из следующих разделов:

1. Существующие понятия и обозначения, используемые в спорте, история развития спорта в России, а также в других государствах.
2. История развития спортивного движения, выдающихся спортсменов и уровень их достижений в своём виде спорта.
3. Теоретическое и практическое обоснование тактических приёмов, используемых в спорте, методика их освоения, возможные пути реализации изучаемых приёмов.
4. Цель, задачи, этапы, принципы, физиологические основы спортивной деятельности.
5. Влияние систематически выполняемых физических упражнений на организм человека в различные возрастные периоды.
6. Основы контроля и самоконтроля, профилактика травм, случаи необходимости оказание первой помощи и её сущность.
7. Основы общественной и личной гигиены.
8. Индивидуальные особенности подготовленности, её слабые и сильные стороны, возможность переносимости нагрузки, мероприятия, направленные на восстановление организма.
9. Основы инструкторской и судейской практики.
10. Основы и формы самообразования в спортивной деятельности.
11. Сложившиеся правила культуры в спортивном коллективе, исторические традиции соревнований.

Специальная теоретическая подготовка базируется на общей, при этом имеет черты, характерные для её использования в конкретном виде спорта, зачастую в зависимости от условий проведения спортивной деятельности ход специальной теоретической подготовки строится путём внесения соответствующих коррективов.

В целях соединения теоретической и практической составляющих спортивной подготовки, преподавателям необходимо осуществлять свою деятельность используя методы, приёмы и способы, направленные на побуждение

спортсмена к изучению теории, так как получение спортсменом глубоких знаний в ходе учебных занятий позволят в последующем показывать высокие спортивные результаты, что подчёркивает взаимосвязь теоретической и физической подготовки.

Существуют следующие формы проведения теоретической подготовки спортсменов:

1. Беседы.
2. Лекции.
3. Семинары.
4. Рассказы.
5. Комментарии.
6. Пояснения.
7. Просмотр и анализ тренировочных и соревновательных материалов, учебных фильмов и т. д.

Как отмечено ранее, для каждого вида спорта существуют отдельные теоретические положения, так, при развитии скоростных способностей спортсмену следует учитывать, что бег с максимальной скоростью необходимым лишь для задействования всех сторон подготовки, но не для увеличения скоростных способностей.

Для лыжников характеры знания, позволяющие грамотно использовать тактику передвижения, а также знания о влиянии соответствующий погодных условий на эффективность занятий [2].

Несмотря на существовании во всех видах спорта этических правил, в зависимости от конкретного вида спорта правила носят индивидуальный характер. Так, например, в баскетболе установлены свои правила приветствия и благодарности команде соперников.

Таким образом, прослеживается важность теоретической подготовки, без которой невозможно добиться максимального результата в других существующих видах подготовки.

Физическая подготовка с точки зрения практической направленности, подразделяется на общую и специальную. Общая направлена на всестороннее развитие навыков и умений спортсмена, укрепление его организма независимо от избранного им вида спорта, специальная, в свою очередь, имеет прямую взаимосвязь с избранным видом спорта, так как развивает те способности спортсмена, которые необходимы ему для достижения высокого результата в конкретном виде спорта.

Задачами общей физической подготовки выступают:

1. Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
2. Общее повышение уровня физических возможностей организма.
3. Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.
4. Обеспечение всестороннего и гармоничного физическое развития.

5. Подготовка базы для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности.

Задачами специальной физической подготовки выступают:

1. Развитие способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
2. Повышение функциональных возможностей спортсмена, имеющих важ-ность в избранном виде спорта.
3. Развитие потенциала спортсмена в специфических условиях соревновательной деятельности.

Как общая, так и специальная физическая подготовка обеспечивается:

- ✓ на учебных занятиях - включением в содержание занятий соответствующих разделов физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психических качеств;
- ✓ на утренней физической зарядке - применением преимущественно специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств и навыков;
- ✓ в процессе служебной деятельности - использованием физических упражнений, а также отбором комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;
- ✓ в спортивно-массовой работе - использованием служебно-прикладных видов спорта и упражнений;
- ✓ при самостоятельных занятиях - отработкой, наряду с общеразвивающими упражнениями, специальных и имитационных упражнений, освоенных ранее на учебных занятиях.

Конкретизировать детали специальной физической подготовки представляется возможным на конкретном примере, так, для лёгкой атлетики и лыжной подготовки характерно многократное повторение избранных упражнений.

К факторам, значимым для достижения высоких результатов в области лыжной подготовки относятся:

1. Работоспособность внутренних органов (МПК, МПД, объем сердца и другие показатели).
2. Локальная работоспособность работающих мышц (сила мышц, тип мышечных волокон и др.).
3. Тактика соревновательной деятельности (распределение сил по дистанции).
4. Внешние условия, к которым относят состояние снега, профиль трассы, сила ветра и др.
5. Качество лыж.

Подводя итог, следует отметить, что большое количество научных деятелей в спортивной области справедливо считают, что с течением времени наблюдается тенденция увеличения спортивной нагрузки во всех существующих

видах спорта, которая будет сохраняться в ближайшее время. Претерпевать увеличение спортивной нагрузки представляется возможным за счет высокого уровня физической подготовки, что ещё раз подчеркивает её важность. Достижение максимального уровня физической подготовки спортсмена складывается за счёт получения им знаний и навыков в ходе теоретической подготовки.

Литература

1. Власова И. А. Теоретическая подготовка будущих спортсменов // Актуальные вопросы естественно-научного образования: проблемы, поиски, решения. 2023. С. 43-46.

2. Самусенков О. И., Самусенкова Е. И., Лемешко Я. А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов // Теоретические и прикладные аспекты в области гуманитарных наук. 2023. С. 300-303.

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

УДК 796.02 (021)

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

SPORTS MANAGEMENT: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM

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

Аннотация. *В данной работе рассматривается такое направление деятельности как спортивный менеджмент. Ввиду развития индустрии спорта и физической культуры, возникает потребность в квалифицированных специалистах, которые осуществляли бы руководство спортивными организациями, что показывает актуальность написанной работы. В научной статье автором были показаны существующие проблемы спортивного менеджмента и рекомендованы способы их решения. Выявлены проблемы в российской системе менеджмента спортивной деятельности, рассмотрены менеджменты спортивных мероприятий в структуре вуза, организациях. Так же рассмотрены проблемы финансирования: например, трудно подписывать договоры и удерживать талантливых спортсменов в определенной команде, поскольку зачастую хороших спортсменов привлекает высокая заработная плата и премии. Препятствует развитию инфраструктуры спортивной организации, так как возникают трудности при строительстве и ремонте стадионов, спортивных площадок и тренировочных залов.*

Abstract. *This paper considers such a field of activity as sports management. Due to the development of the sports and physical education industry, there is a need for qualified specialists who would lead sports organizations, which shows the relevance of the work written. In the scientific article, the author showed the existing problems of sports management and recommended ways to solve them. The problems in the Russian sports activity management system are identified, the management of sports events in the university structure and organizations are considered. The problems of financing are also considered: for example, it is difficult to sign contracts and keep talented athletes in a certain team, since good athletes are often attracted by high salaries and bonuses. It hinders the development of the sports organization's infrastructure, as difficulties arise in the construction and repair of stadiums, sports grounds and training halls.*

Ключевые слова: *спорт; спортивная деятельность; спортивный менеджмент; финансирование; квалифицированный специалист.*

Keywords: *sport; sports activity; sports management; financing; qualified specialist.*

Современная жизнь характеризуется сопряженностью всех экономических и социальных отношений с коммерческой составляющей. Проанализировав исторические факты, можно сделать вывод о значимости рыночных отношений: еще ни одна формация нерыночного типа не доказала свою прогрессивность и удовлетворить потребности населения. Именно поэтому в настоящее время практически все сферы жизнедеятельности человека, в том числе сферу спорта и физической культуры, затрагивают вопросы рыночных отношений.

В сфере спорта и физической культуры коммерция занимает значительное место. Благодаря коммерции реализуется продажа товаров и услуг, связанных с физической культурой, организуется проведение физкультурных мероприятий. Коммерция оказывает влияние на инфраструктуру физической культуры и обеспечить достаточное финансирование организаций, проводящих физическую подготовку. С помощью рекламы происходит пропаганда здорового образа жизни и приобщенности к спорту. Следует отметить, что в современных реалиях индустрия физической подготовки и спорта отличается быстрыми темпами развития. Данный факт во многом обуславливается социально-экономическими и политическими изменениями в стране и в мире в целом, в особенности переходом к современной рыночной экономике.

В связи с развитием индустрии физической подготовки и спорта появились проблемы в организационно-управленческой деятельности, связанные с управлением кадрами в школах, вузах, спортивных организациях и физкультурно-оздоровительных комплексах. В последние годы особенно возросла потребность в квалифицированных специалистах, которые смогли бы успешно управлять спортивными организациями и обеспечивать их деятельность. Таким образом, вопрос о спортивных менеджерах в настоящее время выступает предельно актуальным.

В переводе с английского *management — управление*. Под данным термином в современных рыночных отношениях принято понимать совокупность современных технологий, способов, методов и инструментов, которыми руководствуются при организации деятельности в целях повышения ее эффективности и достижения благоприятных результатов [2, с. 15].

Под спортивным менеджментом следует понимать теоретические и практические аспекты управления физкультурно-спортивными организациями в условиях современного рынка. Данное направление на сегодняшний день получило широкое распространение и признание. Целью спортивного менеджмента является успешное руководство спортивными клубами, секциями и другими организациями, осуществляющими преподавание физической культуры,

которые являются непосредственным объектом в рассматриваемом направлении менеджмента.

Также, для ясности, следует рассмотреть понятие менеджера. В самом распространенном понимании — это специалист в области управления и организации работы в области физической культуры и спорта. Такой человек осуществляет руководство персоналом и отвечает за отдельно взятое направление работы, несет ответственность за результаты работы подчиненных. Особенностью осуществляемой работы менеджера является то, что он должен обладать не только организаторскими способностями, но и знать особенности предлагаемых услуг и товаров. [2, с. 21].

Спортивным же менеджером следует считать специалиста, который занимает должность руководителя в организации физкультурно-спортивного характера и обладает организаторскими способностями.

Одной из проблем современного спортивного менеджмента является отсутствие квалифицированных специалистов. Хороший менеджмент не должен ограничиваться наличием знаний из ФКиС и некоторыми организаторскими способностями: не менее важным выступает наличие профессионального образования по данному направлению.

Предлагается рассмотреть доступность и распространенность образования в сфере спортивного менеджмента и выявить пробелы в данном направлении.

Российские вузы предлагают будущим студентам программы обучения в нескольких форматах: высшее образование (как первое образование, так и второе высшее), профессиональная переподготовка, повышение квалификации и краткосрочные курсы.

При получении первого высшего спортивного образования обычно не возникает проблем: такое образование дается практически во всех спортивных вузах, а также в вузах по экономике и управлению. Получить образование на уровне магистратуры можно при прохождении обучения в МГИМО на специальности «Спортивная дипломатия». Кроме того, достаточно удобным средством получения квалификации является прохождение кратковременных курсов, которые направлены на обучение основным и наиболее современным аспектам рассматриваемой профессии.

Говоря о доступности рассматриваемого образования, отметим, что практически все вузы, имеющие профиль «Спортивный менеджмент» предоставляют возможность получить образование за счет средств федерального бюджета. Однако бюджетных мест практически в каждом случае ничтожно мало, что обуславливает строгий подход к поступающим на обучение. По нашему мнению, это является существенным недостатком, поскольку многие граждане не способны осилить коммерческое обучение. Для решения данной проблемы необходимо выдвинуть предложение по увеличению бюджетных мест, или же организовать рабочие места для студентов, чтобы они могли оплачивать обучение.

Также проблемой спортивного менеджмента можно назвать слабое финансирование. Недостаточное финансирование негативно сказывается на спортивном менеджменте, поскольку:

1) при недостатке денежных средств трудно подписывать договоры и удерживать талантливых спортсменов в определенной команде, поскольку зачастую хороших спортсменов привлекает высокая заработная плата и премии;

2) плохое финансирование препятствует развитию инфраструктуры спортивной организации, так как возникают трудности при строительстве и ремонте стадионов, спортивных площадок и тренировочных залов;

3) скудное финансирование ограничивают возможности маркетинга и продвижения спортивных мероприятий, поскольку реклама, проведение турниров и других спортивных мероприятий требует значительных финансовых затрат. В таком случае может снизиться популярность и видимость команды, что в свою очередь приведет к падению доходов от зрителей [3, с. 36].

Для решения данной проблемы целесообразно организовать поиск подходящих спонсоров, заключение договоров с высоко прибыльными кампаниями и показ высоких результатов в соревнованиях (для того, чтобы заинтересовать новых спонсоров).

Существенной проблемой спортивного менеджмента является коррумпированность менеджеров и их недобросовестное управление в некоторых спортивных организациях. Присутствие указанных факторов влечет злоупотребление финансовыми средствами, их присвоение, а также пренебрежение этическими стандартами и интересами спортсменов, что в свою очередь может вызвать разочарование профессиональных спортсменов и их поклонников [4, с. 45].

Для недопущения подобных ситуаций рекомендуем разработать и принять эффективные меры контроля и прозрачности в деятельности спортивных менеджеров.

В целом в современных реалиях спортивный менеджмент имеет большие возможности для развития, однако наличие пробелов и недоработок в его организации может существенно застопорить процесс развития и процветания в данном направлении. Для успешного развития и эффективной деятельности спортивного менеджмента необходимо обратить внимание на имеющиеся проблемы и рассмотреть предложенный в работе рекомендации по их устранению.

Литература

1. Хомутова Е. С., Латышева Е. Г. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития // Наука-2020. № 2 (38). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-menedzhment-problemy-i-perspektivy-razvitiya-2 (дата обращения: 14.02.2024).

2. Колесникова И. А. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта. Москва : Синергия, 2019. 399 с.

3. Бардина М.Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 36–39.

4. Адизес И. Как преодолеть кризис менеджмента. Москва ; Санкт-Петербург : BestBusinessBooks, 2019. 286 с.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИЗАЦИИ В ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ СТУДЕНТОВ

DEVELOPMENT OF THE PROCESS OF SPORTIZATION IN STUDENTS' PROJECT TECHNOLOGIES

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
Department of Biochemistry and Biomechanics and Natural Sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Чеуж Ариана Алиевна
студент
факультет спорта
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Cheuzh Ariana Alievna
student
faculty of sports
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Кудзаев Казбек Мирарбекович
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 38 им. С. Л. Страховой
Федеральная Территория Сириус, Россия
Kudzaev Kazbek Mirarbekovich
physical education teacher
MBOU SOSH No. 38 named after S. L. Strakhova
The Federal Territory of Sirius,Russia

Аннотация. *Россия- спортивная держава и это неоспоримый факт в национальной стратегии государственного развития.Рекламный лозунг «Спорт - норма жизни» становится реальной действительностью спортизации регионов и муниципальных образований. Отмечено,что Республика Адыгея и Краснодарский край*

уже давно объявлены территорией спорта для многих мальчишек и девчонок, приходящих в спортивные секции и клубы. В статье показан процесс спортизации в проектных техноногиях студентов. По решению президента России В. В. Путина 2024 год в России объявлен ГОДОМ СЕМЬИ.

Abstract. *Russia is a sports power and this is an indisputable fact in the national strategy of state development. The advertising slogan "Sport is the norm of life" becomes a reality of the sportization of regions and municipalities. It is noted that the Republic of Adygea and the Krasnodar Territory have long been declared a sports territory for many boys and girls who come to sports sections and clubs. The article shows the process of sportization in students' project technologies. By decision of Russian President V.V. Putin, 2024 in Russia has been declared the YEAR*

Ключевые слова*: спорт; вольная борьба; тренировочный процесс; греко-римская борьба; детско-юношеский спорт;с портизация*

Key words*: sport; freestyle wrestling; training process; Greco-Roman wrestling; children's and youth sports; sportization*

2024 год объявлен президентом России Владимиром Владимировичем Путиным Годом Семьи. Не смотря на объявленные санкции наша страна остается спортивной державой. Во многих регионах строятся новые спортивные объекты для развития детско-юношеского спорта,занятий физической культурой по месту жительства [1, 2]. Происходит активный процесс спортизации, что находит отражение не только в научной литературе,но и в активизации соревновательной деятельности,введение новых видов спорта,внедрению модулей по видам спорта в общеобразовательные школы регионов [3]. Более того спортивные школы выставляют приоритетные для региона виды спорта с привлечением молодежи различных возрастов, для развития социально-патриотического направления по месту жительства с одной стороны, с другой стороны,создают базовую основу для студентов по избранным видам спорта,входящим в профессию.Ибо многие студенты дневного отделения по различным специализациям работают и учатся в школьных спортивных клубах,спортивных клубах и секциях,фитнес-клубах.

Цель научно-педагогического исследования показать развитие процесса спортизации в проектных технологиях студентов на примере вольной борьбы.

Использование метода проектных технологий дает возможность студенту специализирующемуся на определенном виде спорта, раскрыть свои личностные и профессиональные качества,пропагандировать среди детей избранный вид спорта. Свой проект в рамках развития научно-методического направления «Биомеханика в проектных технологиях» представляет Чеуж Ариана Алиевна, кандидат в мастера спорта, специализация «Вольная борьба», студентка факультета Спорта Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар). Методической базой для реализации проекта послужили объективные факторы: изучение профильного предмета «Биомеханика двигательной деятельности» (преподаватель Овчинников Ю. Д., кандидат

технических наук, доцент специальность Биомеханика 01.02.08, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин).

Участие студентки в проведении учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШОР* дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва п. Энем Республика Адыгея (директор спортивной школы: Цевгош Сафер Ибрагимович и анализ информационно-методических материалов школ края.

Материалы исследований

Анализ показывает, что на территории Краснодарского края и Республики Адыгея среди всех видов спорта доминирует борьба [4].

В выполненном проекте представлена информация о видах спорта. Во́льная борьба́ входит в классификацию как один из видов спортивного единоборства и является олимпийским видом спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов, в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить [5, 6, 7]. Греко-ри́мская борьба́ представляет европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру.

В проекте в видео роликах показаны отличия греко-римской борьбы от вольной. В чем отличие двух видов борьбы?

В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами и захваты ног руками.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века[8].

В проекте показано развитие видов борьбы и их социально-педагогическое значение в Республике Адыгея.

Так исторически сложилось, что среди всех видов спорта, культивируемых в стране, различные виды борьбы были приоритетными в республике Адыгея. Много славных имен вписано в историю российского и международного спорта. Имя этого великого спортсмена и тренера признало международное спортивное сообщество.

Фото 1 Якуб Камболетович Коблев — советский и российский спортсмен и тренер по дзюдо и самбо, основатель всемирно известной майкопской школы дзюдо, Президент Федерации дзюдо Южного Федерального округа, основатель и ректор единственного в мире Института физической культуры и дзюдо АГУ, заслуженный тренер СССР.

Якуба Камболетовича *Коблева* называют лучшим тренером XX века по дзюдо. А еще его все знали, как доброго, порядочного человека.

22 июля 2023 года прошли Всероссийские соревнования по дзюдо среди мужчин, посвященные памяти заслуженного тренера СССР Якуба Коблева, объединили в субботу более 130 спортсменов из 15 регионов России. Об этом ТАСС сообщил директор института физкультуры и дзюдо Адыгейского госуниверситета (АГУ) имени Якуба Коблева Руслан Ахтаов.

Соревнования проходят во дворце спорта, который носит имя прославленного тренера. В честь Я. К. Коблева в г. Майкопе также названа спортивная школа олимпийского резерва, а в институте физической культуры и дзюдо АГУ создан мемориальный музей.

В последнее время много девчонок занимаются борьбой. Почему нет девушек в греко-римской борьбе? Во многом по причине больших физических нагрузок в греко-римской борьбе по-прежнему не проводятся женские соревнования, а в вольной борьбе женщины соревнуются на Олимпиадах с 2004 года [9]. Вся работа идет корпусом. Это может плохо сказать на женском здоровье.

В проекте показана пропаганда Всемирного дня борьбы в знаках и символах

23 мая – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ!

Приведем анализ мировых достижений России по вольной борьбе в инфографике (Таблица № 1)

Рис 1. Эмблема спортивной борьбы

Таблица № 1

Мировые достижения России по вольной борьбе

39 олимпийских медалей	21 золотая медаль	9 серебряных	9 бронзовых
1.США	2.ЯПОНИЯ	3.СССР	4.РОССИЯ

В проекте вольная борьба представлена как олимпийский вид спорта и как одно из современных направлений оздоровления молодежи,склонных к набору лишней массы тела.

В проекте дан тренировочный процес с детьми в системе дополнительного образования и воспитания детей с видеорядом выполняемых упражнений (фото 2, 3, 4).

Фото 2. Упражнение ЗАХВАТ

В проекте показана роль педагога-тренера.

Тренер индивидуально находит подход к каждому, много беседует и объясняет упражнения[4].

Отметим, что тренировки проходят интересно с эстафетами и игрой в футбол.

Тренер-педагог Харлаков Валерий Викторович тренирует с 18 лет (фото 2). В 62 года стал чемпионом мира по ветеранам. 2021 году стал чемпионом кубка России по 2 видам спорта, Чемпионом Мира (фото 3)

2023 год праздновался в России как ГОД ПЕДАГОГА НАСТАВНИКА!

Благодарю своего тренера и наставника не только за науку побеждать, помог преодолеть свои страхи и дать возможность не только тренироваться самой, но и начать тренировать детей, чтобы стать тренером как он профессионалом своего дела [11].

Россия великая страна и живут на ее бескрайних просторах прекрасные люди и будут самые ловкие, быстрые, смелые дети. И конечно спортивные… Час спорта настал в каждой семье и общеобразовательной школе.

Фото 3. ПРИЕМ-УПРАЖНЕНИЕ ЗАХВАТ

Фото 4. Упражнение ПРИЕМ (бедро)

Тренер показывает различные виды бросков так как борцы не дерутся руками, используются приемы, которые обездвиживают соперника

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЕКТЕ СТУДЕНТКИ

Занятия вольной борьбой очень популярны в Республике Адыгея, пгт. Энем, спортивная школа № 2. Директор спортивной школы: Цевгош Сафер Ибрагимович. Мастер Спорта СССР. Бронзовый призер ЧМ среди ветеранов 2020 году (фото2).

МБУ ДО СШОР* дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва готовит чемпионов по 9 видам спорта (таблица № 2)

Таблица 2

Инфографика видов спорта, развиваемых в школе

шахматы	баскетбол	Греко-римская 170 чел. 6 тренеров	Вольная борьба	Гимнастика
Аэробика	Футбол	Тяжелая Атлетика	Фехтование	2024 появится новый вид спорта
627 воспитанников				
27 девочек занимается борьбой				

Анализ показал, что самый популярный вид спорта в нашей спортивной школе - греко-римская борьба. Ей занимается около 170 человек.

Тренеров по греко-римской борьбе в спортшколе 6 человек.

Выделим известных и опытных тренеров-наставников:

✓ -*Харлаков Валерий Викторович* - мастер спорта СССР по греко-римской борьбе, мастер спорта России по ветеранам.

✓ -*Наток Шумаф Кимович* - мастер спорта России по греко-римской борьбе, работает в спортшколе более 15 лет.

✓ -*Сафер Ибрагимович Цевгош* - директор МБУ ДО СШОР № 2 посёлка Энем, работает в спортивной школе уже более 30 лет, он занимался греко-римской борьбой, тренировал спортсменов, становившимися неоднократными призерами различных соревнований.

Заключение. В проекте объясняется значение победы современным подросткам. Победа зависит от многого. От характера, от силы воли. Эти качества пригодятся современным детям и подросткам на пути взросления и становления. Много соблазнов и праздности, которые ломают личность, а занятия спортом ее создают.

Выполнение социальной функции проекта - его практикоориентированность. В год Семьи студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма объявляют акцию «Я ПОВЕДУ ТЕБЯ В СПОРТИВНЫЙ КЛУБ!» Можно привести в спортивный клуб своих друзей, сестру, брата, маму, папу, дедушку, бабушку. Вести Дневник Здоровья и создать электронный альбом спортивных достижений, чтобы смотреть не только самому, но и с друзьями, а потом показывать своим детям и внукам. Присоединяйтесь!

Литература

1. *Овчинников Ю. Д., Дорохов М. В., Ермолов Д. С. Влияние занятий спортом на поведение детей // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. 2023. № 3-1. С. 71-73.*

2. *Овчинников Ю. Д., Ермоленко Л. В., Софянов Н. К. Эргономичная городская среда региона: спортивная многофункциональность и социальная доступность населению // Мир университетской науки: культура, образование. 2023. № 6. С. 54-57.*

3. *Чедов К. В. Спортизация общеобразовательных школ – перспективное направление в оздоровлении учащихся // Инновации в образовании. 2013. № 7. С. 135-144.*

4. *Шахмурадов Ю. А., Бабушкина Е. А. Сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменок в вольной женской борьбе на олимпийских играх // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 526-532.*

5. *Абдусаламов Ш. Т. Методика обучения детей технике вольной борьбы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1. С. 77-78.*

6. Гулгенов Ц. Б., Комарова А. В. Использование средств вольной борьбы в физическом воспитании девушек, обучающихся в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-3. С. 64-67.

7. Денисенко А. Н., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Экспериментальная программа тренировки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 76-81.

8. Ушканова С. Г., Калинин А. В., Медведева Е. Н. Генетически-заданные предрасположенности инструмент по выявлению моторной одаренности детей коренных народов Севера в вольной борьбе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 573-577.

9. Современные тенденции развития женской вольной борьбы в России / Б. И. Тараканов, Р. Н. Апойко, С. И. Петров, Н. В. Воробьева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 12. С. 99-101.

10. Лаптев А. И., Шевцов А. В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 180-184.

11. Шпет В. В., Овчинников Ю. Д. Наставничество - социальная функция в российском образовании // Ценности и смыслы педагогической профессии : материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), посвященной 80-летию Победы в Сталинградской битве, Году педагога и наставника в РФ, 200-летию со дня рождения К. Д. Ушинского (Волгоград, 07–08 февраля 2023 г.). Волгоград : Волгоградская государственная академия последипломного образования, 2023. С. 132-136.

УДК 796

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В ОТНОШЕНИИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ

THE ECONOMIC EFFECTIVENESS OF THE SANCTIONS POLICIES REGARDING RUSSIAN ATHLETES

Зелинский Александр Константинович
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zelinsky Alexander Konstantinovich
student
Institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of theories and methods of physical education culture and life safety
Volgograd state socio-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 of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье представлены проблемы санкционной политики относительно российских спортсменов очевидные в свете событий, последовавших за допинг-скандалом, произошедшим в 2015 году, когда российских легкоатлетов обвинили в массовом системном применении допинга. После произошедшего на*

российскую спортивную экономику обрушилась волна санкций. В работе анализируется данная ситуация, рассматривается проблема экономической эффективности санкционной политики в отношении российских спортсменов и ее противоположные последствия - снижение международной репутации и значительное влияние на внутреннюю спортивную индустрию.

***Abstract**. The article presents the problems of the sanctions policy regarding Russian athletes, evident in the light of the events that followed the doping scandal that occurred in 2015, when Russian track and field athletes were accused of systematic doping. After the incident, a wave of sanctions hit the Russian sports economy. The paper analyzes this situation, examines the problem of the economic effectiveness of the sanctions policy towards Russian athletes and its adverse consequences - a decrease in international reputation and a significant impact on the domestic sports industry.*

***Ключевые слова:** санкционная политика; экономическая политика; спортивная экономика; спортивная индустрия.*

***Keywords:** sanctions policy; economic policy; sports economics; sports industry.*

Проблема экономической эффективности санкционной политики в отношении российских спортсменов заключается в ее противоположных последствиях - снижении международной репутации и значительном влиянии на внутреннюю спортивную индустрию, что достаточно актуально в настоящее время для нашей страны.

Санкции против российских спортсменов начались после того, как в 2015 году были обнаружены доказательства массовой допинг-программы, которая была организована государством. Это привело к широкому расследованию и серии санкций, которые до сих пор оказывают значительное влияние на российский спорт. Одной из первых санкций было исключение России из Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) в 2015 году. Это означало, что российские легкоатлеты не могут участвовать в международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. В 2016 году Международный олимпийский комитет (МОК) разрешил российским спортсменам участвовать в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, но только под условием, что они проходят проверку на допинг. Кроме того, Россия была лишена права отправлять своих представителей на Паралимпийские игры [2].

В 2017 году МОК объявил о дисквалификации 25 российских спортсменов, которые участвовали в Олимпийских играх в Сочи в 2014 году. Это также привело к лишению России права на проведение Чемпионата мира по легкой атлетике в 2019 году. В 2019 году Всемирное антидопинговое агентство (WADA) объявило о новых санкциях против России, включая запрет на участие в международных соревнованиях на четыре года. Это означало, что российские спортсмены не смогли участвовать в Олимпийских играх в Токио в 2021 году и Чемпионате мира по футболу в 2022 году. Россия была лишена права на проведение многих международных соревнований, включая Чемпионат мира по хоккею в 2023 году.

С санкциями против российских спортсменов, наложенными Международным олимпийским комитетом (МОК) в январе 2021 года, российской экономике спорта, несомненно, были нанесены серьезные удары. В общем, это продолжительный процесс, начавшийся несколько лет назад, когда инстанции олимпийского движения и другие ведущие спортивные организации начали отзывать медали и титулы спортсменов из России, которые были обвинены в нарушении антидопинговых правил. Санкции МОК предусматривают запрет на использование триколора, гимна и других народных символов на случай победы российских спортсменов на зарубежных турнирах, а также временное исключение России из множества международных известных соревнований, включая летние и зимние Олимпийские игры. Это уже ощутимо повлияло на российский спорт, как в прошлом, так и в настоящее время. Несмотря на то, что ранее Россия успешно занимала первые места на чемпионатах мира и Олимпийских играх по различным дисциплинам, текущие санкции создают множество препятствий и вызовов, которые могут навредить дальнейшему развитию российского спорта и его экономики [5].

Во-первых, экономическое воздействие. Страны, которые при необходимости покупали оборудование или услуги у российских производителей, теперь перейдут к альтернативным поставщикам спортивного оборудования и других необходимых элементов, что негативно сказывается на российской экономике и создает проблемы на многих уровнях. Различные компании спортивного сектора вынуждены изменить свои действия и планы, на что потребуется дополнительное время, ресурсы и усилия.

Во-вторых, мировое сообщество в целом ищет новые решения и состояния на соревнованиях в связи с исключением России. Это в свою очередь влечет за собой дополнительные расходы и простои для спортивных федераций и организаций, которые должны пересмотреть множество своих планов и действий.

В-третьих, это неизбежно повлияет на спортивную мотивацию и интерес со стороны населения. Благодаря победам спортсменов, Россия укрепляла свой престиж на международной арене и общественное мнение. Сейчас же этот вклад ускользает из рук многих, которые ранее поддерживали спортсменов и спортивные команды России. Это может привести к глобальному спаду интереса к спорту, что навсегда повредит спортивной культуре России [1].

На кону также стоит жизнь тысяч спортсменов, которые после изменения в законодательстве теперь рискуют своей карьерой из-за предательских действий нескольких других, что усложняет работу органов и федераций, связанных с антидопинговым контролем. Ни одно социально-экономическое сообщество не может виною сделать поступок одного спортсмена, поэтому санкции против России представляют собой явное нарушение прав народов, которые живут в этой стране и всемирный дух олимпийского движения. Методы, которые используются для борьбы с подделками и нарушениями правил в спорте, должны

опираться на всеобщие ценности и свободы, защищать жизни и карьеры спортсменов и быть более предсказуемыми и прозрачными.

В целом, санкции против российского спорта имеют серьезные последствия для экономики и, что еще более значимо, для будущего развития престижа и деловой активности России в этой сфере. Из-за данных ограничений, государство было вынуждено сократить свои расходы, что привело к сокращению дотаций для спортивных организаций. Теперь многие спортивные клубы и организации вынуждены искать другие источники финансовой поддержки. Сокращение дотаций также повлекло за собой сокращение расходов на инфраструктуру и развитие спортивных объектов. Строительство новых спортивных сооружений теперь стало невозможным для многих регионов, что негативно сказывается на развитии спорта в целом.

Однако, существуют и положительные изменения. В условиях сокращения государственной поддержки, многие спортивные организации были вынуждены стать более самостоятельными. Клубы и организации стали активнее привлекать в инвесторов и спонсоров, что привело к разнообразию финансовых источников. Безусловно, сокращение дотаций и государственной поддержки привело к трудностям для экономики спорта. Однако, это также стало стимулом для развития новых финансовых моделей и бизнес-стратегий для спортивных организаций. В итоге, это может привести к более эффективному использованию средств и приветственному изменению экономики спорта в целом. Таким образом, в условиях санкций на государственную поддержку экономики спорта необходимо искать новые способы для привлечения финансовых инвестиций и спонсоров, что позволит сохранить высокий уровень развития спорта в России.

Один из главных факторов, способствующих росту внутренней индустрии после наложенных ограничений, - это перенаправление государственных и частных инвестиций на развитие спорта в России. Власти страны приложили много усилий, чтобы создать благоприятную среду для развития спорта, включая строительство новых спортивных сооружений и обновление старых.

Кроме того, Россия начала активно привлекать зарубежных инвесторов в спортивную индустрию. Например, в 2020 году компания «Российский футбольный союз» заключила партнерское соглашение с крупнейшим британским оператором ставок на спорт «Bet365». Это сотрудничество позволило российскому футболу получить дополнительные средства для развития. Также стоит отметить, что санкции против России привели к тому, что российские спортсмены стали более мотивированными и настроенными на достижение высоких результатов. Они понимают, что у них больше нет возможности выступать на международной арене, поэтому они стараются показать лучшие результаты на внутренней арене. Кроме того, санкции привели к тому, что российские спортивные клубы и организации начали активно развивать свои собственные лиги и чемпионаты. Например, в 2019 году была создана «Лига профессионального

бокса», которая стала конкурентом международной организации «Мировой боксерской ассоциации». Это позволило российским боксерам продолжать свою карьеру и зарабатывать деньги на внутреннем рынке.

Таким образом, несмотря на санкции и негативное влияние на экономику спорта, Россия начала активно развивать свою внутреннюю спортивную индустрию. Благодаря перенаправлению инвестиций и созданию благоприятной среды для развития спорта, страна смогла сохранить интерес к спорту и продолжать развиваться в этой области [3].

Один из ключевых факторов, способствующих развитию спортивной индустрии в России, - это активная поддержка со стороны правительства. Власти страны приложили много усилий, чтобы создать благоприятную среду для развития спорта, включая строительство новых спортивных сооружений, обновление старых и разработку программ поддержки талантливых спортсменов. Кроме того, Россия начала активно привлекать зарубежных инвесторов в спортивную индустрию. Например, в 2018 году был открыт первый частный футбольный клуб «Крылья Советов», который получил инвестиции от крупнейшего немецкого банка Deutsche Bank. Это позволило клубу привлечь талантливых игроков и улучшить свои результаты.

Также Россия продолжает активно развивать свои спортивные события и мероприятия. Например, в 2018 году страна успешно провела Чемпионат мира по футболу, который привлек миллионы зрителей со всего мира [4]. Россия являлась хозяином зимних Олимпийских игр 2014 года и Всемирных студенческих игр 2019 года.

Анализируя ситуацию, можно сделать следующий вывод: воздействие международных санкций оказало значительный экономический эффект на различные отрасли российской экономики, включая спортивную. Однако, санкционная политика не только привела к сокращению дотаций и государственной поддержки, но и вызвала рост внутренней спортивной индустрии и инноваций. В этом контексте, проблема экономической эффективности санкционной политики в отношении российских спортсменов заключается в ее противоположных последствиях - снижении международной репутации и значительному влиянию на внутреннюю спортивную индустрию.

Таким образом, несмотря на санкции и негативное влияние на экономику спорта, Россия продолжает развивать свою внутреннюю спортивную индустрию. Благодаря активной поддержке со стороны правительства, привлечению зарубежных инвесторов и развитию собственных спортивных событий и лиг, страна продолжает укреплять свои позиции в мировой спортивной индустрии.

Литература

1. Безбородова И. В. Допинговый скандал в российском спорте: спорт или политика? // Актуальные проблемы современных международных отношений. 2017. № 10. С. 16-20.

2. Захарова С. А., Ханафеева Р. Г. Допинг в спорте: средство или противостояние // Актуальные проблемы спортивных правоотношений. 2010. С. 77.

3. Перькова Е. Ю. Динамика финансирования физической культуры и спорт в Российской Федерации // Региональный вестник. 2019. № 5 (20). С. 45.

4. Прохина Н. Ю. Роль организации и проведения чемпионата мира по футболу - 2018 в России для развития отрасли туризма в Волгоградской области// Социально-экономическое развитие региона: тенденции, ведущие драйверы и угрозы (Белокуриха, 22 декабря 2018 : тезисы докладов Всеросийской междисциплинарной научно-практической конференции / отв. ред. Д. А. Дирин. Барнаул : Книга.ру, 2018. С. 220-223.

5. Седляр Ю. А. Политика экономических санкций как инструмент урегулирования международных конфликтов // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences.2014. № 1. С. 152-153.

УДК 796.091

СПОРТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ В ИСТОРИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА

SPORTS PROJECTS IN THE HISTORICAL DEVELOPMENT OF SOCIETY

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Рахматуллин Арсений Андреевич
студент
факультета спорта
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Rakhmatullin Arseniy Andreevich
student
faculty of sports
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Гамова Анжелика Леонидовна
учитель истории и обществознания высшей категории
МБОУ СОШ № 25 имени Героя Советского Союза С. Е. Войтенко
г. Сочи, Россия
Gamova Anzhelika Leonidovna
history and social studies teacher of the highest category
MBOU Secondary School 25 named after Hero of the Soviet Union S. E. Voitenko
Sochi, Russia

Аннотация. *Авторы отмечают, что спорт вошел в направление государственных приоритетов развития страны. Государство поддерживает новые инициативы по поляризации и развитию спорта в стране в различных формах, которые будут сплачивать и оздоравливать население различных возрастных категорий. Следует признать, что наша страна имеет огромный опыт проведения парадов на Красной Площади, которые показывают мощь и величие страны в мировом про-*

странстве. В статье представлен исторический экскурс спортивных парадов. Президент Путин В. В. поручил подготовить предложения о проведении спортивных парадов. Правительство РФ к 1 марта 2024 года подготовит предложения о проведении спортивных парадов на Красной площади. Это будет крупномасштабный проект нового формата не только в истории российского спорта, но и общественного развития, способствующему консолидации здоровых сил и сплочения наций.

Abstract. *The authors note that sport has become part of the state development priorities of the country. The state supports new initiatives to polarize and develop sports in the country in various forms that will unite and improve the health of the population of different age categories. It should be recognized that our country has extensive experience in holding parades on Red Square, which show the power and greatness of the country in the world. The article presents a historical overview of sports parades. President Putin V. V. instructed to prepare proposals for holding sports parades. By March 1, 2024, the Russian government will prepare proposals for holding sports parades on Red Square. This will be a large-scale project of a new format not only in the history of Russian sports, but also in social development, contributing to the consolidation of healthy forces and the unity of nations*

Ключевые слова: *спорт; спортивный парад; спортивные общества; Министерство Спорта России; спортивный менеджмент.*

Keywords: *sport; sports parade; sports societies; Ministry of Sports of Russia; sports management.*

Исторические события могут возвращаться на исходную точку развития. В России активно проходит процесс спортизации в различных регионах России. Для россиян спорт становится новой государственной платформой оздоровления в формате шаговой доступности. Одна из важнейших государственных задач страны в спортивной сфере является привлечение в спорт 70% россиян к 2030 году. Эта сфера является одним из главных государственных приоритетов, а также одной из важнейших составляющих национальных целей развития.

Президент Путин Владимир Владимирович поручил подготовить предложения о проведении спортивных парадов. Правительство РФ к 1 марта 2024 года подготовит предложения о проведении спортивных парадов на Красной площади, а также предложения о расширении международного спортивного сотрудничества.

Анализ показывает, что развитию массового физкультурного движения в регионах уделяется приоритетное внимание: «Кросс нации», «Лыжня России», «Сельские спортивные игры», спортивные фестивали, ГТО России и другие спортивные мероприятия. Эти мероприятия способствуют популяризации спорта и воспитанию новых чемпионов и рекордсменов, социализации личности в обществе. Однако, как показывает анализ в регионах недосточно разработано и внедрено спортивных проектов, которые бы показывали спортивную специфику региона с одной стороны, с другой стороны пропагандировали

разные виды спорта и физической культуры в новом формате в общественном развитии [9].

Цель научного исследования – показать спортивный парад как историческую веху не только в истории спорта, но и в истории идеологии общества периода СССР. Возвращение формата спортивных парадов в идеологию спорта на современном развитии общества показывает новый уровень развития и внедрения спортивных проектов для массовости спортивного движения.

Пропаганда спортивных парадов в Москве выражалась не только в массовости физкультурного движения, но и в выпуске плакатов, значков, почтовых марок как развитие государственной идеологии [2,6].

Исследование позволило выявить редкие исторические фактологические материалы, отражающие дух эпохи [3]. Спортивный парад стал исторической эпохой советского периода – СССР (рис. 1-7).

Рис. 1. Парад физкультурников Почтовая марка СССР.
Журнал «Физкультура и спорт». Обложка футболисты. 1938 г.

Это зрелищные мероприятия, являвшиеся своеобразной визитной карточкой страны на мировом политическом пространстве [1].

Рис. 2. Почтовая марка, посвященная всесоюзному спортивному параду 1946 года

Рис. 3. Почтовая марка, посвященная всесоюзному спортивному параду 1948 года.

Рис. 4. Парад физкультурников 1947 г. ПРОПУСК

Рис. 5. ОТКРЫТКА. Спортивный парад. Шествие. 1946 г.

На открытках знамена и гербы, девушки в национальных костюмах. Радостные лица и красивая спортивная фигура. Ремень и морской кортик как знак воинской доблести и боевого духа.

Рис. 6. Значки всесоюзных парадов физкультурников разных годов 1947 г., 1954 г., сохранившиеся в частных коллекциях как редкие реликвии. Материал. Эмаль. Винт. Гайка «Ш.Э.З.»-Штамповочно-Эмальеривый Завод.

Рис. 7. Значки Парад физкультурников 1939 год был выпущен в двух вариантах с изображением портретов И. В. Сталина и кремлевской башни.

Анализ информационных источников, позволил прочитать историческую летопись развития спортивного события в хронологическом порядке с отражением реальной действительности того времени [4,5].

Первый спортивный парад состоялся на Красной Площади состоялся в далеком революционном 1919 году, где воины Всевобуча маршировали по площади с оружием, а физкультурники из спортивных организаций демонстрировали групповые гимнастические упражнения в присутствии вождя пролетариата В. В. Ульянова (Ленина). Но потом спортивные парады прекратились до 1931 года, а с этого года стали ежегодными. С этого года вводится всесоюзный комплекс ГТО (Готов к труду и обороне). В 1933 году спортивный парад был массовым, не смотря на экономическую ситуацию в стране. С 1939 года вводится еще один государственный спортивный праздник 12 августа – День физкультурника и парад принял глобальный государственный масштаб во главе со И. В. Сталиным на трибуне нарком тяжелой промышленности Серго Орджоникидзе; член ЦКК Емельян Ярославский, нарком по военным делам Климент Ворошилов, Сталин, председатель Совета Народных Комиссаров Вячеслав Молотов, председатель Центрального Исполнительного Комитета партии Михаил Калинин.

По своему формату проведения парады 30 годов соединяли принцип военных и гражданских маршев, но в некоторых случаях спортивные общества готовили номерами со спортивными трюками и массовыми сценами, украшенными спортивной атрибутикой и портретами И. В. Сталина. Идеологизация спортивных парадов проявилась в 1937 году известным «делом футболистов», среди которых были братья Старостины, планировавших, по версии следователей НКВД, покушение на Сталина.

Один из таких парадов в 1937 остался в истории делом против нескольких футболистов, среди которых оказались знаменитые братья Старостины, планировавших, по версии следователей НКВД, покушение на Сталина.

В материалах дела говорилось о подготовке теракта на Красной площади – на том параде футболисты выезжали на площадь в большой бутсе с надписью «6:2» в честь выигранного матча у сборной Испании. Во время парада на Красной площади планировалось покушение на И. В. Сталина не удалось и нескольких футболистов приговорили к расстрелу.

Главный атрибут физкультурных парадов того времени – портреты Сталина с лозунгами о счастливом детстве.

Следует отметить, что с 1936 парады обрели Всесоюзный статус. Именно с этого года участников отправляли все республики СССР. Позже к ним добавились представители всех спортивных обществ страны.

Несмотря на физкультурный статус, парады сохраняли военизированную направленность: по брусчатке проходили колонны снайперов, а главным спортивным мероприятием в стране считался комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне» [8].

Еще одной особенностью парадов после плакатов со Сталиным была спортивная фигура. Мужчины обычно шли с голым торсом, обнажая мышцы, женщин (даже из восточных республик) одевали в облегающую одежду. Молодые и стройные граждане СССР шли красивым шагом по главной площади своей страны. Это добавляло энтузиазма и веры в светлое будущее как у самих марширующих, так и у миллионов зрителей [7].

Проведение спортивных парадов было важной составляющей патриотического воспитания и пропаганды советского периода [10]. Следует отметить, что из-за военной обстановки 1941-1945 гг., проведение парадов было отменено, но после войны состоялся один из самых масштабных – парад в августе 1945 продолжался более четырех часов и состоял из 22 больших номеров. После этого парады физкультурников проводили до 1954 года на стадионе «Динамо» и после этого изменили свой формат проведения – влились в первомайские демонстрации [11].

Пока не ясно, какой современный формат проведения спортивного парада будет выбран, но он сплотит нашу молодежь у идей спорта в масштабном спортивном проекте, объединяющем все регионы России. Проведение спортивного парада можно считать частью патриотического воспитания и прежде всего для детей. Сотни тысяч мальчишек и девчонок в красивом марше покажут, что действительно в здоровом теле здоровый дух. Красивая символика спорта и страны, прививают этический и эстетический вкус, который останется на долгие годы и будет передаваться поколениям. Историческая память возвращает мощь и величие наций, живущих в великой и сильной стране.

Литература

1. *Овчинников Ю. Д., Данилов Д. А., Аветисян В. А. Формирование патриотического сознания в образовательной среде // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. 2023. № 3-1. С. 41-43. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54891543 (дата обращения: 11.03.2024).*
2. *Истягина-Елисеева Е. А. Спортивный плакат как инструмент пропаганды физической культуры и спорта в довоенном СССР // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 4 (81). С. 45-47.*
3. *Лигостаева Н. Д. Репрезентация темы спорта в художественной культуре советского времени // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 1 (112). С. 237-243.*
4. *Кочухова Е. С. От радости к дисциплине: физическая культура в советском игровом кино 1920-1930-х гг. // Дискурс-Пи. 2023. Т. 20. № 3. С. 81-99.*
5. *Глушич А. М. Становление советской спортивной дипломатии: структуры и практики // Российская история. 2023. № 5. С. 139-153.*
6. *Кулиничева Е. «Культурная апроприация» как прием в современной олимпийской униформе: особенности использования и проблемы рецепции // Теория моды: одежда, тело, культура. 2020. № 55. С. 281-302.*

7. Куприянов А. И. Олимпийский дебют советского спорта // Российская история. 2023. № 5. С. 154-169.

8. Николаева О. В. Комплекс ГТО как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Журнал педагогических исследований. 2022. Т. 7. № 1. С. 47-52.

9. Мягкова С. Н., Литвинов С. В. Организация и проведение физкультурных парадов в СССРв 30-е годы XX в. // Вестник спортивной истории. 2015. № 1. С. 12-20.

10. Панова Е. О., Ключникова С. Н. Парад видов спорта как форма приобщения школьников к спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 6. С. 6-9.

11. Шилина М. Е. История физической культуры и спорта и проведение физкультурно-спортивных парадов в Царицыне-Сталинграде-Волгограде с 1919 по 1990 гг. // Учебный год. 2019. № 5(58). С. 12-15.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF POLICE OFFICERS FOR ACTIONS INVOLVING THE USE OF PHYSICAL FORCE, SPECIAL MEANS AND FIREARMS

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

Аннотация. *В статье изложены методические особенности организации и проведения занятий с сотрудниками органов внутренних дел в системе профессиональной служебной и физической подготовки, а также с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, в процессе которых моделируются и отрабатываются ситуации служебной деятельности, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*

Abstract. *The article outlines the methodological features of the organization and conducting classes with employees of internal affairs bodies in the system of professional service and physical training, as well as with cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, during which situations of official activity related to the use of physical force are modeled and practiced , special means and firearms.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; огневая подготовка; профессиональная деятельность; боевые приемы борьбы; моделирование ситуаций; психологическая устойчивость.*

Keywords: *physical training; fire training; professional activity; fighting techniques of struggle; modeling of situations; psychological stability.*

Спектр задач, которые сегодня призваны решать сотрудники полиции, весьма широк и разнообразен. Одни задачи рутинны, их выполнение отработано до автоматизма и не требует запредельной квалификации, в других ситуациях необходимо максимальное напряжение всех сил, творческий подход и нестандартные управленческие решения. В то же время большинство специа-

листов сходится во мнении, что выполнение и тех, и других задач в любой момент может обернуться и нередко оборачивается трагедией. В этом случае, после нелепых ошибок при выполнении служебных обязанностей, закончившихся увечьями сотрудников и потерями, начинается поиск причин, проводятся служебные проверки, поднимаются приказы, инструкции, графики и т. д. [1].

Как показывают реальные случаи ошибочных действий сотрудников полиции, если в начальной фазе любая конфликтная ситуация содержит несколько вариантов поведения сотрудников, и чем она напряженнее, тем правильных вариантов меньше (иногда один-единственный), то в конце – она выявляет некую фактическую (в случае трагедии – ошибочную) «траекторию» их поступков и действий.

В широком доступе имеется множество примеров ситуаций, в которых сотрудникам полиции приходится действовать в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Приведем некоторые из них.

Как сообщает информационное агенство «Интерфакс»:

- «…у посольства Словакии в Москве 17-летний юноша с ножом напал на 30-летнего капитана полиции, командира взвода специального полка полиции по охране дипломатических представительств. Капитан получил несколько ножевых ранений, в том числе проникающее в грудь, и был госпитализирован. Табельное оружие он не применил. Напавший на полицейского сбежал; его задержали спустя два дня…»;
- «…23-летний житель Московской области, вооруженный ножом, напал на двоих полицейских. Чтобы остановить нападавшего, они стреляли в воздух, что не возымело никакого действия. В итоге налетчика все же скрутили, но он успел ранить обоих стражей порядка…»;
- «...31-летний уроженец Кабардино-Балкарии Ренат Кунашев в переулке Сивцев Вражек, неподалеку от главного здания МИД России, из травматического пистолета Стечкина, переделанного под боевой патрон, начал стрелять по двум полицейским. Стражи порядка открыли ответный огонь из табельного оружия. На записи видно, что перестрелка в узком переулке длится полминуты, при этом Кунашев даже не пытается укрыться от пуль, в то время как полицейские прячутся за машинами. Нападавший, по разным данным, успел сделать от 10 до 20 выстрелов, ранив одного полицейского в ногу…».

Во всех случаях табельное оружие полицейским никак не помогло. При нападении у посольства Словакии полицейский его даже не применил; в Московской области патрульные почему-то стреляли в воздух; в случае на, во время перестрелки у здания МИД полицейские все же застрелили нападавшего, однако до этого они вдвоем полминуты пытались попасть в противника, который стоял недалеко от них как живая мишень, даже не пытаясь спрятаться! Страшно подумать, что было бы, окажись на месте этого стрелка какой-нибудь боевик с серьезным оружием.

В системе МВД России действует множество нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы подготовки сотрудников полиции к действиям по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 N 3-Ф, Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», Приказ МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»и др.).

Однако, в представленной документации недостаточно информации о том, что нужно выполнять (какие действия, приемы использовать) при потребности повышения уровня подготовки в соответствии с профессиональными требованиями и реальными условиями, происходящими в настоящее время, то есть, можно сказать, что данные нормативно-правовые акты не достаточно актуальны в наши дни, когда вокруг происходит множество нововведений и обстановка меняется практически каждый день, если не чаще.

Анализ приведенных примеров показывает, что ситуации, возникающие в служебной деятельности сотрудников полиции, отличаются своей неочевидностью, непривычностью и сложностью. Решение каждой отдельной ситуации требует от них не только определенного уровня физической подготовленности, которая, бесспорно, необходима, но и высокого уровня профессионализма, который должен автоматически проявляться в чрезвычайных, сверхчрезвычайных и экстремальных ситуациях, многие из которых требуют принципиально иных мотивов, иного подхода, квалификации и способов решения [2].

Известны случаи, когда опытные сотрудники в условиях влияния стрессовых факторов оперативно-служебных ситуаций недостаточно психологически устойчивы и уверены в правильности принятого решения. Поэтому специалистами признается некий изъян в понимании того, что необходимо ставить во главу угла в профессиональной служебной и физической подготовке.

Необходимо согласиться с тем, что сам по себе интеллект и высшее образование даже в сочетании с усиленными тренировками в тактике, стрельбе, рукопашном бое и успешными показателями в спорте не в состоянии решить главной задачи, стоящей перед сотрудниками полиции и заключающейся в неустанном развитии глубинных профессиональных возможностей через раскрытие и наращивание потенциала каждого сотрудника. Для этого необходимо обучать сотрудника, используя современные методики и психологические прие-мы, а не просто без устали «гонять» его по полигонам или сборам. Однако возникает вопрос, где найти описание новых подходов и где найти специалистов, которые могут помочь овладеть технологиями и методиками непрерывного повышения профессионального мастерства личного состава, подскажут, как освобождаться от чужих и собственных заблуждений [3].

Анализ отечественной и зарубежной практики в сфере оперативно-служебной деятельности, преимущественно связанной с пресечением правонаруше-

ний и задержанием лиц, их совершивших, показывает, что эффективно противостоять, а тем более непосредственно бороться с сильным противником (в широком и узком смысле) может и должна помочь только система, построенная на более высоком духовно-интеллектуально-психо-физиологическом уровне готовности каждого сотрудника-специалиста и, конечно, на должном уровне матери¬ально-технического обеспечения.

Это означает, что сущностной характеристикой специалиста является его готовность к профессиональной деятельности, которая одновременно выступает как цель и результат профессионально-личностного развития, а также как готовность личности к развитию и саморазвитию. Исследования последних лет подтверждают точку зрения относительно необходимости иметь определённый психофизиологический комплекс свойств и способностей, обеспечивающих успешность специалиста в профессиональной деятельности.

Это направление реализуется в создании современных полигонов, тиров, лабиринтов виртуальной служебно-боевой подготовки, центров ситуационного обучения, оснащенных электроникой и новейшим оборудованием, становится доступным и активно внедряется в образовательных организациях МВД России. Кроме того, глубокая психофизическая подготовка сотрудников полиции, а также их регулярная проверка в самых сложных и напряженных режимах, позволяющих прийти к пониманию того, что основной «полигон» находится внутри каждого сотрудника, надо создать только необходимые педагогические, организационные и иные условия.

В этом случае важно понимать, что стресс является естественной реакцией организма человека на опасные, непривычные для него условия. Проблема состоит в деструктивных сторонах стресса. Сотрудник должен знать эти деструктивные стороны и методы борьбы с ними, а также уметь их применять в реальной ситуации [4].

Допустим, из десяти человек, попадавших в ситуацию противоборства с вооруженным преступником, в живых оставалось двое. И с их стороны это было результатом не везения, а точных действий в каждом конкретном эпизоде противоборства. Эти двое приобрели или приумножили свой личный опыт, на основе которого их организм будет подсказывать им решения, чтобы выполнить задачу и выжить в дальнейшем. Но это получается естественный отбор, отсев людей за счёт невосполнимых потерь, что неприемлемо. Необходим какой-то иной метод, кроме естественного индивидуального отбора, для чего надо учиться моделировать условия реальных ситуаций служебной деятельности. Только такой режим подготовки даёт возможность сотруднику регулярно погружаться в те состояния, которые необходимы для правильной оценки ситуации, для соответствующего действия при выполнении профессиональной задачи и обеспечения безопасности граждан, коллег и себя.

Исходя из этого, специалистами признается, что требования к уровню организации и методического обеспечения физической подготовки сотрудников

ОВД возрастают не количественно, а качественно, так как все выше вероятность того, что им придется столкнуться с субъектами, которые отлично владеют оружием, достаточно хорошо развиты физически, знают приемы единоборств, имеют опыт их применения и при первой возможности (например, при попытке их задержания), не задумываясь, могут оказать ожесточенное сопротивление, применить оружие, грамотно и умело противодействовать сотрудникам правоохранительных органов.

Кроме того, практическая деятельность сотрудников полиции по пресечению различных правонарушений разворачивается как многоэпизодное событие, то есть проявляется через определенную последовательность двигательных действий. Другими словами, желаемый на сегодня уровень профессиональной подготовленности сотрудников ОВД должен соответствовать требованиям динамично изменяющейся социальной и правоприменительной практики, ориентироваться на понимание особенностей поведения различных типов личностей преступников. Это означает, что сотрудник должен знать, с чем и с кем он может встретиться на службе и в жизни уже сегодня.

Сведение же традиционных программ физической подготовки к освоению отдельных приемов (даже при условии владения различными видами единоборств) при постановке перед обучающимися двигательных задач само по себе не обеспечивает их соответствия правильным схемам целостного поведения.

Учитывая, что в реальном противоборстве с правонарушителем техника выполнения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы, наряду с тактическими, волевыми, функциональными, психологическими и иными предпосылками успеха, является лишь одним и далеко не ведущим компонентом, возникает необходимость приближения ситуаций образовательного процесса к реальным условиям и задачам оперативно-служебной деятельности [5].

Такое обучение вносит новое качество в традиционные формы учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России, перенося процесс передачи, переработки и усвоения информации на самостоятельный поиск её обучающимися и на моделирование способов её применения в будущей профессиональной деятельности.

Преимуществом ситуативного моделирования является то, что часть профессиональных действий сотрудника порой невозможно реализовать в учебной обстановке. Это связано со сложностью, конфликтностью, а порой с опасностями и риском, существующими в реальных условиях. В результате возникает необходимость предварительного её выполнения в условиях имитации.

Данный метод обосновывает способы упражнения в системе подкрепления и закрепления определенных знаний, умений, навыков и качеств в условиях, приближенных к реальным.

Успех в формировании и развитии компонентов профессиональной подготовленности при организации и проведении занятий по физической подготовке форме ситуативного моделирования достигается:

во-первых, созданием у обучающихся характерных процессов психической деятельности, максимально приближенных к тем, которые возникают в ситуациях противодействия с правонарушителем. Эта задача разрешается путем использования на занятиях элементов внезапности событий, высоким темпом выполнения упражнений, существенным и быстрым изменением ситуации, включением в задания элементов опасности и риска, повышением сложности выполняемых упражнений, увеличением продолжительности высоких нагрузок и т. д.;

во-вторых, моделированием на учебных занятиях отдельных типовых оперативно-служебных ситуаций силового задержания с действиями, не выходящими за оговоренные при планировании схемы, минимальным уровнем утомления и невысоким уровнем риска для сотрудника полиции. Подобная задача решается путём включения в практические занятия специальных тактических схем и способов применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях (задержание на лестнице, в лифте, в салоне автомобиля, в условиях слабой освещенности, из различных исходных положений и т. д.);

в-третьих, проведением условно-целевых поединков с различной степенью условности прямого противоборства с правонарушителем. Проведение сотрудниками полиции задержания правонарушителя с применением боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности представляет собой конкретное единоборство, в котором трудно предположить намерения и цели правонарушителя, тем более трудно предвидеть и определить момент начала атаки и вид оружия, которое может быть использовано или применено.

в-четвертых, применением ситуационного моделирования служебной деятельности на междисциплинарной основе, что позволяет задействовать гораздо большее количество источников и механизмов двигательного поведения.

Сегодня в образовательных организациях МВД России реализуется модернизированная схема ситуационной подготовки (поиска-преследования-задержания правонарушителя с применением боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия), которая предполагает комплексное проявление необходимых психофизических качеств и специальных умений и навыков [8].

В качестве примера можно привести вариант проведения междисциплинарных практических занятий, разработанный в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова, который включает в себя:

✓ преодоление специализированной полосы препятствий, в процессе которого обучающимися решаются ситуативные задачи по конфликтному взаимодействию с правонарушителем, где в зависимости от ситуации необходимо ограничить свободу передвижения болевыми или удушающими приемами, связать, сковать наручниками, провести наружный досмотр правонарушителя, осуществляющего нападение на сотрудника ударами рукой, ногой, ножом, подручными средствами, угрожающего применением огнестрельного

оружия, пытающегося заблокировать действия сотрудника обхватами и захватами или отобрать табельное оружие;

✓ ведение поединка в защитном снаряжении по правилам рукопашного боя, в котором выполняются только разрешенные удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы;

✓ огневое поражение условного правонарушителя с использованием стрелкового тренажера (с массогабаритным макетом оружия с лазерным излучателем), способного максимально приблизить условия тренировки к реальным условиям применения огнестрельного оружия и позволяющего многократно выполнять стрелковые упражнения, отрабатывая необходимые навыки без использования боевых патронов. Используется и второй вариант, предполагающий выполнение тех же упражнений, но уже с боевым оружием. Это позволяет качественно переносить ранее приобретенные навыки в условия выполнения реального выстрела.

С целью погружения обучающегося в обстановку, приближенную к реальным условиям несения службы, используется интерактивный стрелковый тир.

С помощью проекционного оборудования воспроизводится видеоролик, моделирующий ситуацию совершения правонарушителем противоправных действий и предполагающий несколько вариантов развития событий в рамках одной конфликтной ситуации. При этом воспроизведение видеоролика в каждом случае начинается одинаково, но в дальнейшем действия правонарушителя различаются. К примеру, в одном случае он может прекратить совершение противоправных действий, в другом – совершает действия, требующие применения физической силы, а в третьем случае создаются условия применения огнестрельного оружия. Необходимо отметить, что заранее неизвестно, какой из сценариев развития событий будет воспроизведен. Это условие позволяет внести элемент непредсказуемости. В результате обучающийся должен сам оценить создавшуюся обстановку и в случае необходимости принять решение применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие.

Описанная система обучения реализуется следующим образом. Обучающийся после психофизической нагрузки, создаваемой преодолением полосы препятствий с решением ситуативных задач по применению физической силы и специальных средств, располагается на огневом рубеже, оружие заряжено и находится в кобуре. В тылу на исходном рубеже располагается ассистент. Включается воспроизведение видеоролика, обучающийся анализирует представленную ситуацию и в зависимости от ее развития выполняет необходимые действия. В случае создания условий, требующих применения огнестрельного оружия, извлекает пистолет из кобуры, приводит его в боевую готовность и производит стрельбу в правонарушителя. Если пресечение противоправных действий требует применения физической силы или специальных средств, выполняющий применяет их в отношении ассистента.

В комплекте интерактивного тира установлен большой перечень упражнений, в том числе реализованы специальные видеосюжетные задания с различными поднимающимися, поворачивающимися, движущимися мишенями, имитирующими реальные ситуации служебной деятельности, которые созданы при непосредственном участии преподавательского состава института и сотрудников территориальных органов МВД России, имеющих практический опыт деятельности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Данный комплект заданий может постоянно пополняться с учетом разработки новых ситуационных моделей, в которых, помимо прочего, обязательно должны отражаться вопросы правомерного применения мер физического принуждения.

Приведенный пример использования метода ситуативного обучения не ограничивается возможностями имеющегося материально-технического обеспечения, он может модернизироваться и корректироваться в зависимости от конкретных условий и объёма знаний, умений и навыков, усвоенных обучающимся в рамках физической, огневой, тактико-специальной подготовки и других дисциплин. Основная задача данного метода – сформировать способности обучающегося эффективно и правомерно действовать в неожиданных ситуациях, возникающих в противоборстве с правонарушителем, определить уровень сформированности прикладных двигательных и стрелковых навыков, оценить способности выполнять ранее изученные действия в различных условиях профессиональной деятельности.

В заключение отметим, что перечень задач, которые сегодня призваны решать сотрудники полиции, весьма широк и разнообразен, а ситуации, возникающие в процессе служебной деятельности сотрудников полиции, отличаются своей неочевидностью, непривычностью и сложностью. Для обучения высококвалифицированных сотрудников полиции необходимо использовать современные методики и психологические приемы, позволяющие приближать ситуаций образовательного процесса к реальным условиям и задачам оперативно-служебной деятельности. Наиболее актуальной представляется методика ситуативного моделирования, преимуществом которой является возможность выполнения профессиональных действий в условиях имитации.

Предложенный нами вариант проведения практических занятий включает в себя следующие структурные элементы:

- ✓ преодоление специализированной полосы препятствий с решением ситуативных задач по конфликтному взаимодействию с правонарушителем;
- ✓ ведение поединка в защитном снаряжении по правилам рукопашного боя;
- ✓ огневое поражение условного правонарушителя с использованием проекционного оборудования, на котором воспроизводится видеоролик, моделирующий ситуацию совершения противоправных действий.

Проведение междисциплинарных практических занятий в форме ситуационного моделирования может рассматриваться как перспективное направление по отработке вопросов обучения эффективному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при помощи которого можно не только сформировать прочные умения и навыки, но и своевременно увидеть и устранить ошибки в действиях по применению мер физического принуждения, что обеспечит результативность и правомерность действий сотрудников полиции при решении оперативно-служебных задач.

Литература

1. *Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.*
2. *Подрезов И. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников ГИБДД на примере физических качеств, методов и средств их развития // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 22 ноября 2017 г.). Екатеринбург : Уральский юридический институтМВД России, 2018. С. 127-131.*
3. *Панферов Р. Г. Применение боевых приемов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 163-165.*
4. *Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.*
5. *Кузнецов М. Б. Особенности применения педагогических технологий в конфликтных ситуациях на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 146-149.*
6. *Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции (Иркутск, 15–16 июня 2017 г.). В 2-х томах. Том 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 114-117.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XIII Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 1 (68) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 10.04.2024 г.
Объем 8,7 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@mail.ru