НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 2 (76) 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 2 (76) 2025

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 18.05.2025 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIV Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (7 мая 2025 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», 2025
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Торяникова Е. А., Нестерова М. Н.
РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ 5

Григоренко В. Е., Горлова Ю. И.
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 13

Чернышев С. Г.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 19

Горбачев С. Д., Курылев С. В., Кленин И. С.
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 24

Алексеев Ю. Г.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 29

Крылова А. А., Панов Д. С.
ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ 35

Пахомов В. И.
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ ПО РЕГБИ-7 В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ 40

Кургинянц Н. В.
РОЛЬ КОМАНДНЫХ ТРЕНИРОВОК В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦИИ 49

Шаталов А. А., Алдошина Е. А.
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 54

Андрияхин А. А.
БОКС КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 60

Панов Д. С.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ 65

Верижникова Т. Р., Сорокина Е. В.
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА) 70

Абызова Н. А., Минигалеев И. Х.
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 76

Иноземцев С. В.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 82

Зубов С. А., Горлова Ю. И.
МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 87

Савчук Н. А.
ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 93

Столярова Т. Е., Молчанов А. С.
ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ 99

Юсупова С. И., Моисеев К. С.
СПАРРИНГ КАК МЕТОД ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ 104

Кургинянц Н. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ: ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ 109

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 114

Абызова Н. А., Нухов Р. Р.
МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ 124

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Баричева Н. И., Алдошина Е. А.
УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ 129

Абузяров Д. Н., Брыкина В. А., Переузник А. З.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И БИЗНЕС 137

Чичерова П. А., Курылев С. В.
ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: КАК ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ 147

Тихонович М. И., Холодова Д. В.
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ 152

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS TRAINING

Торяникова Екатерина Александровна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Toryanikova Ekaterina Aleksandrovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г.Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе рассматривается искусственный интеллект в спортивной подготовке, который активно использует алгоритмы машинного обучения для анализа данных и улучшения различных аспектов спортивной деятельности. Определено, что искусственный интеллект помогает прогнозировать результаты, оптимизировать тренировки и управлять травмами, а также улучшать качество судейства. Он позволяет создавать персонализированные программы тренировок, анализировать физические показатели и предсказывать риски травм.*

Abstract. *The article considers artificial intelligence in sports training, which actively uses machine learning algorithms to analyze data and improve various aspects of sports activities. It is specified that artificial intelligence helps to predict results, optimize training sessions and manage injuries, as well as improve the quality of refereeing. It allows you to create personalized training programs, analyze physical performance and predict injury risks.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект; спорт; машинное оборудование; индивидуализация; тренировки; прогнозирование; спортивная медицина.*

Keywords: *artificial intelligence; sports; machinery; individualization; training sessions; forecasting/predicting; sports medicine.*

Искусственный интеллект (ИИ) в спорте - это область, где алгоритмы машинного обучения и глубокого обучения применяются для анализа данных и оптимизации различных аспектов спортивной деятельности. Этот подход позволяет использовать ИИ для прогнозирования результатов, выявления талантов, оптимизации тренировок, анализа матчей, управления травмами и даже для повышения качества судейства. В настоящее время ИИ активно используется в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, теннис, гольф, бейсбол и других [1].

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что внедрение искусственного интеллекта в спорт открывает новые горизонты, но также ставит вопросы о конфиденциальности данных и доступности технологий. Искусственный интеллект уже оказывает заметное влияние на спортивную сферу, и это воздействие будет только усиливаться с течением времени. Спорт, вечно стремящийся к совершенству, неотрывно связан с поиском новых инструментов и подходов. В этой гонке за достижениями искусственный интеллект становится не просто новым игроком, а настоящим революционером, переосмысляя подходы к тренировкам, анализу данных и взаимодействию с болельщиками.

Современные алгоритмы машинного обучения способны анализировать огромные массивы данных, которые раньше оставались недоступными для человеческого восприятия. Пульс, скорость, время реакции, сила, выносливость, погодные условия, рельеф - все эти факторы становятся ключом к пониманию индивидуальных особенностей спортсмена. ИИ выявляет скрытые закономерности, которые помогают тренерам построить более точную и эффективную стратегию подготовки.

Цель работы заключается в исследовании и анализе искусственного интеллекта в спорте. Поставлены задачи проанализировать его применение в спортивной сфере, рассмотреть значимость в спортивной медицине, в тренировочном процессе и судействе, определить плюсы и минусы внедрения ИИ-технологий в различные спортивные дисциплины. Была изучена научно-методическая литература, посвященная ИИ, рассмотрены несколько ключевых направлений, где ИИ активно используется.

ИИ позволяет создать индивидуальную программу тренировок, учитывающую каждый нюанс физического состояния спортсмена. ИИ не просто анализирует данные, он предсказывает возможные результаты и риски травм, помогая оптимизировать прогресс и сохранить здоровье атлета [2].

Рассмотрим, как же ИИ меняет тренировочный процесс:

- Интеллектуальные тренажеры: оборудование, оснащенное ИИ, подстраивается под физические возможности спортсмена, автоматически регулируя нагрузку и интенсивность тренировок.
- Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): ИИ трансформирует виртуальные миры в инструмент для отработки техники и стратегии в безопасных условиях.
- Обратная связь в реальном времени: анализ движений в режиме онлайн позволяет спортсменам получать мгновенную обратную связь и корректировать свою технику в реальном времени [2].

Какие существуют новые горизонты спортивной медицины:

- Ранняя диагностика травм: ИИ анализирует медицинские изображения и выявляет ранние признаки травм, позволяя быстрее начать лечение и сократить период реабилитации.
- Индивидуальные реабилитационные программы: ИИ создает программы, учитывающие специфику травмы и физические возможности спортсмена, способствуя быстрому и полному восстановлению.

Можно поговорить о вызовах и перспективах:

- Конфиденциальность данных: важнейшим вопросом является защита персональной информации спортсменов.
- Человеческий фактор: ИИ - мощный инструмент, но он не может заменить опыт и интуицию тренера.
- Доступность технологий: важно, чтобы ИИ-технологии стали доступны всем спортсменам, независимо от их финансовых возможностей [2].

Нейросети находят широкое применение в спортивной сфере благодаря своей способности обрабатывать большие объемы данных и выявлять сложные паттерны. Рассмотрим несколько ключевых направлений, где они активно используются.

1. Анализ результатов спортсменов.

- Мониторинг и оценка: нейросети могут анализировать физические показатели атлетов, такие как скорость, сила и выносливость, что позволяет тренерам получать точные данные о производительности и находить области для улучшения.
- Прогнозирование результатов: на основе исторической информации нейросети способны предсказывать результаты соревнований, что помогает в планировании тренировок и стратегии выступлений [1].

2. Оптимизация тренировочных процессов.

- Индивидуальный подход: нейросети могут разрабатывать персонализированные планы тренировок, принимая во внимание уровень подготовки, физические данные и цели каждого спортсмена.
- Адаптивные тренировки: системы способны изменять тренировочные программы в реальном времени, основываясь на текущих показателях и состоянии спортсмена.

3. Тактический анализ игр.

- Анализ матчей: нейросети могут обрабатывать видеозаписи матчей, анализируя действия игроков и выделяя ключевые моменты, влияющие на исход игры.
- Сравнительный анализ: системы могут сравнивать стратегии разных команд и предлагать оптимальные тактики для предстоящих встреч [1].

4. Профилактика травм.

- Мониторинг здоровья: нейросети анализируют данные о нагрузках и состоянии здоровья спортсменов, что позволяет выявлять признаки усталости и предрасположенности к травмам.
- Прогнозирование травм: на основе анализа прошлых данных нейросети могут предсказать вероятность получения травмы, что дает возможность вовремя скорректировать тренировочный процесс.

5. Психологическая подготовка.

- Эмоциональный анализ: нейросети могут анализировать психоэмоциональное состояние спортсменов, выявляя стрессовые факторы и предлагая методы для их преодоления.
- Улучшение ментальной подготовки: системы могут разрабатывать индивидуальные программы для повышения концентрации и уверенности спортсменов [1].

6. Улучшение опыта зрителей.

- Анализ предпочтений зрителей: нейросети помогают спортивным организациям изучать предпочтения зрителей, что позволяет улучшать трансляции и разрабатывать эффективные маркетинговые стратегии.
- Генерация контента: системы могут создавать контент, связанный со спортом, включая обзоры матчей и аналитические статьи.

7. Разработка спортивной экипировки.

- Оптимизация дизайна: нейросети могут анализировать данные о производительности различных видов спортивной экипировки, что способствует созданию более эффективных и безопасных материалов [1].

Искусственный интеллект (ИИ) начинает занимать важное место в российском спорте, способствуя оптимизации тренировочного процесса, улучшению качества судейства и глубокому анализу данных. В последние годы наблюдается активное внедрение ИИ-технологий в различные спортивные дисциплины. Основные направления применения ИИ в российском спорте:

1. Анализ эффективности спортсменов: системы ИИ предоставляют тренерам и спортсменам возможность отслеживать и анализировать результаты тренировок, выявлять недостатки и адаптировать тренировочные программы.
2. Прогнозирование травм: алгоритмы машинного обучения могут предсказать вероятность травм, анализируя данные о физической нагрузке и состоянии здоровья спортсменов. Это позволяет заранее принимать меры для их предотвращения.

3. Тактический анализ: ИИ используется для анализа игр соперников, что помогает тренерам разрабатывать более эффективные стратегии. Например, изучение видеозаписей матчей позволяет выявлять ключевые моменты и слабые стороны противников.

4. Совершенствование судейства: в некоторых видах спорта, таких как теннис, ИИ помогает автоматизировать процессы судейства, например, с помощью системы Hawk-Eye, которая определяет границы мячей.

5. Спортивная аналитика: российские спортивные клубы и федерации активно используют аналитические платформы, которые на основе больших данных предоставляют информацию о выступлениях спортсменов, что способствует более обоснованным решениям [3].

Говоря о будущем развитии, с учетом растущего интереса к ИИ-технологиям можно ожидать, что их применение в российском спорте будет только возрастать. Это может привести к повышению конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене и улучшению качества спортивных результатов в целом [3].

Искусственный интеллект все активнее внедряется в мир спорта, повышая его эффективность, точность и привлекательность. Можно поговорить о компаниях, которые уже используют ИИ для преобразования спортивной индустрии [4]. Какие же существуют компании в целом:

- Мониторинг здоровья и производительности:
  - Системы на основе ИИ анализируют данные о физической подготовке, выявляя риски травм и предоставляя предупреждения (например, Kitman Labs).
  - Умные устройства отслеживают здоровье и активность спортсменов, а ИИ-алгоритмы оптимизируют тренировки и восстановление (например, Whoop).
- Анализ производительности:
  - ИИ и машинное обучение используются для глубокого анализа спортивных данных, помогая тренерам разрабатывать эффективные стратегии (например, STATS Perform).
  - Анализ сердечного ритма с помощью ИИ обеспечивает рекомендации для оптимизации тренировочных планов (например, Firstbeat Technologies).
- Улучшение игрового процесса:
  - Велосипедные компьютеры с ИИ автоматически настраивают передачи в соответствии с условиями и состоянием велосипедиста (например, Wahoo Elemnt Bolt).
  - Интеллектуальные камеры отслеживают траектории мячей, повышая точность судейских решений (например, Hawk-Eye Innovations).
- Анализ и оптимизация:
  - ИИ анализирует движения спортсменов во время тренировок, выявляя ошибки и помогая совершенствовать навыки (например, Catapult Sports).

- Интеллектуальные камеры анализируют спортивные события, позволяя тренерам и спортсменам выявлять слабые стороны и улучшать техники (например, PlaySight Interactive).

• Отслеживание и анализ данных:

- Системы отслеживания местоположения игроков в режиме реального времени обеспечивают ценные данные для анализа (например, Zebra Technologies).

- ИИ анализирует спортивную статистику и медиаконтент, прогнозируя результаты и понимая интересы болельщиков (например, IBM Watson). Внедрение ИИ в спорте продолжается, предоставляя более глубокий анализ, оптимизированные тренировки, улучшенное игровое взаимодействие и более увлекательные впечатления для болельщиков.

Искусственный интеллект (ИИ) стремительно вторгается в мир спорта, обещая революцию в тренировках, анализе данных и взаимодействии с болельщиками. Однако, подобно любой передовой технологии, ИИ несет в себе как светлые, так и темные стороны.

Рассмотрим какие же преимущества ИИ в спорте:

• Индивидуализация тренировок: ИИ-алгоритмы, анализируя физические параметры, генетику, результаты и даже стиль движения спортсмена, создают персонализированные программы, максимизирующие эффективность и минимизирующие риск травм.

• Повышение эффективности: ИИ оптимизирует тренировочный процесс, подбирая оптимальную нагрузку, интенсивность и скорость, помогая спортсменам достигать лучших результатов.

• Прогнозирование успеха: анализ данных позволяет ИИ предсказывать вероятность победы, помогая тренерам вырабатывать более эффективные стратегии подготовки к соревнованиям.

• Ранняя диагностика травм: ИИ анализирует медицинские изображения и данные о движениях, что позволяет выявить ранние признаки травм и своевременно принять меры по их предотвращению.

• Улучшение взаимодействия с болельщиками: ИИ персонализирует контент, анализирует поведение болельщиков, делая их опыт на спортивных мероприятиях более ярким и увлекательным [4].

Можно поговорить и о теневых сторонах ИИ в спорте:

• Конфиденциальность данных: Использование ИИ в спорте требует особого внимания к защите личных данных спортсменов, чтобы предотвратить их несанкционированное использование.

• Угроза человеческому фактору: ИИ может стать инструментом, угрожающим роли тренера, если тренеры перестанут полагаться на свой опыт и интуицию.

- Доступность и равенство: ИИ-технологии могут быть дорогими, что создает риск неравенства между спортсменами, у которых есть доступ к ИИ, и теми, у кого его нет.
- Этические дилеммы: использование ИИ в спорте поднимает вопросы о честности соревнований, возможности нечестной игры и неравных условиях.
- Зависимость от технологий: чрезмерная зависимость от ИИ может привести к утрате навыков и интуиции у спортсменов и тренеров.

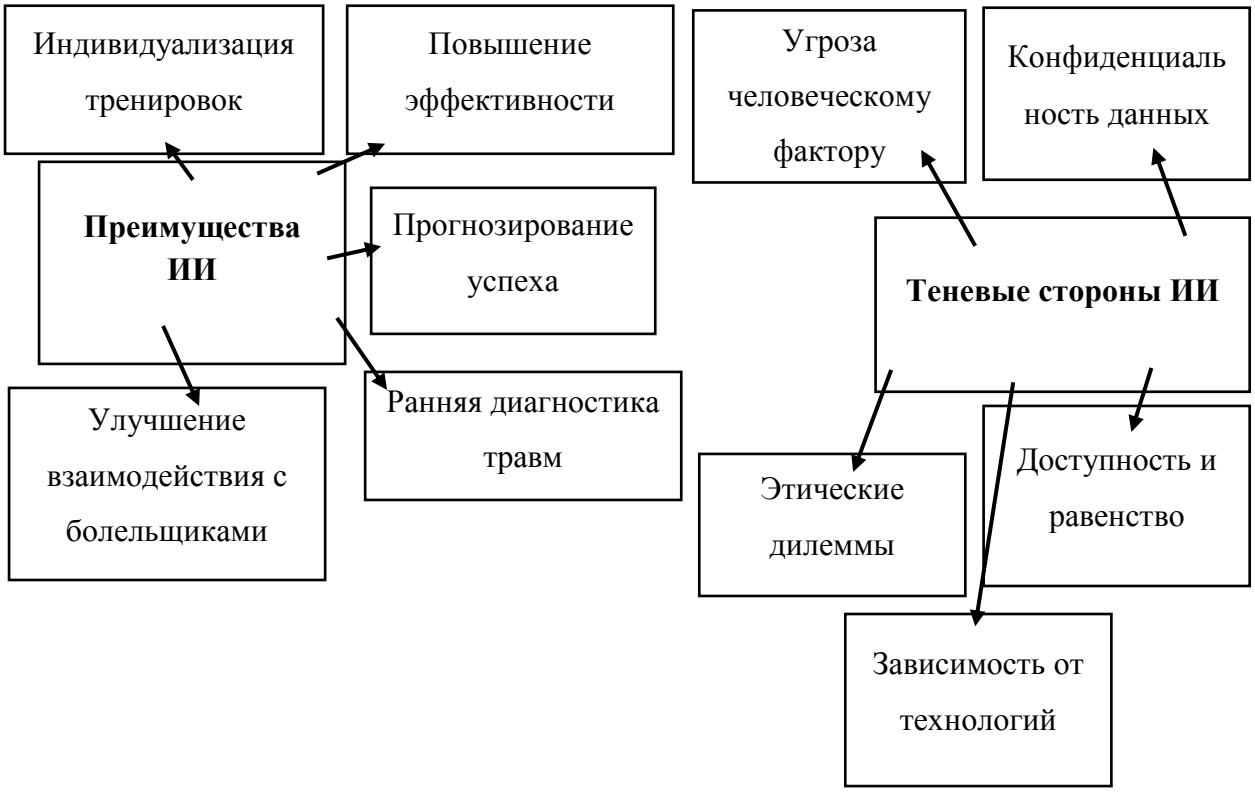

Рис. 1. Плюсы и минусы применения искусственного интеллекта в спорте

В заключение, можно сказать, что искусственный интеллект становится важным инструментом в спортивной индустрии, предлагая новые возможности для улучшения тренировочного процесса, анализа данных и взаимодействия с болельщиками. С его помощью можно создавать индивидуализированные тренировочные программы, прогнозировать результаты и минимизировать риски травм. Однако, наряду с очевидными преимуществами, возникают и серьезные вызовы, такие как защита личных данных спортсменов, возможное снижение роли тренеров и доступность технологий для всех. Важно учитывать эти аспекты, чтобы обеспечить гармоничное развитие спорта в эпоху цифровизации. В конечном итоге, успешное внедрение ИИ в спорт зависит от баланса между инновациями и этическими нормами, что позволит максимально раскрыть потенциал этой технологии, не забывая о человеческом факторе.

Литература

1. Григоренко Д. В., Бакешин К. П. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки // Молодой ученый. 2024. № 15 (514). С. 446-448. URL: https://moluch.ru/archive/514/112946/ (дата обращения: 05.11.2024).

2. Глинина К. С., Ягудин Д. Р. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека // Молодой ученый. 2023. № 12 (459). С. 193-194. URL: https://moluch.ru/archive/459/100947/ (дата обращения: 05.11.2024).

3. Светунькова А. К. Спортивный ИИнтерес: как нейросети помогают атлетам // Известия. 27 августа 2023. URL: https://iz.ru/1563282/alena-svetunkova/sportivnyi-iinteres-kak-neiroseti-pomogaiut-atletam (дата обращения: 05.11.2024).

4. Алексеенко А. Технологии меняют игру: как искусственный интеллект используют в спорте // РБК Тренды. 2024. URL: https://trends.rbc.ru/trends/industry/65f2b35f9a7947bbf60923b3 (дата обращения: 05.11.2024).

УДК 796.052

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

SPECIAL EXERCISES AS THE FOUNDATION FOR FORMING BASIC SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Григоренко Виктор Евгеньевич
директор
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3 города Орла»
г. Орел, Россия
Grigorenko Viktor Evgenievich
director
Municipal Budgetary Institution of Additional Education
"Sports School № 3 of Orel"
Orel, Russia
Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Сатья посвящена проблеме формирования технических навыков у юных футболистов на начальном этапе подготовки. Цель исследования заключалась в обосновании эффективности применения специальных упражнений для развития базовых приемов игры. В процессе работы была разработана и внедрена система специально-подготовительных, развивающих и имитационных упражнений, направленных на совершенствование координации, проприоцептивной чувствительности и контроля мяча. Педагогический эксперимент, проведенный на базе спортивной школы, показал достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной по всем исследуемым показателям. Полученные результаты позволяют рекомендовать использование специальных упражнений в программах начальной подготовки для повышения качества технической подготовки юных футболистов.*

Abstract. *The article addresses the problem of developing technical skills in young football players at the initial stage of training. The aim of the study was to substantiate the*

effectiveness of using special exercises to develop basic game techniques. During the research, a system of preparatory, developmental, and simulation exercises was developed and implemented, aimed at improving coordination, proprioceptive sensitivity, and ball control. A pedagogical experiment conducted at a sports school demonstrated a significant advantage of the experimental group over the control group in all measured parameters. The results obtained suggest the recommendation of incorporating special exercises into the initial training programs to enhance the technical development of young football players.

Ключевые слова: *тактическое мышление; учебно-тренировочный процесс; программа; развитие; футболисты; моделирование.*

Keywords: *special exercises; basic skills; football players; initial stage; technical skills; coordination; proprioceptive sensitivity.*

Актуальность. Начальная подготовка в футболе является важным этапом для формирования фундамента двигательных умений и технических навыков. Именно в этот период у детей закладывается двигательная база, от которой зависит их дальнейшее спортивное развитие. Рациональное овладение приемами ведения, передачи, удара и остановки мяча является решающим фактором успешной игровой деятельности в футболе [1]. Однако в последние годы наблюдается тенденция к стремлению быстро добиться результатов в детском спорте, что приводит к снижению внимания к качеству технической подготовки. Часто акцент смещается на физическую нагрузку, в ущерб развитию техники, что в дальнейшем затрудняет достижение высоких спортивных результатов [2]. В этой связи возрастает значение применения специально-подготовительных упражнений, обеспечивающих целенаправленное формирование и закрепление технических приемов у юных футболистов.

Цель исследования. Разработка и экспериментальное обоснование методики применения специальных упражнений для формирования базовых технических навыков у футболистов 8–9 лет на начальном этапе подготовки.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в 2024–2025 годах на базе МБУ ДО «Спортивная школа № 3 г. Орла». В исследовании участвовали две группы юных футболистов 8–9 лет: контрольная группа (n=20), занимавшаяся по традиционной программе подготовки, и экспериментальная группа (n=18), где применялась разработанная система специально-подготовительных упражнений. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев.

Новизна исследования заключается в разработке структурированной методики использования специальных упражнений на каждом этапе овладения базовыми техническими навыками. Методика включает целенаправленное сочетание подводящих, развивающих, имитационных и сопряженных упражнений, направленных на поэтапное формирование координационных способностей, «чувства мяча» и технических приемов с учетом возрастных особенностей футболистов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, обеспечивающий теоретическую основу; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом для оценки практической реализации методики; проведение контрольных испытаний для объективного тестирования технических навыков футболистов; формирующий педагогический эксперимент, направленный на проверку гипотезы о влиянии разработанных упражнений; а также математико-статистическая обработка полученных данных, позволившая установить достоверность различий между группами и оценить эффективность методики.

Изложение основного материала.

Методика обучения строилась поэтап-но с использованием специально подобранных упражнений, направленных на формирование базовых технических навыков у футболистов 8–9 лет (рис.1).

Рис. 1 Этапы технической подготовки начинающих футболистов

Каждый этап предусматривал постепенное усложнение двигательных задач и закрепление приобретенных умений в различных условиях. Основной акцент делался на развитие координационных способностей, «чувства мяча» и осознанного выполнения технических действий.

На первом этапе основное внимание сосредотачивалось на формировании координационной готовности и развитии «чувства мяча». Для достижения поставленных задач применялись подводящие и развивающие упражнения: удержание мяча в движении без потери контроля, перекаты внешней и внутренней

стороной стопы, задания на развитие проприоцептивной чувствительности. На занятиях использовались упражнения на маневрирование с мячом без отрыва от стопы с изменением направления и скорости движения. Подобные действия способствовали развитию ощущения мяча и точной координации движений, что создавало базу для последующего освоения технических приемов.

Второй этап был посвящен освоению базовых навыков ведения мяча. В тренировочный процесс включались упражнения на ведение внутренней и внешней стороной стопы по прямой и зигзагообразной траектории, с изменением темпа и длины шага. Значительное внимание уделялось развитию умений замедлять движение и останавливать мяч подошвой. Выполнение разворотов с мячом на 180° и 360° в ограниченном пространстве позволяло совершенствовать мобильность и повышать скорость реакции при смене направления движения.

На третьем этапе обучение велось в условиях партнерского взаимодействия: программа включала мини-игры формата 2×2 и 3×3 с обменом пасами в движении и удержанием контроля над мячом под давлением соперников. Упражнения, в которых пары игроков чередовали короткие и средние передачи, перемещаясь между ограничительными фишками, развивали умение сочетать индивидуальные действия с командным взаимодействием в динамичных условиях.

В дальнейшем усилия направлялись на применение освоенных технических навыков в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Тренировки включали упражнения с элементами активного прессинга, где необходимо было вести мяч под постоянным давлением защитников. Для увеличения физической устойчивости применялись дополнительные средства сопротивления: ведение мяча с использованием эластичных жгутов и утяжелителей на голенях. Важным элементом подготовки стали эстафеты, в ходе которых спортсмены должны были провести мяч через серию препятствий с сохранением скорости и точности движений.

Каждый этап обучения был логически связан с предыдущим, обеспечивая поступательное формирование двигательных навыков футболистов к возрастающим требованиям игрового процесса. В результате целенаправленного использования специальных упражнений было обеспечено устойчивое развитие координации движений, скорости реакции и точности выполнения технических действий.

Результаты исследования

По завершении эксперимента было проведено тестирование, охватывающее ключевые технические параметры: количество жонглирований мячом без падения, скорость ведения мяча на дистанции 2×15 метров, точность удара подъемом и качество остановки опускающегося мяча. Каждый показатель отражал уровень сформированности базовых технических навыков у юных футболистов.

Результаты тестирования подтвердили преимущество экспериментальной группы над контрольной. В упражнении на жонглирование мячом зафиксировано превышение показателей на 71,3 %. При выполнении ведения мяча на 2×15 метров спортсмены экспериментальной группы показали более высокую скорость, опередив контрольную группу на 19,1 %. В тесте на точность удара подъемом прирост составил 21,6 %. При остановке опускающегося мяча качество выполнения в экспериментальной группе оказалось выше на 23,1%.

Проведенная статистическая обработка результатов показала достоверные различия между группами по всем исследуемым критериям ($p<0,05$). Это подтверждает эффективность разработанной системы специальных упражнений в формировании базовых технических навыков на начальном этапе подготовки футболистов.

Выводы

1. Результаты исследования показывают, что применение специальных упражнений на начальном этапе подготовки формирует прочную основу для развития технических навыков у юных футболистов. Целенаправленная работа над развитием координации, проприоцептивной чувствительности и контроля мяча обеспечивает успешное усвоение ключевых технических действий — ведения, передачи, удара и остановки мяча.
2. Системное применение специально-подготовительных, развивающих, имитационных и сопряженных упражнений позволило добиться значительного прироста показателей в экспериментальной группе. Так, количество жонглирований мячом без падения увеличилось на 71,3 % по сравнению с контрольной группой, скорость ведения мяча на дистанции 2×15 метров улучшилась на 19,1 %, точность удара подъемом возросла на 21,6 %, а качество остановки опускающегося мяча — на 23,1 %. Статистически достоверные различия ($p<0,05$) свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики.
3. На основе полученных данных рекомендуется включать специально-подготовительные упражнения в программы начального обучения футболу в детско-юношеских спортивных школах. Систематическое использование предложенных средств ускоряет освоение базовых технических элементов и закладывает фундамент для дальнейшего технического и игрового развития спортсменов.

Литература

1. *Битюков В. С., Ступицкий Р. А., Семенов Е. Н. Методика технической подготовки в футболе на этапе начальной подготовки // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов (Воронеж, 26 апреля 2021 г.). Воронеж : Ритм, 2021. С. 153-158.*
2. *Шиндина И. В., Арсланов Р., Рогов А. А. Особенности формирования техники игры в футбол в группах начальной подготовки // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры :*

сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию Института физической культуры и спорта ПГУ (Пенза, 16–17 ноября 2021 г). Пенза : Пензенский государственный университет, 2021. С. 212-215.

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS IN THE RUSSIAN FEDERATION AS A FACTOR IN ENSURING THE HEALTH OF THE YOUNGER GENERATION

Чернышев Сергей Геннадьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел
Chernyshev Sergey Gennadievich
teacher
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В современных условиях спортивная подготовка в Российской Федерации развивается в соответствии с передовыми научными подходами, учитывающими физиологические, психологические и тактические аспекты подготовки спортсменов. Инновационные методики, включающие цифровые технологии, биомеханический анализ и индивидуализированные тренировочные программы, позволяют повышать эффективность подготовки и снижать риск травм. Важную роль играют нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных организаций и финансирование отрасли. Немаловажным фактором служит организация процесса физической подготовки спортсменов как внутри образовательной организации, так и за ее пределами, включая самостоятельную спортивную подготовку.*

Abstract. *In modern conditions, sports training in the Russian Federation is developing in accordance with advanced scientific approaches that take into account physiological, psychological and tactical aspects of athletes' training. Innovative methods, including digital technologies, biomechanical analysis and individualized training programs, make it possible to increase the effectiveness of training and reduce the risk of injury. Regulatory and legal acts regulating the activities of sports organizations and financing of the industry play an important role. An important factor is the organization of the process of physical training of athletes both inside and outside the educational organization, including independent sports training.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка; Россия; тренировочные методики; биомеханика; спортивные технологии; законодательство; профессиональный спорт; адаптивные тренировки.*

Keywords: *sports training; Russia; training methods; biomechanics; sports technologies; legislation; professional sports; adaptive training.*

В России сегодня функционирует более пяти тысяч организаций, занимающихся подготовкой спортивного резерва. Среди них можно выделить центры спортивной подготовки, училища олимпийского резерва, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (далее - СДЮСШОР) и обычные детско-юношеские спортивные школы (далее - ДЮСШ). Часть этих учреждений относится к системе образования, другие находятся в ведении органов, курирующих физическую культуру и спорт, а небольшая доля подчинена иным ведомствам.

В общей сложности в системе спортивной подготовки задействовано свыше трех миллионов человек, большая часть из которых — спортсмены, тогда как тренеров насчитывается около ста тысяч. Процесс подготовки включает несколько этапов: от спортивно-оздоровительных занятий и начального обучения до тренировочной специализации, совершенствования мастерства и достижения высших спортивных результатов. При этом не все спортсмены проходят весь путь: лишь часть тех, кто начинает подготовку, доходит до этапа совершенствования, а до уровня высшего мастерства добирается еще меньшее количество.

В последние годы наблюдается рост числа спортсменов, получающих квалификационные разряды и звания. Особенно заметно увеличение количества спортсменов с категориями кандидата в мастера спорта (далее - КМС), мастера спорта (далее - МС), мастера спорта международного класса (далее - МСМК) и заслуженного мастера спорта (далее - ЗМС) — их число возросло в несколько раз. В то же время массовые спортивные разряды присваиваются в прежних объемах. В результате спортсменов с официальными разрядами и званиями насчитывается около трети от общего числа, что свидетельствует о высоких требованиях к их получению. Современные подходы к спортивной подготовке предполагают более строгие критерии оценки достижений, что отражается на динамике присвоения спортивных званий.

Физическая подготовка играет важную роль в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [1]. Данные статистики показывают, что каждый девятый выпускник ведомственного вуза покидает службу в первые три года, не успев приобрести необходимый практический опыт. Это свидетельствует о том, что значительные ресурсы, вложенные в обучение, не всегда находят свое применение. Причины этого явления кроются в высокой физической, психологической и моральной нагрузке, с которой сталкиваются молодые сотрудники, что подчеркивает необходимость совершенствования системы подготовки кадров для правоохранительных органов.

Эффективность выполнения служебных обязанностей во многом определяется уровнем подготовки сотрудников полиции, где особое место занимает их физическая выносливость. Работа в правоохранительных органах требует не только профессиональных знаний и правовой грамотности, но и отличной фи-

зической формы, поскольку нередко приходится сталкиваться с ситуациями, требующими быстрой реакции, силы и выносливости.

Программы ведомственных учебных заведений МВД России уделяют значительное внимание развитию физических качеств будущих сотрудников. Еще на этапе поступления кандидаты проходят серьезные испытания, включающие проверку их физической готовности. Для успешного зачисления требуется предварительная, целенаправленная подготовка, без которой достичь нужных результатов практически невозможно.

С учетом специфики работы в правоохранительной сфере, выпускники ведомственных вузов демонстрируют высокий уровень физической подготовки. Это подтверждается их достижениями в спортивных состязаниях различного уровня, где они часто составляют достойную конкуренцию даже профессиональным спортсменам. Такой подход к подготовке будущих сотрудников полиции позволяет им быть готовыми к выполнению служебных задач в сложных и стрессовых условиях.

Физическая подготовка в ведомственных учебных заведениях является неотъемлемой частью процесса обучения будущих сотрудников правоохранительных органов. За последние годы наблюдается положительная динамика в улучшении физических показателей курсантов, что напрямую сказывается на их профессиональной пригодности и способности эффективно выполнять служебные обязанности. Хорошая физическая форма не только повышает работоспособность, но и формирует чувство ответственности перед обществом, укрепляя уверенность в своих силах.

Для объективной оценки уровня физической подготовки разработаны специальные методики, позволяющие анализировать индивидуальный прогресс. Достижение высоких результатов требует системного подхода, который включает в себя силовые и тренировки на выносливость, а также упражнения, адаптированные под условия службы. Такой комплексный подход не только укрепляет организм, но и способствует развитию навыков, необходимых для обеспечения безопасности и эффективного выполнения профессиональных задач.

Общеразвивающие упражнения, такие как подтягивания, отжимания, бег на различные дистанции и прыжки, способствуют развитию силы и выносливости. В то же время специализированные тренировки, включая преодоление полосы препятствий и изучение приемов рукопашного боя, ориентированы на подготовку к выполнению конкретных служебных задач. Регулярное совершенствование этих навыков позволяет сотрудникам уверенно действовать в сложных оперативных условиях, эффективно противостоять физическим нагрузкам и сохранять высокую работоспособность.

Работа в правоохранительных органах сопряжена не только с физическими нагрузками, но и с постоянным воздействием стрессовых и социально-психологических факторов. Важную роль играет связь между физической подготовкой, эмоциональной устойчивостью и способностью оперативно реагировать

в нестандартных ситуациях [2]. Развитие физических качеств способствует лучшему контролю над эмоциями, улучшает концентрацию внимания и позволяет сохранять холодный расчет даже в условиях повышенной ответственности. Это также положительно сказывается на взаимодействии внутри коллектива, помогая формировать сплоченную команду, способную эффективно решать поставленные задачи.

Высокие спортивные достижения становятся возможными только при нали-чии тщательно выстроенной системы подготовки, которая включает в себя комплекс методических подходов, организационных форм и условий, обеспечивающих максимальную готовность спортсмена к успешным выступлениям. Данная система представляет собой взаимосвязанную структуру, основанную на научно обоснованных принципах, позволяющих эффективно управлять процессом тренировок и соревнований.

Ключевыми составляющими подготовки спортсменов являются несколько взаимосвязанных направлений. Одним из них является система отбора и спортивной ориентации, которая позволяет выявлять перспективных атлетов и определять их специализацию. Неотъемлемой частью подготовки служит система соревнований, обеспечивающая практическую реализацию тренировочных навыков и повышение уровня соревновательной готовности [3].

Основу подготовки составляет система спортивной тренировки, включающая в себя различные методики физической, технической, тактической и психологической подготовки, позволяющие атлетам совершенствовать свои навыки и добиваться стабильных результатов. Важную роль играют и факторы, повышающие эффективность тренировочного процесса. К ним относятся подготовка квалифицированных кадров, научно-методическое сопровождение, медицинское обеспечение, современные технологии, финансирование и организационно-управленческая поддержка. Существенное влияние оказывают также внешние условия, включая климатические факторы и инфраструктурные возможности [4].

Таким образом, комплексная система подготовки включает в себя несколько ключевых направлений: выявление и ориентацию спортсменов, тренировочный процесс, участие в соревнованиях и факторы, способствующие оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности. Только при грамотном взаимодействии всех этих компонентов возможно достижение стабильных и высоких результатов в спорте.

Литература

1. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).*

2. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука 2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).

3. Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 84-91. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 18.03.2025).

4. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 19.11.2024).

УДК 316.7

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

DEVELOPING STUDENT'S COMMUNICATION SKILLS THROUGH PARTICIPATION IN MODERN SPORTS TRAINING EVENTS

Горбачев Сергей Дмитриевич
студент
Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Gorbachev Sergey Dmitrievich
student
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
major teacher
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Кленин Игорь Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Klenin Igor Sergeevich
major teacher
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена изучению влияния участия студентов в современных системах спортивной подготовки на развитие их коммуникативных навыков. В работе рассматриваются механизмы, через которые спортивная активность способствует формированию умений эффективного межличностного*

общения, сотрудничества, разрешения конфликтов и самопрезентации. Особое внимание уделяется командным видам спорта и массовым физкультурным событиям как среде для развития социального взаимодействия. Исследование основано на результатах опроса студентов высших учебных заведений и анализе практического опыта.

Abstract. *This article is devoted to the study of the impact of students' participation in modern sports training systems on the development of their communication skills. The paper examines the mechanisms through which sports activity contributes to the formation of skills of effective interpersonal communication, cooperation, conflict resolution and self-presentation. Special attention is paid to team sports and mass physical education events as an environment for the development of social interaction. The study is based on the results of a survey of university students and an analysis of practical experience.*

Ключевые слова: *студенты; физическая культура; коммуникативные навыки; современные системы спортивной подготовки.*

Keywords: *students; physical education; communication skills; modern sports training systems.*

В условиях стремительного развития информационного общества и появления современных систем спортивной подготовки, коммуникативные навыки становятся важнейшими компонентами профессиональной и личной состоятельности личности. Для студентов, находящихся на этапе активной социализации и формирования собственной идентичности, развитие умений эффективного общения приобретает особую значимость [5]. Одним из действенных средств совершенствования межличностного взаимодействия являются спортивные мероприятия, включающие как командные соревнования, так и массовые физкультурные акции. Именно в спортивной среде у студентов формируются навыки слушания, конструктивного диалога, распределения ролей, преодоления конфликтов и сотрудничества. В рамках данной статьи будет рассмотрено, каким образом участие в спортивных мероприятиях способствует развитию коммуникативных навыков у студентов, а также как спорт влияет на общую культуру общения и качество взаимодействия в студенческом коллективе.

Цель исследования – выявить влияние участия студентов в современных системах спортивной подготовки на развитие коммуникативных навыков, а также проанализировать, каким образом физкультурно-спортивная активность способствует формированию умений эффективного межличностного взаимодействия, сотрудничества и разрешения конфликтов.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Считаете ли вы, что участие в современных системах спортивной подготовки способствует развитию ваших коммуникативных навыков?
2. Какие формы спортивной активности (командные игры, массовые мероприятия, индивидуальные тренировки и др.) вы предпочитаете и почему?

3. С какими трудностями в общении вы сталкивались до начала регулярного участия в спортивной деятельности?

4. Какие конкретные коммуникативные навыки, по вашему мнению, улучшились благодаря участию в современных системах спортивной подготовки (например, умение слушать, выражать мысли, договариваться, разрешать конфликты и т. д.)?

5. Рекомендовали бы вы участие в спортивных мероприятиях как способ развития коммуникабельности другим студентам и почему?

Анализ полученных результатов показал: на первый вопрос около 88% студентов отметили, что участие в спортивных мероприятиях положительно сказывается на их способности общаться. Они связывают это с необходимостью координации действий, обсуждения стратегии, а также с неформальным общением вне соревнований.

На второй вопрос большинство опрошенных (62%) предпочитают командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), объясняя это возможностью наладить взаимодействие с разными людьми. 25% отдают предпочтение массовым мероприятиям (забеги, спартакиады), отмечая их объединяющую атмосферу. 13 % выбрали индивидуальные занятия, но при этом отметили, что спортивная среда все равно способствует контактам.

На третий вопрос респонденты указали, что до начала активного участия в спорте у них возникали сложности с публичными выступлениями (31%), выражением своей позиции (27%) и страхом быть непонятыми (24%). Участие в спортивной деятельности помогло преодолеть эти барьеры через постоянную практику общения в реальных ситуациях.

На четвертый вопрос наиболее часто студенты отмечали улучшение следующих навыков: умение договариваться и искать компромисс (77%), активное слушание (64%), уверенное выражение мыслей (59%) и конструктивное разрешение конфликтов (48%). Некоторые также указали на рост уверенности в себе и навыков публичного выступления.

На пятый вопрос 93% опрошенных порекомендовали бы участие в современных системах спортивной подготовки как способ развития коммуникабельности. Среди аргументов — возможность завести новые знакомства, научиться выражать свое мнение и взаимодействовать с людьми с разными характерами, а также повышение общей уверенности в общении.

Таким образом, результаты исследования подтверждают значительное влияние участия в спортивных мероприятиях на развитие коммуникативных навыков у студентов. Более 85% опрошенных отметили положительные изменения в умении взаимодействовать с другими людьми, что говорит о высокой эффективности спортивной среды как пространства для формирования навыков общения. Большинство студентов связывают улучшение коммуникативных умений с необходимостью постоянного взаимодействия в команде, принятия решений в условиях ограниченного времени, а также с неформальным обще-

нием вне рамок соревнований. Особенно важно, что 77% участников указали на рост способности к компромиссу и разрешению конфликтов, что подтверждает формирование зрелых моделей поведения в межличностном взаимодействии.

Форматы спортивных мероприятий, включающие как командные игры, так и массовые события, создают разнообразные коммуникативные ситуации, в которых студенты учатся не только выражать свои мысли, но и воспринимать обратную связь, выстраивать доверительные отношения и проявлять эмпатию [2]. Регулярное участие в таких мероприятиях способствует постепенному снятию психологических барьеров в общении и повышает уверенность в себе. Особенно ценно, что более половины респондентов отметили рост навыков публичных выступлений и улучшение способности отстаивать свою точку зрения, что напрямую связано с успешностью в учебной, профессиональной и общественной сферах.

Интересно, что студенты, принимающие участие в организации спортивных мероприятий, демонстрируют более высокий уровень инициативности, коммуникативной гибкости и ответственности за коммуникационный процесс внутри коллектива [1]. Такие участники чаще берут на себя роль модераторов, координаторов или представителей команды, что способствует развитию лидерских качеств и навыков стратегического взаимодействия.

Практика высших учебных заведений показывает, что студенты, активно включенные в спортивную жизнь вуза, быстрее адаптируются в новой социальной среде, охотнее участвуют в межфакультетском и межвузовском взаимодействии, а также более успешно справляются с учебной нагрузкой за счет гармоничного распределения личностных ресурсов [3]. Коммуникативные навыки, развиваемые в процессе участия в спортивных мероприятиях, способствуют созданию позитивной образовательной среды, укреплению межличностных связей, формированию толерантности и взаимопонимания между участниками образовательного процесса. Спорт в вузе становится не просто формой досуга, а полноценной платформой для личностного и социального роста. Благодаря ему студенты приобретают опыт эффективного взаимодействия в различных ситуациях, развивают способность к конструктивному диалогу и осознают важность культуры общения как одного из ключевых факторов успешной самореализации в современном обществе [4].

В заключение следует подчеркнуть, что участие студентов в современных системах спортивной подготовки является эффективным инструментом развития коммуникативных навыков. Спорт создает естественную среду для межличностного взаимодействия, в которой формируются такие важные умения, как активное слушание, умение выражать мысли, работать в команде и находить общий язык с людьми разных взглядов и характеров. Регулярное вовлечение в спортивную жизнь вуза способствует формированию уверенности в общении,

улучшению навыков разрешения конфликтов и укреплению межличностных связей.

Таким образом, современные системы спортивной подготовки играют важную роль не только в физическом, но и в социально-психологическом развитии студентов, формируя у них навыки, необходимые для успешной адаптации и эффективного взаимодействия в профессиональной и общественной среде.

Литература

1. *Воложанин С. Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи // Вестник Минского университета. 2018. № 3. С. 8-9.*
2. *Развитие коммуникативных навыков студентов средствами спортивных и подвижных игр на занятиях по физической культуре / М. О. Буреева, И. С. Москаленко, Г. А. Яковлев, А. Е. Курицына // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 1. С. 4-6.*
3. *Лутченко Н. Г., Москаленко И. С., Демеш В. П. Спортивные и подвижные игры в системе образовательного процесса вузов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 4. С. 36-38.*
4. *Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / И. Я. Артемьев, И. С. Москаленко А. Е. Курицына, Г. А. Яковлев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 4. С. 5-6.*
5. *Титаренко Ю. А., Лутченко Н. Г., Москаленко И. С. Спортивные и подвижные игры – средство и метод противодействия рискам асоциального поведения воспитанников нахимовского военно-морского училища // Проблемы управления рисками в техносфере. 2014. № 4. С. 96-108.*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE PROFESSIONAL ACTIVITIES AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Алексеев Юрий Григорьевич
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Alekseev Yuri Grigorievich
Senior lecturer
Department special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В представленной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни человека. Особое внимание уделяется значению физической подготовки в правоохранительной деятельности. В работе подчеркивается, что для сотрудников полиции физическая подготовка является обязательным условием эффективного выполнения служебных задач, способствуя развитию не только физических, но и психологических качеств. Определяются ключевые условия успешной физической подготовки в ОВД, включая современные методики обучения, квалификацию инструкторов и моделирование реальных служебных ситуаций.*

Abstract. *The article examines the role of physical culture and sports in human life. Particular attention is paid to the importance of physical training in law enforcement. The work emphasizes that for police officers, physical training is a prerequisite for the effective performance of official tasks, contributing to the development of not only physical but also psychological qualities. The key conditions for successful physical training in the internal affairs bodies are determined, including modern teaching methods, instructor qualifications and modeling of real official situations.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; физическая подготовка; правоохранительные органы; физические качества; психологическая устойчивость.*

Keywords: *physical culture; sports; physical training; law enforcement agencies; physical qualities; psychological stability.*

В современном обществе физическая культура признаётся значимым элементом социальной системы. Она представляет собой не только компонент общественной культуры, но и самостоятельный социальный институт, взаимодействующий с ключевыми сферами государственной жизнедеятельности: образованием, здравоохранением, культурой, а также различными видами профессиональной деятельности. Данный институт обеспечивает реализацию конституционных прав граждан на физическое развитие и ведение здорового образа жизни.

В рамках настоящего анализа целесообразно дать определение ключевым понятиям, формирующим рассматриваемый социально-правовой институт, а именно: «физическая культура», «спорт» и «физическая подготовка».

Правовое регулирование физической культуры как социального института закреплено в законодательстве Российской Федерации. Согласно ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура определяется как: «составная часть культуры общества, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых социумом для физического и интеллектуального развития индивида, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации посредством физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1, с. 331].

Указанный нормативный акт также содержит легальные дефиниции смежных понятий:

1) спорт – область социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность спортивных дисциплин, организованных в форме соревновательной деятельности и системы подготовки к ней;

2) физическая подготовка – системный процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных способностей индивида, включая формирование соответствующих навыков и умений, с учетом профессиональной направленности деятельности и социально-демографических особенностей личности.

Систематическая и правильно организованная спортивная деятельность оказывает комплексное положительное воздействие на физическое и психическое состояние личности. Научно доказано, что рационально дозированные физические нагрузки способствуют нормализации психоэмоционального фона, повышению общего тонуса организма и эффективной профилактике переутомления, агрессивных проявлений и нервных расстройств. Параллельно с этим регулярные занятия спортом стимулируют развитие когнитивных функций, что выражается в повышении умственной работоспособности и совершенствовании аналитических способностей. В процессе спортивной деятельности происходит всестороннее развитие личности – от самопознания до формирования

навыков практического применения приобретенных знаний в реальных жизненных ситуациях.

Физически развитые индивиды демонстрируют повышенную продуктивность в профессиональной и образовательной деятельности, обладают выраженной способностью к преодолению значительных трудностей. Спорт способствует развитию таких важных психических качеств как концентрация внимания, творческое воображение и мотивационная устойчивость, что создает прочную основу для достижения поставленных целей. Особую значимость приобретает формирование способности к системному мышлению, выработке обоснованных суждений и их практической реализации. Однако теоретического мышления недостаточно – необходимы сформированные навыки целеполагания, настойчивости в достижении результатов и преодоления объективных трудностей. Именно полноценное физическое воспитание создает необходимые предпосылки для развития указанных качеств, что подтверждает его основополагающую роль в процессе становления гармонично развитой личности.

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов предъявляет повышенные требования к их физической подготовке и комплексному развитию, предполагая оптимальное соответствие уровня физического здоровья психоэмоциональному состоянию. Однако практика свидетельствует о существенном расхождении с данными требованиями, обусловленном интенсивным режимом работы с постоянными экстремальными нагрузками, что негативно отражается на общем состоянии здоровья личного состава и приводит к его несоответствию установленным нормативам.

В этой связи для сотрудников органов внутренних дел приобретает особую актуальность систематическое проведение профилактических мероприятий, направленных на повышение работоспособности, укрепление здоровья и развитие адаптационных механизмов к стрессовым ситуациям и неблагоприятным факторам служебной деятельности.

Надлежащий уровень физической подготовленности представляет собой обязательное требование к прохождению службы в органах внутренних дел Российской Федерации. Оптимальное физическое развитие способствует эффективной адаптации сотрудников к изменяющимся условиям служебной деятельности и повышает устойчивость к стрессогенным факторам как в период обучения в образовательных организациях системы МВД России, так и в процессе непосредственного выполнения служебных обязанностей.

Физическая подготовка в рамках служебной деятельности предусматривает развитие профессионально значимых физических качеств и формирование служебно-прикладных двигательных навыков, включая совершенствование техники боевых приемов борьбы и освоение методов преодоления различных типов препятствий (естественного и искусственного происхождения).

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов реализует три взаимосвязанные функции, образующие целостную систему профессионального становления.

Образовательная функция направлена на формирование профессиональных компетенций, включающих освоение специальных двигательных навыков, боевых приемов борьбы, техник преодоления препятствий, а также выработку практических умений по правомерному применению мер принуждения в рамках охраны правопорядка и обеспечения общественной безопасности.

Развивающая функция обеспечивает формирование психофизического потенциала сотрудников через совершенствование ключевых физических качеств – скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости, что способствует повышению общего уровня работоспособности и готовности к правоохранительной деятельности, при этом оказывая комплексное воздействие как на физическое состояние, так и на психику обучаемых.

Воспитательная функция способствует развитию нравственных качеств личности, поскольку физическая подготовка как элемент физической культуры осуществляет целостное воздействие на сознание, психику и организм человека, что требует учета не только физиологических закономерностей, но и социально-идеологических аспектов воспитательного процесса [2, с. 180].

Указанные функции представляют собой единый комплекс, так как образовательные, развивающие и воспитательные аспекты физической подготовки взаимно дополняют друг друга в процессе формирования профессионально значимых качеств сотрудников правоохранительных органов.

В системе правоохранительной деятельности физическая подготовка занимает особое место как профессионально значимый компонент служебной подготовки. В соответствии с действующими нормативными правовыми актами, организация физической подготовки в ОВД осуществляется в рамках специально предусмотренных еженедельных занятий по профессиональной служебной и физической подготовке.

Физическая подготовка рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации направлена на формирование устойчивой физической и психологической готовности к эффективному выполнению оперативно-служебных задач, включая профессиональное применение физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также на поддержание высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Основными задачами физической подготовки выступают развитие профессионально значимых физических качеств, освоение прикладных навыков преодоления препятствий, плавания и выполнения боевых приемов борьбы, формирование ключевых интеллектуальных и психологических характеристик личности (смелость, решительность, самодисциплина, настойчивость, бдительность), подготовка к использованию специальных средств и табельного оружия,

отработка действий по преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению, а также совершенствование практических умений обеспечения личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности» [3, с. 67].

Эффективное решение поставленных задач в сфере физической подготовки сотрудников правоохранительных органов достигается посредством комплексного подхода, включающего оптимальный выбор педагогических средств, методов и форм обучения. Существенное значение имеет профессиональная компетентность инструкторского состава, проявляющаяся в высоком уровне методической и практической подготовленности, а также в качестве организации учебного процесса. Важным условием является моделирование на занятиях различных ситуационных заданий, максимально приближенных к реальным условиям служебной деятельности, включая отработку тактических элементов личной безопасности и правомерного применения специальных средств и боевых приемов борьбы. Неотъемлемой составляющей данного процесса выступает создание соответствующей учебно-материальной базы, отвечающей современным требованиям, а также осуществление системного контроля за полнотой и качеством реализации учебных программ по физической подготовке в правоохранительных органах.

Физическая подготовка выполняет важную роль в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, обеспечивая комплексное развитие необходимых качеств и способностей. В первую очередь, она способствует повышению резистентности организма к негативному воздействию факторов, связанных со спецификой служебной деятельности и неблагоприятными условиями окружающей среды.

Одновременно физическая подготовка оказывает существенное влияние на формирование психологических характеристик, воспитывая психическую устойчивость, уверенность в собственных силах, целеустремленность, смелость и решительность, а также развивая такие важные профессиональные качества как инициативность, находчивость, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание. Особое значение физическая подготовка приобретает в аспекте формирования готовности личного состава к преодолению экстремальных физических и психологических нагрузок, возникающих как в процессе профессиональной подготовки, так и при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях.

Подводя итог, отметим, что физическая культура и спорт играют системообразующую роль в современном обществе, выступая не только элементом общей культуры, но и самостоятельным социальным институтом, интегрированным в ключевые сферы государственной деятельности. Их значение закреплено на законодательном уровне, в частности, в Федеральном законе № 329-ФЗ, который определяет физическую культуру как совокупность материальных и духовных ценностей, направленных на физическое и интеллек-

туальное развитие личности. Особую важность физическая подготовка приобретает в правоохранительной деятельности, где она служит основой профессиональной готовности сотрудников ОВД.

Для сотрудников полиции физическая подготовка является обязательным компонентом служебной деятельности, обеспечивая не только развитие профессионально значимых качеств (силы, выносливости, координации), но и формирование психологической устойчивости, стрессоустойчивости и морально-волевых характеристик. Ключевыми условиями успешной физической подготовки в ОВД являются использование современных методик обучения; высокая квалификация инструкторского состава; моделирование реальных условий службы на занятиях; развитие учебно-материальной базы; системный контроль за выполнением программ подготовки.

Литература

1. Деменьтьев В. Л., Платонов Д. П. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 331-334.

2. Морковкина Д. С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Международной научно-практической заочной студенческой конференции (г. Екатеринбург, 21 марта 2016 г.) / Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2016. С. 178-186.

3. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2021. № 1 (24) С. 65-70. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 21.04.2025).

УДК 796.015

ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

THE INTRODUCTION OF TECHNOLOGY IN SPORTS TRAINING

Крылова Анастасия Александровна
студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Krylova Anastasia Alexandrovna
student
The Central Russian Institute of Management is a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Научный руководитель:
Панов Дмитрий Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Scientific supervisor:
Panov Dmitry Sergeevich
senior lecturer
department of physical education
Central Russian Institute of Management – branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. *Современные реалии затронули все сферы общественной жизни, не обойдя стороной и физическую культуру. Для усовершенствования многих спортивных процессов в настоящее время используются различные технологии, позволяющие персонализировать тренировочный процесс. Внедрение информационных технологий в физическую активность необходимо для оценки функционального состояния человека, а также для корректировки тренировки.*

Цифровые технологии помогают усовершенствовать процесс занятия спортом и повысить эффективность тренировочного процесса в зависимости от выбранной цели. На данный момент существует ряд способов и методов интеграции цифровых технологий в физическую культуру.

Abstract*. Modern realities have affected all spheres of public life, including physical culture. To improve many sports processes, various technologies are currently being used to personalize the training process. The introduction of information technology into physical activity is necessary to assess the functional state of a person, as well as to adjust training.*

Digital technologies help to improve the process of playing sports and increase the effectiveness of the training process, depending on the chosen goal. At the moment, there

are a number of ways and methods of integrating digital technologies into physical education.

Ключевые слова: *цифровые технологии; современный тренировочный процесс; спортивная подготовка; контроль; физическое состояние.*

Keywords: *digital technologies; modern training process; sports training; control; physical condition.*

Внедрение информационных технологий началось в 1960 году на Олимпийских играх в Калифорнии с применением электронно-вычислительных машинок. Благодаря вычислительной технике участники соревнований могли сразу узнавать свои результаты в течение турнира, не дожидаясь его окончания. В те же года компьютеры стали активно внедрять и для накопления информации, что упрощало процесс анализа и обработки сведений.

С прогрессом цифровых технологий стало появляться специальное оборудование, позволяющее отслеживать физическое и психологическое состояние человека посредством анализа биомеханических данных. Использование таких нововведений было очень трудоемким и дорогостоящим средством, поэтому они применялись в исключительных случаях.

Появление Международной ассоциации компьютерных наук в спорте помогло усовершенствовать и разработать единые стандарты, позволяющие разрабатывать новые технологии для эффективных тренировок спортсменов (см. рисунок 1).

Функции Международной ассоциации компьютерных наук в спорте:

1) Распространение научных знаний.

Ассоциация организовывает научные конференции и заседания, посвященные комппьютерным науам в спорте.

2) Обмен знаниями и полученным опытом между различными сферами спорта.

Проведение мероприятий для совместного тенинга, обмена информации между специалистами.

3) Разработка теории и применение ее на практике.

Ассоциация собирает и анализируетт инфрормацию в области компьютерных наук, для дальнейшего практического применения в областях спорта.

Рис. 1. Функции Международной ассоциации компьютерных наук в спорте

В настоящее время тенденции развития современного спорта включают в себя процессы цифровизации и информатизации. Современные технологии, применяющиеся в оздоровительных целях, обладают большим потенциалом, и их активно используют для решения различных задач в зависимости от цели тренировки [1].

Важной частью при использовании цифровых технологий является первоначальный сбор информации. Автоматизированные процессы накопления

данных и их хранения позволяет проводить быстрый анализ информации, практически исключая ошибки, чаще всего вызванных «человеческим фактором». Обобщение полученных данных происходит с помощью статистических методов, используемых в математических науках. Хранение сведений и их обработка осуществляется посредством программного обеспечения, которое позволяет быстро качественно отсортировать и сохранить нужную информацию для последующего применения на практике [2].

В настоящее время спортивная деятельность неразрывно связана с информационными технологиями. Современные технологии применяются не только для разработки новых методик и учебных планов тренировок, но и для грамотной и эффективной реабилитации вследствие травм.

Цифровизация позволяет увеличить уровень безопасности спортсмена во время тренировочного процесса, а также служит объективным методом при судействе на соревнованиях. Использование специальных программ для подсчета набранных баллов на выступлениях спортсменов увеличивают беспристрастность оценки и уменьшают количество судейских ошибок [3]. Благодаря цифровым технологиям снизилось количество спорных и конфликтных ситуаций, которые часто возникают на соревнованиях между спортсменами и судьями. С развитием инноваций количество сбоев и неточностей в работе программ снизилось, что позволило развивать и внедрять полученные знания в различные виды спорта.

Одним из результативных методов использования современных технологий является «отслеживание состояния спортсмена в режиме реального времени» при помощи биомеханического анализа состояния спортсмена. Биомеханика используется для изучения физического и психологического состояния человека, посредством реакций тела на различные выполняемые движения. Данный метод помогает спортсмену в определения плана персональной тренировки в зависимости от цели, которой он хочет добиться, например, отследить реакцию мышц на конкретное движение, проконтролировать правильность выполнения упражнения и его технику или минимизировать риск получения травмы.

Практика наблюдения за сердечным ритмом применяется в различных областях прикладных и естественных наук, а также в спортивной индустрии. Одним из популярных методов, помогающих следить за сердечными импульсами, является анализ данных, полученных при помощи фитнес-браслетов, датчиков, пульсометров и других приборов для сбора данных, которые помогают создать более комфортные условия в период тренировочного процесса [4]. Фитнес-браслеты помогают отслеживать общее физическое состояние человека, его пульс, дыхание, а также количество потраченных калорий, что особенно важно для спортсменов при подготовке спортсменов к соревнованию.

Наряду с этим идет активное развитие в изучении новых видов спорта посредством очков или шлемов виртуальной реальности. С их помощью

начинающий спортсмен может познакомиться с интересующим его видом спорта и научиться базовым упражнениям. Устройства виртуальной реальности были разработаны для визуализации информации на практике при помощи современных информационных технологий.

В период развития информационных технологий и появления разнообразных устройств особенно важно иметь знания в области медицины, биомеханики, физики, биологии и химии, так как спортивная индустрия постоянно развивается и нужно постоянно усовершенствовать полученные знания, грамотно внедрять информационные технологии в тренировочный процесс. Для эффективной тренировки требуется детальный анализ упражнений, включаемых в тренировочный план, правильная техника, а также отслеживание состояния организма в период интенсивных нагрузок посредством знаний и современных технологий для минимизации риска травм.

Путь внедрения современных технологий в спорт сопровождается некоторыми особенностями. Цифровизация спортивного процесса – это труднодоступный и финансово-затратный процесс. В России государство принимает активное участие в развитии спортивной индустрии, разрабатывает национальные проекты и программы для поддержки профессиональных спортсменов. В рамках развития государственных программ федерального уровня предоставляется финансовое обеспечение современными цифровыми средствами, облегчающие подготовку спортсменов мировых масштабов [5].

Для массового развития и распространения информационных технологий среди «любительского» уровня существует нехватка современного оборудования, в связи с высокой ценой и сложностью внедрения цифровых систем [6].

Для успешной работы современных информационных устройств необходим высокий уровень квалификации и подготовки персонала, задействованных в данной отрасли. Современные технологии в спорте отличаются своим быстрым течением и переменами, которые сложны для понимания новичку. Во время тестирования тренажеров проводится обучение персонала для работы с новыми системами, поэтому тренерам необходимо постоянно совершенствовать свои знания и делиться опытом друг с другом.

Развитие технологий влечет за собой постоянные изменения в тренировочном процессе, поэтому процесс интеграции цифровых технологий – длительный процесс, имеющий ряд особенностей. Современные требования таковы, что хороший специалист должен не только с помощью информационной системы выполнять свои обязанности, но и уметь грамотно пользоваться полученными данными, разрабатывать свои методы и средства для продуктивной организационной работы со спортсменами, желающими получить наилучший результат [7].

Научно-технологический процесс побуждает развиваться все сферы общественной жизни, в том числе и спорт. Спортивная индустрия стремительно меняется, но несмотря на это современные технологии все активнее интегри-

руются в массовое пользование [1, 2, 7]. Перспективу цифровизации тренировочных процессов следует внедрять постепенно и сбалансировано, чтобы не допустить ошибок и максимально эффективно использовать новые открытия в области информационных технологий. Каждое технологическое решение требует время на адаптацию к определенным условиям.

Новые методы тренировок не должны заменять традиционные базовые аспекты в спорте, а должны служить дополнением к уже устоявшимся и научно-доказанным правилам. С развитием общества современные технологии будут все более доступными не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Литература

1. *Образы функционального состояния спортсменов и их значение в научном обеспечении тренировочного процесса молодежной хоккейной команды / Е. Ю. Рычков, Е. Р. Яшина, П. С. Турзин, Т. Б. Ушаков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2020. Т. 19. № 4. С. 182-189. URL: https://elibrary.ru/tnangd (дата обращения: 20.03.2025).*
2. *Бекетова Д. А., Савкина Н. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2019. №2(27). С. 78-81. URL: http://nauka-2020.ru/VKN_2(27)2019.pdf_ (дата обращения: 20.03.2025).*
3. *Еременко В. Н., Синько О. В., Федорова Н. П. Особенности развития спорта под влиянием научно-технического прогресса и его принятие человеком // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3 (28). С. 336-338. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=41122328 (дата обращения: 20.03.2025).*
4. *Качалов А. Ю. Применение информационных технологий в спорте // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 3-3 (47). С. 80-83. URL: https://elibrary.ru/hpfxhm (дата обращения: 20.03.2025).*
5. *Перькова Е. Ю. Анализ динамики и структуры источников финансирования физической культуры и спорта в России // Наука и практика регионов. 2019. № 2 (15). С. 31-35. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-finansirovaniya-na-razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 20.03.2025).*
6. *Свеженцева Е. А. Основные проблемы финансирования бюджетных учреждений в сфере досуга и спорта // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор : материалы конференции (Москва, 19 декабря 2018 г.). Москва : КноРус, 2019. С. 100-104. URL: https://elibrary.ru/qctuys (дата обращения: 20.03.2025).*
7. *Зюкин Д. А. Способы и направления продвижения здорового образа жизни и массового спорта // Наука и практика регионов. 2020. № 4 (21). С. 120-124. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=44560559 (дата обращения: 20.03.2025).*

УДК 796.819

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ ПО РЕГБИ-7 В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

METHODOLOGICAL ASPECTS OF ORGANIZING AND CONDUCTING TRAINING WORK WITH THE NATIONAL RUGBY-7 TEAM IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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

Аннотация. *В статье рассматриваются некоторые вопросы, касающиеся организации работы секции регби-7 в образовательных организациях МВД России, проведения чемпионатов МВД России по регби-7 среди высших учебных заведений системы МВД России, пользы занятий регби для физического ипсихического здоровья сотрудника полиции. На примере регби анализируется влияние игрового спорта на развитие основных физических качеств, присущих сотруднику ОВД, таких как сила, быстрота, ловкость и выносливость. Уделено внимание различным аспектам безопасности, связанным с повышенным травматизмом на занятиях регби-7. Представлены рекомендации по занятию этим видом спорта с учетом индивидуальных особенностей курсантов и слушателей. Сделан вывод о том, что развитие регби-7 в образовательных организациях МВД России является важным фактором формирования и устойчивого развития личности сотрудника полиции.*

Abstract. *The article discusses some issues related to the organization of the rugby-7 section in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the conduct of the Russian Ministry of Internal Affairs rugby-7 championships among higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the benefits of rugby lessons for the physical and mental health of a police officer. Using the example of rugby, the influence of game sports on the development of the basic physical qualities inherent in an ATS employee, such as strength, speed, agility and endurance, is analyzed. Attention is paid to various safety aspects related to increased injuries in rugby-7 classes. Recommendations for practicing this sport are presented, taking into account the individual*

characteristics of cadets and trainees. It is concluded that the development of rugby-7 in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia is an important factor in the formation and sustainable development of the personality of a police officer.

Ключевые слова: *чемпионат; регби-7; средства физического воспитания; формирование всесторонне развитой личности; сотрудник полиции; игровая практика; физическая сила; быстрота; ловкость; выносливость; травматизм; курсанты и слушатели.*

Keywords: *the championship; rugby-7; means of physical education; the formation of a comprehensively developed personality; police officer; game practice; physical strength; speed; agility; endurance; injury; cadets and trainees.*

На сегодняшний день регби-7, как вид спорта становиться все более популярно, как в России в целом, так и в системе органов внутренних дел Российской Федерации в честности. Это наглядно демонстрируют различного ранга соревнования, первенства и чемпионаты, проходящие по всей территории страны от Крыма до Дальнего Востока. В 2018 году руководством страны было дано поручение МВД России организовать кампанию по привлечению сотрудников органов внутренних дел к занятиям регби. С этого момента в МВД начал активно развиваться регби-7: строятся новые поля, как с натуральным, так и с искусственным покрытием, растет уровень подготовки команд и проведения соревнований, повышается качество регбийной амуниции. Во всех высших учебных заведениях системы МВД России сформированы и активно выступают мужские сборные команды по регби-7, в некоторых вузах помимо мужских укомплектованы и женские сборные команды, рассматривается вопрос о включении женских сборных команд в основной зачет Чемпионата среди образовательных организации МВД России. Появились и определенные достижения в развитии регби-7 в системе МВД России. Так в 2023 году в Казани прошло открытие Чемпионата МВД России среди образовательных организаций по регби-7. Для участия в играх прибыли 13 команд из образовательных организаций МВД России. В 2024 году в Волгограде прошёл Чемпионат МВД России по регби-7, в котором участвовали уже 16 сборных команд ведомственных образовательных организаций из разных регионов страны, а в 2025 году в Чемпионате среди образовательных организаций МВД России по регби-7 приняли участие 17 мужских и 4 женские команды. Причем команда Орловского юридического института МВД России имении В. В. Лукьянова впервые заняла 11 место на данных соревнованиях, обыграв команды Московского и Санкт-Петербургского университетов МВД России, а также Дальневосточного юридического института МВД России. Это говорит о том, что с каждым годом растет качество и количество участников проведения Чемпионата.

Почему же развитие данного вида спорта так активно продвигается в системе органов внутренних дел Российской Федерации?

Все дело в том, что профессиональная подготовка квалифицированного сотрудника органов внутренних дел – это процесс, требующий не только обу-

чения сотрудника боевым приемам борьбы, но и развития специальных физических качеств, а также формирования личности и характера будущего полицейского [1]. Наиболее походящим видом спорта для развития основных физических качеств, присущих сотруднику полиции (сила, быстрота, ловкость, выносливость и умение моментально принимать правильное решение в экстремальной ситуации) из игровых видов спорта является регби-7.

Регби - является контактно-силовой игрой и командным видом спорта, где от игроков требуется сочетание ловкости, физической силы и выносливости. Как и другие контактные виды спорта, регби полезный для здоровья, но травмоопасный спорт. Игровой процесс включает в себя: силовые контакты с соперниками, бег, прыжки, броски и т.д. Все вышеперечисленное требует от игроков исключительно быстрой реакции. Регулярные силовые, беговые, игровые и комбинированные тренировки помогают улучшить все двигательные качества игрока и сделать движения более точными и быстрыми. Это способствует развитию и укреплению всех мышц, повышению плотности костной ткани и укреплению скелета. Умение быстро принимать правильные решения, высокая концентрация игроков в ходе игры помогают развивать стратегическое мышление сотрудников полиции, минимизируя риски депрессивного состояния. Игра укрепляет социальные связи, развивает у сотрудников самодисциплину, повышает уверенность в себе и умение работать в коллективе. Регби-7 требует от игроков строгой командной дисциплины, взаимодействия и сотрудничества между игроками, любая ошибка игрока может привести к потере мяча и обидному поражению. Участие в команде развивает социальные навыки, такие как коммуникация, лидерство, уважение к другим и способность работать в коллективе. Эти навыки могут быть полезными не только в спорте, но и в последующей служебной деятельности.

Поскольку правила регби-7 достаточно сложны для непосвященного человека, для формирования команды необходимо организовать мастер-класс для курсантов и слушателей, заинтересовать их, после чего отобрать желающих в команду, закупить регбийную форму, мячи и другой инвентарь и амуницию, определиться с графиком и местом проведения тренировок. Конечно же, необходимо иметь в своем распоряжении стандартное футбольное поле, а еще лучше поле для регби с регбийными воротами и соответствующей разметкой [2].

Основная роль в этой работе отводиться непосредственно тренеру, работающему с регбистами. Учитывая, что уровень Чемпионата среди образовательных организации МВД России по регби-7 с каждым годом растет, стремительно приближаясь к профессиональному следует привлекать к работе с командой профессионального тренера. В этой связи, чрезвычайно важно оказание методической помощи тренерам, работающим с регбистами, причем важно, чтобы тренером был игрок регби в прошлом, знакомый со всеми нюансами игры, что называется изнутри.

В тренировочном и игровом процессе, связанном с регби-7 у курсантов и слушателей развиваются определенные физические качества:

1. Скоростно-силовая выносливость. Исследования показывают, что развитие этого качества может значительно повысить эффективность и результативность игроков в регби-7.

2. Координация, ловкость и сила. Во время круговой функциональной тренировки повышается уровень развития этих качеств, а также работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для развития физических качеств в регби-7 используются, например, серийные спринты, беговые упражнения, ускорения из разных исходных положений.

Важной частью учебно-тренировочного процесса является отбор курсантов и слушателей в секцию регби-7. И хотя на первых порах, существенными факторами являются желание сотрудника играть в регби и отсутствие противопоказаний со стороны медицины, то впоследствии, необходимо обратить внимание на привлечение в секцию ребят из других видов спорта, таких как легкая атлетика и единоборства, проводить оценку перспективности игроков, определить области индивидуального подхода к каждому игроку. Значительное внимание в работе тренера, уделяется психологическим аспектам обучения, использованию различных педагогических средств, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с целью стимулирования их двигательной активности, выстраиванию отношений между тренером и членами сборной команды. Основное внимание необходимо уделить поэтапному совершенствованию физической подготовки, технических навыков и основ тактического мышления.

Современные тенденции развития регби обусловили необходимость воспитания ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, являющихся приоритетными для формирования сотрудника полиции. Вместе с этим они предъявили регбистам определенное требование: умение использовать данные физические качества как средство повышения эффективности игры. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся регби. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств обучающегося и доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий [3]. В этой связи игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке, может появиться только после понимание того, как данная работа может повлиять на игровую деятельность, как это может быть применено в игре.

Специальная физическая подготовка - это целенаправленный процесс, необходимый для развития физических качеств, присущих данному виду спорта. Здесь необходимо использовать специальные подготовительные упражне-

ния, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и саму игру непосредственно. Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, а иногда и на пятый год занятий. С этим связано и нестабильное, «волнообразное» выступление некоторых сборных команд на чемпионате образовательных организаций МВД России по регби-7, т. к. многие игроки, достигнув своего спортивного пика, заканчивают учебное заведение, а новые игроки еще не пришли к оптимальной физической форме. В вузах же, где регби развито и в секции регби-7 занимается значительное количество спортсменов, присутствует постоянная игровая практика, такой проблемы со сменяемостью игроков нет [4].

В целом в систему подготовки сборной команды по регби-7 необходимо вводить не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы. При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (падений и захватов, обманных движений и передач мяча из сложных положений), тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений. При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах возрастает неодинаково. Поэтому игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше упражнений на растягивание.

Особое внимание необходимо уделить воспитанию способности регбиста быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющейся игровой обстановкой. Как правило, различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений, второе - с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению. Важно помнить, что регби требует не только быстроты работы ног, но и быстроты рук. Помимо этого для воспитания ловкости и гибкости целесообразно, помимо регби, использовать такие спортивные игры, как гандбол, баскетбол, волейбол, а при отборе курсантов и слушателей в секцию регби уделять особое внимание тем, кто до поступления в вуз занимался игровыми видами спорта, связанными с мячом.

Значительное внимание следует уделять воспитанию у обучаемых силы и скоростно-силовых качеств, т. к. регби-7 требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в достаточно короткие отрезки времени. В этой связи интервальные тренировки и постоянные нагруз-

ки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Следует избегать монотонных силовых физических тренировок, которые противоречат специфическим требованиям игры, используя силовые упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата, а также упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц [5]. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями регбистов применяемых в игре. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.) с партнером на специальных тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т. д.), в качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях [6]. На этапе специализации при воспитании силовых способностей скоростно-силовые упражнения должны превалировать над собственно силовыми.

Быстрота регбиста - это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения. С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется аритмично, варьирует свои движения, перемещается с мячом, со сменой длины шага, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения. Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Необходимо совершенствовать все ее формы проявления и координации движений; выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Для воспитания быстроты нужно, наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т. е. повысите скорость бега в основном за счет динамической силы.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения регбиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств, быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к друго-

му. В целях развития каждого из них широко применяют комплексный и игровой методы.

Немаловажное значение имеет такой показатель, как «выносливость регбиста», т. е. способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действии. В практике подготовки регбистов выделяют общую и специальную выносливость. В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упражнения. Главным средством воспитания общей выносливости служат неспецифические упражнения: длительный, мало интенсивный бег, а также циклические виды спорта (плавание, бег на лыжах и т. д.), выполняемые в однократном или повторном режимах [7]. Целесообразно использовать и круговую тренировку. Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с её индивидуализацией. Индивидуальную меру нагрузки определяют так называемым максимальным тестом, т. е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упражнения (число повторений, скорость), включенного в комплекс круговой тренировки.

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Программа тренировки на выносливость с использованием игровых и беговых форм: игроки делятся на 4 группы. По две группы на обеих половинах поля проводят либо игровую форму, либо программу на выносливость с мячом и без мяча. Время работы на каждой станции - 10 мин, затем смена заданий. Разминка (10 мин). Игроки самостоятельно разминаются в группах по 4 человека.

Основная часть (45 мин).

Станция 1. Пункт 1. 4х4. На двух игровых площадках (размеры 15х15 м) игровые формы 4х4. Игра в квадрат, в салочки мячом и т. д.

Пункт 2. Передача мяча, параллельное обегание стоек: - игроки двойками, передовая пас обегают стойки, сохраняя дистанцию между собой (рисунок 1).

- пас в движении четверткой двумя мячами, пас отдавать только игроку свободному от мяча и готовому принять мяч, можно пробрасывать пас или отдавать обратный пас;
- свободное перемещение по площадке с мячом, имитации ухода от защитника: сменой скорости и направления бега, короткая свеча и ловля мяча, короткий удар по земле и подбор мяча, имитация обманного паса и уход с прокруткой.

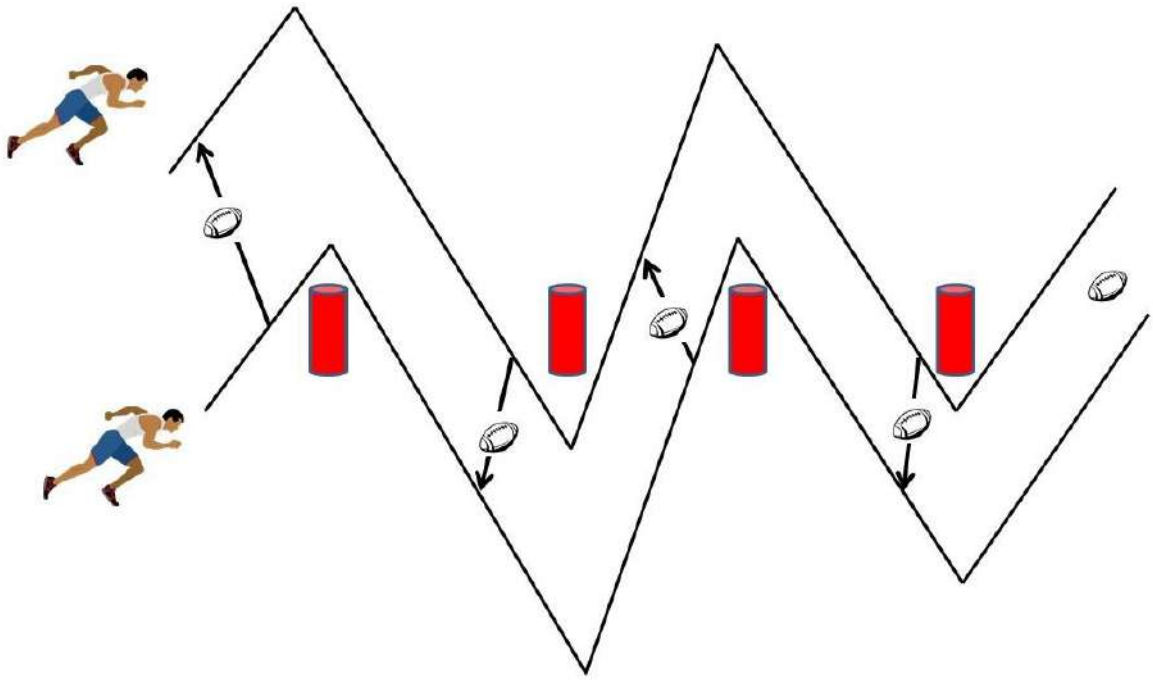

Рис.1 Передача мяча, параллельное обегание стоек

Подводя итог, следует отметить основные составляющие элементы развития регби-7 в образовательной организации МВД России:

1. Проведение отборочных мероприятий в сборную команду.
2. Наличие квалифицированного тренера по регби-7.
3. Наличие тренировочной и игровой базы (специализированное поле, мячи, экипировка команды, мешки для захвата, фишки и т. д.).
4. Организация тренировочной и игровой работы с командой (систематическое проведение тренировок, постоянное участие команды в игровых соревнованиях по регби-7 различного ранга).

Развитие регби-7 в структуре МВД России проводится в соответствии с поручением Президента Российской Федерации Владимира Путина о включении регби в программы занятий по физической подготовке в силовых ведомствах. Игра в регби имеет множество физических и психологических преимуществ для здоровья. Физическая активность, сопряженная с регулярными тренировками и игрой в регби, способствует укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой функции организма и развитию координации движений. Помимо этого, работа в команде развивает командный дух, уверенность, мотивацию и способствует формированию социальных связей. Тактика игры в регби-7 предполагает разработку эффективных схем нападения и обороны, позволяющих команде успешно действовать в любых ситуациях, что, безусловно, делает регби-7 одним из центральных игровых видов спорта для силовых структур Российской Федерации в целом и МВД России в частности.

Литература

1. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения 30.04.2025).

2. Дубинецкий В. В., Крестьянинов В. А., Шилакин Б. В. Специальная физическая подготовка курсантов группы спортивного совершенствования по регби-7 // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 10. С. 10-116.

3. Панов Е. В., Ворончихин Д. В., Ворончихин А. Д. К вопросу развития регби-7 в силовых структурах и образовательных организациях МВД России // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : материалы IV Международной научно-практической конференции (Нижний Новгород, 17 ноября 2023 г.). Нижний Новгород : НиНГУ, 2023. С.232-235. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_60781153_10569589.pdf. (дата обращения: 30.04.2025).

4. Муминов М., Муминов Х. М. Особенности тренировочного процесса в регби-7// Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). Чебоксары : ЧГАУ, 2024. С. 138-142. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=61428876&selid=61430961 (дата обращения: 30.04.2025).

5. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf(дата обращения: 30.04.2025).

6. Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153. http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023)

7. Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133-139. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

УДК 355.4:796.01

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ТРЕНИРОВОК В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦИИ

THE ROLE OF TEAM TRAINING IN IMPROVING POLICE PHYSICAL FITNESS

Кургинянц Николай Вадимович
преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России
г. Уфа, Россия
Kurginyanc Nikolay Vadimovich
lecturer
department of special education
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает роль командных тренировок в совершенствовании физической подготовки сотрудников полиции. В условиях современного общества, требующего от правоохранительных органов высокой физической готовности и координации действий, командные тренировки становятся неотъемлемой частью профессиональной подготовки. Автор анализирует основные аспекты командных тренировок, включая их физическую и психологическую составляющую, а также влияние на общую мотивацию сотрудников. Приведены примеры успешного применения командных тренировок как в международной практике, так и в России. Обсуждаются проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются организации при внедрении данных методик. В заключение подчеркивается необходимость акцентирования внимания на командных тренировках как эффективном инструменте для повышения эффективности работы правоохранительных органов.*

Abstract. *The article examines the role of team training in improving the physical fitness of police officers. In a modern society that requires high physical readiness and coordination from law enforcement agencies, team training is becoming an integral part of professional training. The author analyzes the main aspects of team training, including their physical and psychological components, as well as their impact on the overall motivation of employees. The examples of successful application of team training both in international practice and in Russia are given. The problems and challenges faced by organizations in implementing these techniques are discussed. In conclusion, the need to focus on team training as an effective tool for improving the effectiveness of law enforcement agencies is emphasized.*

Ключевые слова: *командные тренировки; физическая подготовка; сотрудники полиции; эффективность командной работы; инновационные методики; мотивация сотрудников полиции.*

Keywords: *team training; physical training; police officers; teamwork effectiveness; innovative techniques; motivation of police officers.*

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов – важнейшая составляющая их компетентности. Для эффективного исполнения служебных задач им необходимы развитые физические характеристики: сила, выносливость, ловкость и отточенная координация движений [1]. Особенно полезны коллективные тренировки, поскольку они не только совершенствуют физические навыки, но и сплачивают коллектив, улучшают взаимопонимание между сотрудниками и повышают общую эффективность работы подразделений.

Групповые занятия в полиции – это систематические тренировки, в которых участвуют команды сотрудников, выполняющие разнообразные физические упражнения и специальные задания [2]. Основная цель таких тренировок – развитие навыков совместной работы при решении физических задач, что положительно влияет на физическую форму и психологический климат в коллективе [3].

Совместные занятия играют значительную роль в укреплении физического состояния сотрудников правоохранительных органов, поскольку они не только развивают физические возможности, но и воспитывают единство, необходимое для продуктивной работы в условиях высокой нагрузки и психологического стресса. Они создают позитивную рабочую атмосферу и усиливают связи между участниками, что крайне важно для успешного решения профессиональных задач.

Основополагающим аспектом командных тренировок является отработка навыков взаимодействия и поддержки друг друга. Участники таких занятий осваивают не только индивидуальную физическую подготовку, но и принципы согласованности действий с коллегами в различных ситуациях. Это касается как выполнения физических упражнений, так и решения тактических задач, требующих совместных усилий и быстрой реакции.

Кроме того, групповые тренировки стимулируют дух соперничества, который побуждает сотрудников к совершенствованию своей физической формы. В процессе состязаний и совместных упражнений участники чувствуют ответственность не только за свои собственные результаты, но и за общий успех команды, что существенно повышает их мотивацию. Такой метод особенно эффективен при подготовке к нештатным ситуациям, где слаженность действий и скорость реакции имеют решающее значение.

Командные тренировки также помогают в освоении практических приемов и техник, применимых в реальных условиях. Например, занятия могут включать элементы рукопашного боя, самозащиты или тактические упражнения, что позволяет сотрудникам научиться применять физическую подготовку в профессиональной деятельности. Навыки, приобретенные в команде, лучше запоминаются и становятся частью автоматических реакций во время службы. Следует подчеркнуть, что командные тренировки могут включать широкий спектр физических активностей, что позволяет адаптировать их к потребностям различных

подразделений. Это могут быть как упражнения легкой атлетики, так и специализированные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, ловкости и координации, что укрепляет сотрудников как физически, так и морально.

Психологический аспект командных тренировок также играет немаловажную роль. Участие в групповых занятиях помогает снизить уровень стресса и нервного напряжения, улучшает настроение и способствует повышению общего морального духа в коллективе. Общение и совместная работа в тренировочном процессе создают атмосферу взаимопомощи и доверия, что позволяет более эффективно справляться с профессиональными вызовами.

Командные тренировки являются важной составляющей физической подготовки сотрудников полиции. Они не только улучшают физические показатели, но и формируют необходимые качества, такие как сплоченность, взаимовыручка и устойчивость к стрессу. Эффективное внедрение этих тренировок в систему подготовки полиции может значительно повысить общую результативность работы подразделений, способствуя более качественному выполнению служебных обязанностей и повышению уровня безопасности в обществе.

Разделение на команды создает атмосферу здоровой конкуренции и взаимной поддержки, что стимулирует интерес к тренировочному процессу. Участие в групповых тренировках также способствует развитию лидерских качеств, что крайне важно при исполнении служебных обязанностей [4].

Для разнообразия тренировок можно использовать различные виды физической активности:

– командные игры (футбол, волейбол, баскетбол) – отличный способ развития общей физической подготовки, выносливости и координации;

– соревновательные элементы (эстафеты, конкурсы) – усиливают мотивацию и дух соперничества;

– специальные упражнения – выполнение тактических задач в команде позволяет не только улучшить физические показатели, но и отработать навыки работы в стрессовых ситуациях.

Важно помнить о необходимости индивидуального подхода. Программа тренировок должна включать как общую физическую подготовку (аэробные и анаэробные упражнения), так и специализированные занятия, направленные на развитие навыков, необходимых для выполнения служебных задач [5].

Одной из важнейших задач групповых тренировок является формирование сплоченности и взаимопонимания между сотрудниками. В условиях, когда от полицейских требуется слаженность и высокая эффективность, доверие и поддержка друг друга приобретают решающее значение.

Командные тренировки также помогают сотрудникам адаптироваться к стрессовым ситуациям. Создание условий, требующих быстрой реакции, совместного принятия решений и взаимопомощи, играет важную роль в подго-

товке к реальным оперативным задачам, особенно для подразделений, часто сталкивающихся с кризисными ситуациями [6].

Научные исследования подтверждают, что регулярные групповые тренировки значительно улучшают физическую форму сотрудников, способствуя:

– увеличению силы;
– повышению выносливости и координации;
– улучшению гибкости и скорости реакции.

Участие в командных тренировках повышает мотивацию к занятиям спортом. В атмосфере поддержки и совместных усилий сотрудники охотнее придерживаются режима физических нагрузок, что приводит к улучшению результатов и общей физической подготовленности.

Многие зарубежные правоохранительные органы, такие как ФБР и Скотланд-Ярд, активно используют групповые тренировки в качестве неотъемлемой части подготовки.

В России также растет внимание к командным тренировкам в полиции. Примеры успешного внедрения командной работы в физическую подготовку можно увидеть на семинарах и учениях, проводимых для сотрудников МВД.

Несмотря на очевидные преимущества, командные тренировки сталкиваются с определенными трудностями:

– недостаток спортивной инфраструктуры (залов и площадок);
– нехватка времени из-за напряженного рабочего графика;
– разный уровень физической подготовки сотрудников.

Роль командных тренировок в совершенствовании физической подготовки полиции трудно переоценить. Они не только улучшают физическую форму, но и формируют командный дух, повышают стрессоустойчивость и улучшают взаимодействие между сотрудниками. Внедрение эффективных методик командных тренировок должно стать приоритетной задачей для руководства правоохранительных органов, что позволит повысить общую эффективность работы полиции в современных условиях.

Литература

1. Игнатов А. В. Физическая подготовка сотрудников полиции: проблемы и пути решения // Научный вестник Военного университета. 2018. № 1 (35). С. 145-149.

2. Васильев И. А., Сидоров А. Н. Командные тренировки как фактор повышения эффективности работы правоохранительных органов // Психология и безопасность. 2020. № 3. С. 47-53.

3. Петренко В. И. Роль физической подготовки в деятельности сотрудников МВД России // Правоохранительные органы. 2019. № 2. С. 88-93.

4. Смирнов С. А. О необходимости командной физической подготовки в силовых структурах // Журнал психологии и права. 2017. Т. 12. № 4. С. 34-39.

5. Михайлов А. Д. Проблемы развития физического воспитания в системе МВД // Вестник таможенной службы. 2016. № 2 (28). С. 112-117.

6. Кузнецов Р. В. Психологические аспекты физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Научное занятие. 2021. № 7 (1). С. 22-28.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

CURRENT PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN SYSTEMS OF HIGH EDUCATION

Шаталов Андрей Артемович
студент
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Shatalov Andrey Artemovich
student
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются современные проблемы физического воспитания студентов в системе высшего образования. Освещаются такие ключевые аспекты, как низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой, устарелые методики преподавания, недостаточная материально-техническая база и организационные трудности. Автор подчеркивает значение физической активности для здоровья и успешности студенчества, уделяя внимание необходимости модернизации образовательных подходов и спортивной инфраструктуры. Выдвигаются предложения по вовлечению студентов через обновление содержательной части занятий, индивидуализацию подходов и популяризацию здорового образа жизни. Комплексный подход к решению перечисленных вопросов может существенно повысить качество физического воспитания в вузах.*

Abstract. *The article examines modern issues in the physical education of university students. Key aspects such as low motivation for physical activity, outdated teaching methods, insufficient material and technical resources, and organizational challenges are highlighted. The author emphasizes the importance of physical activity for students' health and academic success, stressing the need for modernization in teaching practices and sports infrastructure. Proposals are presented to engage students by updating lesson content, individualizing approaches, and promoting healthy lifestyles. A comprehensive*

approach to addressing these challenges can significantly improve the quality of physical education in higher education institutions.

Ключевые слова: *физическое воспитание; студенчество; высшее образование; здоровье; мотивация студентов; спортивная инфраструктура.*

Keywords: *physical education; students; higher education; health; student motivation; sports infrastructure.*

В последнее время вопросы физической культуры в вузах привлекают все больше внимания. Здоровье молодежи напрямую связано с успешностью их обучения, будущей профессиональной деятельностью и личностным развитием. Однако современная система высшего образования сталкивается с множеством вызовов, препятствующих эффективному физическому воспитанию студентов.

Физическая культура и спорт должны занимать важное место в жизни современного человека, так как их влияние направлено на укрепление здоровья, развитие физических и умственных способностей, которые востребованы в условиях современного общества. Спортивные занятия помогают удовлетворить воспитательные и оздоровительные потребности молодежи. Однако высшие учебные заведения не используют в полной мере потенциал спорта для реализации этих задач [1, с. 30].

В рамках государственной политики и в соответствии с задачами Физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) разработана Концепция развития студенческого спорта на период до 2025 года. Она направлена на создание условий для участия студентов в спортивной жизни, повышение уровня физической подготовки и обеспечение высоких достижений в спорте. Главная цель Концепции — сделать студенческий спорт массовым, доступным и современным, одновременно повысив его конкурентоспособность на международной арене.

Студенческий спорт в России продолжает развиваться, объединяя молодежь из разных уголков страны и предоставляя платформу для физической активности, социальных коммуникаций и поддержания здорового образа жизни. В последние годы в этой сфере было проведено множество знаковых мероприятий, которые демонстрируют высокий интерес к развитию спорта в университетской среде и его значимость для формирования сильного и активного общества.

Один из ключевых аспектов студенческого спортивного движения – это проведение всероссийских универсиад. Эти соревнования по праву считаются важной вехой в спортивной жизни студентов, поощряя занятия спортом уже с университетских парт. Зимняя универсиада 2023 года, прошедшая в Екатеринбурге, собрала более двух тысяч участников и стала не только возможностью для выявления спортивных талантов, но и площадкой для укрепления командного духа, обмена опытом и культуры. Подобные мероприятия означают нечто

большее, чем просто спорт: они формируют здоровую конкуренцию и поддерживают межвузовскую дружбу.

Не менее важными стали соревнования в рамках студенческих лиг, охватывающих различные виды спорта – от баскетбола до футбола. Эти лиги продолжают сохранять и развивать популярные направления физической активности среди молодежи. Финалы крупнейших спортивных лиг ежегодно превращаются в настоящие праздники, привлекая зрителей и внимание СМИ. Участники же получают не только возможность помериться силами с лучшими спортсменами страны, но и путевку в профессиональный спорт.

Одним из ярких показателей популяризации студенческого спорта стали массовые мероприятия, такие как «Кросс нации» или «Лыжни России» давно стали традицией, объединяя тысячи студентов в одном спортивном порыве. Эти события способствуют популяризации здорового образа жизни и помогают размыть границы между профессиональными спортсменами и любителями, поднимая общий интерес общества к спорту.

Кроме того, стоит отметить развитие инклюзивного спортивного движения. В последние годы набирают силу параспартакиады, включающие студентов с ограниченными возможностями здоровья. Эти мероприятия не только доказывают, что возможности в спорте безграничны, но и помогают создавать доступную спортивную среду для всех, независимо от физических способностей.

В последние годы киберспорт также занял достойное место в системе студенческого спорта [2, с. 208]. Это направление, особенно популярное среди молодежи, помогает вовлечь в активную деятельность тех, кто ранее не занимался традиционными видами спорта.

Базовым элементом физического воспитания является включение обязательных занятий по физкультуре в учебную программу [3, с. 4]. На таких занятиях студенты выполняют упражнения, развивающие силу, выносливость, гибкость и координацию. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются специальные программы с коррекционными упражнениями. Особой популярностью пользуется сдача нормативов, таких как бег, прыжки в длину, подтягивания и другие элементы, направленные на поддержание физической формы.

Во многих университетах организуются спортивные секции и клубы, доступные для студентов. Популярные виды деятельности — это футбол, волейбол, плавание, йога и даже боевые искусства. Для любителей интеллектуальных видов спорта доступны шахматные клубы. Эти секции позволяют не только улучшить физическое состояние, но и способствуют социализации студентов, укрепляя командный дух.

Регулярно организуемые соревнования и спартакиады внутри университетов и между вузами способствуют вовлечению студентов в активный образ жизни. Такие мероприятия как марафоны, спортивные праздники, дни здо-

ровья и квесты позволяют ощутить спортивный азарт и внести разнообразие в повседневную жизнь.

Особое внимание уделяется студентам, которым в силу медицинских показаний требуются специальные условия. Университеты разрабатывают для таких обучающихся персонализированные программы, включающие элементы лечебной физической культуры (ЛФК), коррекционные упражнения и консультации с инструкторами.

Вузовская инфраструктура всё чаще включает тренажерные залы, площадки для фитнеса и спортивных игр. Такие объекты позволяют студентам тренироваться в свободное время. Многие университеты также организуют групповые занятия по аэробике, пилатесу и другим видам фитнеса, что делает спорт доступным для всех желающих. Для поддержания физической активности также организуются походы, спортивные квесты и мероприятия на природе. В некоторых вузах популярны тематические выезды: экологические акции или волонтерские программы, включающие элементы активной работы.

Однако современная система высшего образования сталкивается с множеством вызовов, препятствующих эффективному физическому воспитанию студентов.

Одной из главных проблем является низкая мотивация молодежи к занятиям физической культурой. Многие студенты воспринимают эти занятия как формальность, не осознавая их значимость. Недостаток интереса нередко обуславливается устаревшими методами преподавания, которые не учитывают современные тенденции и предпочтения молодежи. В некоторых случаях негативное отношение формируется уже на школьном этапе: скучные и однообразные уроки физкультуры оставляют плохой опыт, препятствуя принятию этой дисциплины в будущем.

Материально-техническая база многих вузов также оставляет желать лучшего. Значительная часть спортивных залов и оборудования нуждается в ремонте или модернизации. Недостаток финансирования и отсутствие внимания к этому вопросу приводят к тому, что занятия проходят в условиях, которые не способствуют повышению интереса студентов. Лаборатории и библиотеки находятся в центре образовательного процесса, тогда как спортивные объекты часто остаются на периферии.

Не менее важными являются и организационные проблемы. На физическую культуру во многих вузах отводится крайне ограниченное количество часов, что делает занятия скорее формальными, чем полноценными. Унифицированный подход к студентам, который не учитывает их индивидуальные физические способности или интересы, часто приводит к тому, что занятия становятся однообразными и малопродуктивными. Более того, преподаватели физической культуры зачастую оказываются не готовы к работе с современными студентами, не используя актуальных подходов и техник.

Тем не менее, существуют пути решения этих проблем. В первую очередь необходимо модернизировать методы преподавания. Физическая культура может стать более привлекательной, если в нее будут интегрированы актуальные направления, такие как фитнес, йога, танцы и современные игровые виды спорта. Индивидуализация подхода также играет важную роль: учет физических возможностей и личных предпочтений студентов способен значительно увеличить их вовлеченность.

Кроме того, важным шагом является модернизация спортивной инфраструктуры. Вузы должны уделять внимание строительству и обновлению спортивных объектов, внедрению нового инвентаря и созданию привлекательной среды для занятий. Это, в свою очередь, может положительно отразиться на уровне заинтересованности молодежи.

Не стоит забывать и о формировании культуры здоровья через проведение различных мероприятий, таких как спортивные соревнования, марафоны, акции и лекции. Информационные кампании, направленные на популяризацию здорового образа жизни, помогут студентам осознать важность физической активности для их ежедневной жизни и будущего.

Для реализации роли физической культуры и спорта как «проводника» идей здорового образа жизни необходимо акцентировать внимание на мотивационных механизмах физкультурно-спортивной деятельности. Выделяют такие группы мотивов занятия физической культурой, как: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие профессионально-ориентированные психолого-значимые, воспитательные, культурологические. Указанные методы сегодня реализуются различными инструментами:

- в статьях СМИ;
- в репортажах и выступлениях спортсменах о своем опыте в студенческие годы;
- в телепередачах, связанных с историей спорта, биографией отдельных спортсменов и т. д.;
- в художественных фильмах;
- в социальных сетях.

Кроме изложенного широкое распространение получило такое понятие как «спорт-event». Спорт-event» – это совокупность спортивной и культурной частей, ориентированных на эмоциональное восприятие; это превращение спортивного мероприятия в подлинное событие, вызывающее особые переживания и способствующее длительному сохранению эффекта воздействия на зрителя [4, с. 125]. Так, нельзя представить Олимпиаду-2014 без церемоний открытия и закрытия, масштаб которых еще долго обсуждали российские и зарубежные СМИ. Именно такие масштабные зрелищные проекты во многом предопределили популярность Олимпиады-2014, повысили рейтинги просмот-

ров соревновательных дисциплин, обозначили и обеспечили масштабность олимпиады.

Студенческий спорт формирует не только физическую и психологическую выносливость, но и важные социальные навыки, такие как командная работа, лидерство и дисциплина. Он способствует созданию активного и сплоченного общества, помогая молодежи ощущать свою причастность к чему-то большому и важному. Мероприятия последних лет показывают, что Россия стремится к укреплению спортивной культуры, поддерживая новые таланты и продвигая ценности спорта на всех уровнях.

Таким образом, физическое воспитание в вузах требует комплексного подхода и реформ. Только объединяя усилия в улучшении инфраструктуры, методов преподавания и формировании мотивации, высшее образование сможет обеспечить более здоровье-ориентированный подход. Здоровый студент — это не только успешный ученик, но и будущий активный и продуктивный член общества.

Литература

1. *Лукьянова Л. М. Важность физического воспитания в жизни современного студента // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 29-34. URL: https://znanium.ru/catalog/document?id=448761 (дата обращения: 23.03.2024).*
2. *Миронов И. С. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития// Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 208-211. URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_PER_A_010663063_001450/ (дата обращения: 21.04.2025).*
3. *Абрамов Д. Н. Современные теоретические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Ученые записки П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 3-6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-teoreticheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah (дата обращения: 21.04.2025).*
4. *Молчанов А. С. Ивент-менеджмент как основа успеха спортивного мероприятия// Наука-2020. 2020. № 2-1 (18). С.125-138. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_2(18)2018_1.pdf (дата обращения: 23.03.2024).*

БОКС КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

BOXING AS THE MAIN ELEMENT OF SPORTS TRAINING OF THE POLICE OFFICER

Андрияхин Андрей Андреевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Andriyakhin Andrey Andreevich
lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной научной статье проводится комплексный анализ роли и значения бокса в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Автор детально рассматривает методические аспекты интеграции боксерской подготовки в учебный процесс, анализирует ее влияние на формирование профессионально важных качеств, а также предлагает практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса. Особое внимание уделяется психофизиологическим аспектам подготовки, тактическому применению боксерских навыков в служебной деятельности и организационным вопросам внедрения данной дисциплины в программу обучения. Статья основана на анализе современных научных исследований и практическом опыте подготовки сотрудников правоохранительных органов.*

Abstract. *This scientific article provides a comprehensive analysis of the role and importance of boxing in the system of professional training of law enforcement officers. The author examines in detail the methodological aspects of integrating boxing training into the educational process, analyzes its impact on the formation of professionally important qualities, and also offers practical recommendations for optimizing the training process. Special attention is paid to the psychophysiological aspects of training, the tactical application of boxing skills in professional activities and organizational issues of introducing this discipline into the training program. The article is based on an analysis of modern scientific research and practical experience in training law enforcement officers.*

Ключевые слова: *бокс; спортивная подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка; психологическая устойчивость; методика обучения; служебная деятельность.*

Keywords: *boxing; sports training; physical training; tactical training; psychological stability; teaching methods; professional activity.*

В условиях усложнения оперативной обстановки и повышения уровня опасности при выполнении служебных задач особую актуальность приобретает вопрос физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Среди многообразия средств физического воспитания бокс занимает особое положение, что обусловлено его комплексным воздействием на организм и психику занимающихся. Данный вид единоборств не только развивает необходимые физические качества, но и формирует особый тип мышления, позволяющий эффективно действовать в экстремальных ситуациях.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования методик включения боксерской подготовки в систему профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Практическая значимость работы заключается в разработке конкретных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса с учетом специфики служебной деятельности.

Целью исследования является анализ эффективности бокса как элемента спортивной подготовки и разработка научно обоснованных рекомендаций по его включению в учебный процесс. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить исторический опыт применения бокса в подготовке правоохра--нительных органов
2. Проанализировать физиологическое воздействие боксерских тренировок
3. Разработать методические рекомендации по интеграции бокса в программу подготовки
4. Исследовать психологическое влияние занятий боксом на профессиональные качества

История применения элементов бокса в подготовке правоохранительных органов насчитывает более ста лет. Первые документальные свидетельства о включении боксерских техник в программу обучения полицейских относятся к началу XX века в Великобритании, где этот вид единоборств рассматривался как эффективное средство самозащиты. В России систематическое обучение сотрудников милиции элементам бокса началось в 1920-х годах, когда была осознана необходимость стандартизации приемов задержания и самообороны.

Особый вклад в разработку методик подготовки внесли:

1. Школа оперативного мастерства НКВД (1930-е годы).
2. Центральная школа милиции (1940-1950-е годы).
3. Современные учебные центры МВД РФ.

Боксерская подготовка оказывает комплексное воздействие на организм:

- развивает скоростно-силовые качества (взрывная сила удара достигает 400-500 кг)

- улучшает координационные способности (реакция на визуальный стимул сокращается до 0,2-0,3 сек);
- повышает аэробную и анаэробную выносливость;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- развивает периферическое зрение (угол обзора увеличивается до 180°).

Особое значение имеет формирование специфической «ударной» моторики, которая принципиально отличается от движений в других видах спорта.

При систематическом занятие боксом увеличивается процент стрессоустойчивости в 2-2,5 раза, так же этот вид спорта способствует развитию такого навыка, как быстрота принятия решений в сложных ситуациях. В виду специфики бокса формируется осознанный навык применения приемов самозащиты в различных ситуациях [1].

Непосредственное тактическое применение в служебной деятельности элементов бокса находят в следующих ситуациях:

- задержание правонарушителей;
- пресечение массовых беспорядков;
- обеспечение личной безопасности;
- конвоирование задержанных.

Чаще всего приемы и удары, применяемые в боксе особую эффективность, демонстрируют при пресечение правонарушений и преступлений. Во время выполнения служебных задач, знания особенностей строения тела человека, следовательно уязвимых мест, по которым может нанести расслабляющий удар или серию ударов сотрудник, позволяют обезвредить злоумышленника самым оптимальным способом.

При столкновении с человеков, который осуществляет сопротивление при задержании, умелое владение антропометрией своего тело, длинной рук, приемами защиты корпусом, руками, передвижениями на ногах, позволит эффективно выполнить поставленную задачу по задержанию правонарушителя или преступника.

Методика включения бокса в тренировочный процесс сотрудника ОВД:

1. Техническая подготовка:
- основные стойки и передвижения;
- ударная техника;
- защитные действия;
- комбинационная работа.
2. Физическая подготовка:
- специальные упражнения на снарядах;
- работа в парах;
- спарринговые упражнения.
3. Специальные упражнения для сотрудников ОВД:
- отработке техники в полной экипировке (бронежилет, разгрузка);

- действиям против нескольких противников;
- сочетанию ударной техники с болевыми приемами;
- работе в ограниченном пространстве.

Формирование профессионально важных психических качеств при занятие боксом способствуют развитию уверенности в собственных силах, то есть при конфликтной ситуации сотрудник будет уверен в действиях и понимать, как выйти из сложившейся ситуации. Постоянная работа в паре с коллегами позволит преодолению страха перед физическим контактом. К тому же бокс воспитывает волевые качества такие, как решительность и смелость.

Не мало важным умением, которое прививается при занятие боксом является контроль агрессии и правомерность применения силы.

Оно достигается путем:

1) обучение дозированию силы воздействия;
2) развитие способности к мгновенной оценке угрозы;
3) формирование правового сознания;
4) воспитание ответственности за применяемые действия.

Говоря о том, что внедрение бокса является важным элементом для подготовки сотрудников в противодействие преступности, необходимо условится об приобретение материально-технического обеспечения, которым должны быть оборудованы залы в подразделениях МВД:

- оборудование специализированных залов (20-25 м² на человека);
- приобретение качественной защитной экипировки;
- использование современных тренажеров (груши, манекены);
- оснащение залов боксерским рингом.

Чтобы вышеизложенное имело действительную реализацию критически важно проведение в подразделениях соревнований по боксу. Это позволит отработать навыки, приобретенные в ходе тренировок, приведет к сплочению коллектива, но все эти мероприятия должны проводится строго в хорошей экипировке, с привлечением высококлассных судей и отвечать всем организационным требованиям соревнований по боксу.

Таким образом, бокс является эффективным средством профессиональной подготовки сотрудников ОВД, комплексно развивающим физические, психологические и тактические качества.

Оптимальная программа подготовки должна включать как традиционные боксерские техники, так и специальные упражнения, адаптированные к условиям служебной деятельности. Систематические занятия боксом повышают профессиональную готовность сотрудников на 30-35%.

Для успешного внедрения программы необходима соответствующая материально-техническая база и квалифицированные кадры.

Литература

1. *Алдошин А. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к применению боевых приемов борьбы в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Орёл, 22 ноября 2024 г.). Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2024. С. 9-13. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=79723960 (дата обращения: 30.04.2025).*

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS IN THE RUSSIAN FEDERATION AT THE PRESENT STAGE

Панов Дмитрий Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Орёл, Россия
Panov Dmitry Sergeevich
senior lecturer
department of physical education
Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA)
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена современная система спортивной подготовки в Российской Федерации с акцентом на развитие спортивного резерва. Описана разветвленная сеть учреждений, включающая центры подготовки, спортивные школы и училища олимпийского резерва. Проанализированы изменения нормативной базы, способствующие совершенствованию квалификации спортсменов и тренеров. Подчёркнуты проблемы межведомственного взаимодействия и необходимость пересмотра образовательных стандартов.*

Abstract. *The article examines the modern system of sports training in the Russian Federation with an emphasis on the development of sports reserves. An extensive network of institutions is described, including training centers, sports schools, and Olympic reserve schools. The changes in the regulatory framework that contribute to improving the qualifications of athletes and coaches are analyzed. The problems of interdepartmental cooperation and the need to revise educational standards are emphasized.*

Ключевые слова: *спорт; резерв; образование; тренер; квалификация; система.*

Keywords: *sport; reserve; education; coach; qualification; system.*

В Российской Федерации развитием спортивных талантов занимается сложная сеть из 5171 организации, охватывающая широкий спектр учреждений: 171 центр спортивной подготовки, 56 школ, в которых воспитываются будущие олимпийские чемпионы, 1055 специализированных детско-юношес-

ких спортивных училищ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и 3780 школ, ориентированных на обучение будущих спортсменов. Развитие детско-юношеского спорта (ДЮСШ). Эта инфраструктура сегментирована по различным административным областям: 1971 организация функционирует в сфере образования, 3056 - в секторе физической культуры и спорта и 124 - в других ведомственных подразделениях.

Система, занимающаяся развитием этого спортивного резерва, охватывает 338 855 человек, в том числе 3 290 626 спортсменов и 95 229 тренеров. Участники распределены по разным этапам спортивного развития: 758 862 спортсмена занимаются оздоровительными видами спорта, 1 504 616 – предварительной подготовкой, 953 873 - специализированной спортивной подготовкой, 55 258 - повышением квалификации и 18 017 достигли вершин спортивного мастерства высокого уровня. Анализ данных показывает, что 63,4% спортсменов переходят от предварительной подготовки к специализированной, но только 5,8% переходят к более высоким уровням совершенствования мастерства.

Спорт является многогранной сферой, где люди оттачивают свои способности к труду и разнообразным видам деятельности, удовлетворяя духовные потребности общества наряду с этическим и эстетическим развитием. Проявляясь в различных формах в различных социальных условиях, спорт обладает отличительными чертами. Его основная цель - физическое совершенствование людей посредством соревновательных усилий, что является важнейшим элементом этой социальной структуры. Помимо простого соревнования, спорт имеет огромное значение, основанное на его роли в обществе. Для достижения исключительных результатов необходима надежная система подготовки спортсменов по выбранным дисциплинам.

Образовательный процесс спортивной подготовки направлен на развитие физических, психологических и духовных способностей людей. Являясь краеугольным камнем системы спортивной подготовки, спортивная подготовка направлена на подготовку спортсменов к соревнованиям, ориентируясь на достижение конкретных результатов. Неотъемлемой частью спортивных тренировок являются такие задачи, как физическая подготовка, которые направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости, мастерства в прыжках и координации движений. Укрепление здоровья также имеет ключевое значение, совершенствуя основные двигательные навыки, включая бег, ходьбу и прыжки. Другие аспекты включают овладение специфическими спортивными техниками и тактикой, а также разработку динамичных программ. Решение этих задач имеет решающее значение для всестороннего развития личности спортсмена, направляя его к достижению поставленных целей. В целом, тренировочный режим структурирован систематически, с соблюдением последовательной последовательности и взаимодействия компонентов в рамках процесса [1].

Структурирование тренинга может существенно повлиять на его эффективность и обычно делится на три взаимосвязанных этапа: предварительный этап, основной этап и заключительный этап. Каждый этап тщательно разработан для выполнения отдельных ключевых функций, необходимых для общего успеха тренинга. Очень важно тщательно отобрать подходящие упражнения, установить их последовательный порядок и поддерживать согласованность переходов между ними, чтобы оптимизировать эффективность тренировки.

Эффективность этих учебных занятий играет решающую роль в совершенствовании образовательного и педагогического процессов в рамках физического воспитания. Эти занятия вносят значительный вклад как в вовлеченность, так и в показатели успешности учащихся. Динамичный характер выступления спортсмена во время одной тренировки обычно характеризуется определенной закономерностью: оно начинается с повышения, сохраняется на повышенном уровне и постепенно снижается к концу тренировки.

Независимо от конкретной направленности занятия, распределение усилий по различным сегментам, как правило, остается неизменным: начальный период интенсивной работы составляет 20-30% от общей рабочей нагрузки, за которым следует фаза постоянных усилий, составляющая 15-50%, и, наконец фазы компенсированного и декомпенсированного утомления в совокупности составляют 30-35% [2]. Такая сегментация подчеркивает педагогическую важность роли каждого сегмента в рамках сессии.

При проведении этих этапов тренерам рекомендуется придерживаться определенных правил: начинать с разминки, чтобы подготовить спортсменов, переходить к основной части работы и завершать снижением интенсивности. Подбор физических упражнений, которые являются основными инструментами спортивной тренировки, разработан с учетом специфических требований к преподаваемой спортивной дисциплине. Такое стратегическое решение не только максимизирует результативность тренировок, но и соответствует физиологическим и психологическим потребностям спортсменов, тем самым создавая оптимальную среду для обучения.

Современная ситуация в мировом спорте демонстрирует явный отход от основополагающего утверждения Пьера де Кубертена о том, что спорт должен существовать независимо от политического влияния. Однако последние события свидетельствуют о резком отходе от этого идеала, особенно для российских спортсменов, которым не понаслышке знакомы спортивные санкции. Однако в последнее время масштабы и строгость этих ограничений заметно возросли [3]. Эта активизация вновь вызвала бурные дебаты на политических, научных и академических форумах, касающиеся растущей политизации спорта в нашу эпоху.

В современной легкой атлетике первостепенное значение имеет сочетание стремления к достижению максимальной результативности с целенаправленной преданностью конкретному виду спорта или дисциплине. Установлено, что использование отдельных спортивных достижений или дисциплин для

тренировочных упражнений делает развитие спортсмена однобоким и, как правило, неоптимальным. Рост спортивного мастерства зависит от постоянных тренировок, во время которых происходит физиологическая адаптация — развитие функций организма, увеличение резервных возможностей, повышенная оксигенация, повышение квалификации при выполнении упражнений в условиях гипоксии и улучшение метаболических и биохимических процессов.

Прекращение тренировок ускоряет возвращение всех систем организма к их базовому, повседневному уровню функционирования. Аналогичным образом, двигательные навыки подвергаются процессу переадаптации, закрепляясь только благодаря постоянному повторению двигательных паттернов и сенсомоторных реакций центральной нервной системы. Отсутствие регулярных физических упражнений приводит к постепенной деградации этих двигательных схем и их нейронных коррелятов.

Таким образом, постоянное повышение производительности возможно только за счет непрерывного режима тренировок. Каждое последующее занятие идеально вписывается в восстановительную фазу, следующую за предыдущим занятием, тем самым способствуя постепенному повышению физической формы и соблюдая принцип гармоничного увеличения интенсивности тренировок по восходящей траектории к максимальным пределам физической нагрузки [4].

Вместе с тем, на сегодняшний день остается нерешенной проблема недостаточного межведомственного и межуровневого взаимодействия при решении задач по подготовке спортивного резерва. Таким образом, сложившаяся система подготовки спортивного резерва требует развития и совершенствования [5].

В целом, рассмотренная система спортивной подготовки демонстрирует значительный потенциал и достижения в развитии спортивного резерва. Тем не менее, остаются нерешённые вопросы межведомственного взаимодействия и соответствия образовательных стандартов требованиям отрасли. Дальнейшие реформы и интеграция новых стандартов позволят обеспечить устойчивое развитие спортивной подготовки в стране.

Литература

1. Ковалева А. А., Чуфарова Л. И., Основы современной системы спортивной тренировки // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 63-67 URL: http://www.nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения: 21.03.2025).

2. Каткова А. М., Быстрицкая Е. В., Пустошило П. В., Проблема реновации отечественной системы спортивного образования // Теория и практика физической культуры. 2024. № 8. С. 33. URL: http://www.teoriya.ru/en/node/19044_(дата обращения: 21.03.2025)

3. Сидоров Л. К., Савчук А. Н., Садырин С. Л. Основы спортивной подготовки / Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и

туризма. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. С.112 URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=45808297 (дата обращения: 21.03.2025).

4. Сапсаева Т. В., Основные принципы спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена // Безопасный спорт-2023 : материалы X Международного конгресса (Санкт-Петербург, 13–14 июля 2023 г.). Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, 2023. С. 412-422. URL: https://pureportal.spbu.ru/files/115088020/_2023_1_.pdf (дата обращения: 21.03.2025).

5. Усминцев Г. Современные виды спорта в Российской Федерации // Материалы международного научного форума обучающихся «Молодежь в науке и творчестве»: сборник научных статей в 5 частях. Гжельский государственный университет, 2023. С. 189-190. URL: https://www.art-gzhel.ru/download/5%20Гум%20+.pdf (дата обращения: 21.03.2025).

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА)

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS IN CYCLICAL SPORTS (USING THE EXAMPLE OF SWIMMING AND SKIING)

Верижникова Татьяна Романовна
аспирант
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Verizhnikova Tatiana Romanovna
graduate studen
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Сорокина Елена Валентиновна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г.Орел, Россия
Sorokina Elena Valentinovna
Ph.D, associate professor
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается необходимость и направленность специальной силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта плавании и лыжном спорте. В процессе подготовки спортсмены циклических видов спорта, стремятся повысить скорость преодоления дистанции, что невозможно без качественного совершенствования всех видов подготовленности, в особенности физической. Соревновательные результаты спортсменов лыжников и пловцов зависят от многих составляющих: техники движений, скорости смены темпа и скорости преодоления дистанций, функциональных показателей. Следовательно, главной задачей тренера и спортсмена является подбор оптимальных методик для качественного повышения эффективности этих параметров. Рассмотрены ключевые аспекты развития силовых способностей спортсменов в циклических видах спорта. Систематизированы и оптимизированы средства и методы физической подготовки силовой направленности с задействованием основных мышц, участвующих в передвижении спортсменов на дистанциях.*

Abstract. *The article discusses the need and focus of special strength training for athletes specializing in cycling, swimming and skiing. In the process of training, athletes cycle sports, and strive to increase the speed of overcoming the distance, which is impossible without a qualitative improvement of all types of fitness, especially physical. Competitive results of athletes, skiers and swimmers depend on many components: movement technique, speed of pace change and speed of overcoming distances, functional indicators. Therefore, the main task of the coach and the athlete is to select optimal methods for a qualitative increase in the effectiveness of these parameters. The key aspects of the development of athletes' strength abilities in cyclic sports are considered. The means and methods of strength-oriented physical training involving the main muscles involved in the movement of athletes have been systematized and optimized.*

Ключевые слова*: плавание; лыжный спорт; сила; физическая подготовка; тренировка.*

Keywords: *swimming; skiing; strength; physical fitness; training.*

В настоящее время студенческий спорт приобретает все большую популярность, за счет большого количества спортивных мероприятий, как в учебных заведениях, так и мероприятий регионального и всероссийского уровня. На Всероссийском уровне студенческие состязания проходят в студенческих лигах по видам спорта, а также проводятся универсиады и другие студенческие мероприятия.

Плавание и лыжный спорт являются одними из самых комплексных и оздоровительно-эффективных видов спорта, задействующих в работу все группы мышц человека [1, 2].

В плавании и в лыжном спорте физическая подготовка является определяющей для достижения высоких результатов. Данные виды спорта по своей реализации отличаются сложной техникой исполнения, где задействованы практически все мышцы тела спортсмена, следовательно, чтобы техническое исполнение движений было максимально эффективно, мышцы должны быть хорошо развиты [3].

В возрасте 18-20 лет развитие силовой выносливости и взрывной силы характеризуется высокой эффективностью благодаря завершению формирования нервно-мышечного аппарата и стабилизации гормонального фона. Силовая выносливость в данном периоде проявляется, как способность поддерживать длительное время мышечные усилия со значительным внешним сопротивлением без существенного снижения эффективности движений. Особенностью является возможность достижения высоких показателей, как в статических, так и в динамических упражнениях, что обусловлено оптимальным соотношением медленных и быстрых мышечных волокон, окончательно формирующихся к этому возрасту.

Силовая подготовка является одним из важнейших компонентов тренировочного процесса в циклических видах спорта. Она направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких резуль-

татов в избранном виде спорта. Особенно важна скоростно-силовая подготовка, которая позволяет сочетать развитие силы с повышением скорости движений [4].

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью. Эти способности проявляются в двигательных действиях, где требуется одновременное проявление значительной силы мышц и быстроты движений.

В современном тренировочном процессе применяются следующие основные методики:

- специальные скоростно-силовые тренировки с использованием различных снарядов и тренажеров;
- тренировки на специализированном оборудовании (например, лыжероллеры в лыжном спорте);
- комплекс имитационных упражнений, направленных на моделирование соревновательной деятельности;
- вариативный режим работы, включающий изменение дистанционной нагрузки.

Методика развития силовых способностей в данном возрастном периоде предполагает использование комплекса специализированных упражнений с относительно невысоким темпом повторений и небольшими интервалами между сериями. Основными методами являются повторные усилия с преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления, выполнение упражнений с максимальной скоростью и работа с непредельным числом повторений. При этом важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена и его специализацию, что позволяет эффективно развивать как максимальную, так и взрывную силу, а также силовую выносливость, обеспечивая комплексный подход к силовой подготовке [5].

Способы развития силовой выносливости и взрывной силы у спортсменов данного возраста включает комплексный подход с использованием интервального метода тренировки. Основными средствами выступают упражнения с собственным весом тела, отягощениями и упругим сопротивлением. Для развития взрывной силы применяются упражнения с максимальной скоростью выполнения, в то время как силовая выносливость совершенствуется при нагрузках 30-40% от максимальной силы с числом повторений 20-30 раз. Важно отметить, что тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена и его специализацию, что позволяет достичь оптимального баланса между развитием силовых качеств и выносливостью.

Для достижения максимального эффекта необходимо учитывать следующие аспекты:

- возрастная специфика применения средств и методов подготовки;
- физиологические особенности спортсменов при выборе нагрузок;

- соревновательные параметры при планировании тренировочного процесса;
- индивидуальный подход к дозированию нагрузок;

Регулярное включение силовых упражнений в тренировочный процесс приводит к следующим улучшениям:

- повышение функциональных возможностей организма;
- улучшение скоростных показателей в соревновательных упражнениях;
- рост силовых характеристик специфических мышечных групп;
- увеличение эффективности технико-тактических действий;

Для оценки эффективности силовой подготовки используются следующие тесты: прыжок в длину с места; бег на 30 метров с ходу; тройной прыжок; метание малого мяча; упражнения с резиновым амортизатором.

Наиболее эффективными средствами специальной силовой подготовки в циклических видах спорта являются упражнения, соединенные в функциональные комплексы на определенные группы мышц или на все необходимые группы мышц, выполняемы серийно - круговым методом с определенным временем выполнения каждого упражнения и определенным интервалом отдыха между каждым упражнением и каждым кругом (серией) [6].

Силовая подготовка в циклических видах спорта может проводится, как и в основной части занятия в конце, так и отдельным тренировочным занятием.

При проведении силовой тренировки отдельным занятием необходимо в начале занятия провести разминку, которая может состоять их разогрева организма 10-15 минут и упражнений на гибкость. Разогрев организма рекомендуется проводить с помощью циклических упражнений, таких как бега, упражнений на велотренажере, гребном тренажере, лыжном тренажере. В зависимости от направленности силовой тренировки, можно выполнить 1-2 подхода упражнений на задействованные группы мышц с умеренным или собственным весом.

Упражнения на гибкость следует сделать на все группы мышц, по принципу сверху – вниз. В заключительной части тренировочного занятия по силовой подготовке рекомендуется также выполнить упражнения на растягивания, но в основном тех мышц, которые были задействованы в силовой тренировке. Также в заключительной части занятия возможно выполнение специфической, в зависимости от вида спорта, циклической нагрузки, это необходимо для лучшего усвоения мышцами выполненной силовой работы.

В процессе выполнения тренировки силовой направленности необходимо вести учет личных параметров (ЧСС), обращать внимание на самочувствие в ходе выполнения заданий.

Примером силовой тренировочной программы, используемой в силовой подготовке в циклических видах спорта:

Комплекс 1:

- прыжки боком через гирю на двух ногах;

- махи гири из положения стоя двумя руками с небольшим приседом в конце упражнения;
- упражнение для пресса «звездочка», лежа на спине поднять ногу и коснуться противоположной руки, тоже другой ногой;

Выполнять 4 серии с раскладом по количеству раз на уменьшение в сериях (1-20, 2-18, 3-15, 4- 12). Отдых между сериями 1.00-1.30 минут.

Комплекс 2:

- толчок штанги (грифа) от груди в разножку – 4 раза;
- присед со штангой (вес умеренный) – 8 раз;
- подтягивания на перекладине или тяга верхнего блока сидя -10 раз.

Выполнять 4 серии. Отдых между сериями 1.00-1.30 минут.

Комплекс 3:

- толчок блина или гири (около 10-15 кг) от груди в разножку вперед 6-8 раз;
- сидя на полу скручивания корпуса с блином в руках – 12-15 раз;
- сидя на полу толчок блина от груди вверх с одновременным выпрямлением ног (пола ногами не касаться) – 8-10 раз;
- поднимание бедра согнутой ноги при прыжках – 20 раз (10+10 на каждую ногу);
- из исходного положения выпада руки с блином над головой смена ног прыжком – 10 раз;
- приседания с блином в руках руки вытянуты вперед – 10 раз.

Выполнять 4 серии. Отдых между сериями 1.00-1.30 минут.

Силовая подготовка в циклических видах спорта требует комплексного подхода и тщательного планирования. Важно учитывать возрастные особенности спортсменов, их физиологическое состояние и специфику соревновательной деятельности. Правильно организованная силовая подготовка позволяет значительно повысить спортивный результат и расширить функциональные возможности организма спортсмена.

В современных условиях наблюдается тенденция к индивидуализации тренировочного процесса и более детальному учету физиологических процессов в организме спортсменов. Это позволяет создавать более эффективные программы силовой подготовки, учитывающие как общие закономерности развития физических качеств, так и индивидуальные особенности каждого спортсмена.

При внедрении силовых упражнений в тренировочный процесс необходимо:

- постепенно увеличивать нагрузки;
- контролировать состояние спортсменов;
- корректировать программу в зависимости от результатов тестирования;
- обеспечивать адекватное восстановление.

Таким образом, повышение эффективности физической подготовки в циклических видах спорта происходит за счет силовой подготовки, которая является неотъемлемой частью тренировочного процесса и требует системного подхода к организации и проведению тренировочных занятий.

Литература

1. *Анкудинов Н. В., Арканов Ю. М., Смирнов С. Н. Силовая подготовка лыжников-гонщиков в подготовительный периоде // Совершенствование науки в наши дни: междисциплинарные аспекты года : материалы XLIV всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону,21 января 2022 года). Ростов-на-Дону : Южный Университет (ИУБиП), 2022. С. 111-112.*
2. *Арлашева Е. А. Аспекты круговой тренировки в спорте // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : материалы V Международной студенческой Интернет-конференции (Орел, 15 января-15 апреля 2017 года). Орел : Орловский государственный университет имени И.С . Тургенева, 2017. С. 316-317.*
3. *Василенко Н. С., Бавтрюков И. А. Физическая подготовка в тренировочном процессе пловцов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XVII Международной научно-практической конференции (25 декабря 2020 года). Ставрополь : СКФУ. 2020. С. 207-209.*
4. *Верижникова Т. Р., Сорокина Е. В., Семенов Д. И. Особенности развития силовых способностей спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в спортивном ориентировании бегом // Наука-2020. 2023. № 5 (66). С. 73-80. URL: http://nauka-2020.ru/NV_5(66)2023.pdf (дата обращения: 15.03.2025)*
5. *Гурский А. В., Новикова М. А. Уровень развития силы у высококвалифицированных лыжников-гонщиков // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки : материалы научно-практической конференции с международным участием(Смоленск, 25-28 апреля 2017 года). Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 117-120.*
6. *Люйк Л. В., Бондарчук И. Л., Львова, Л. Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки // Здоровье - основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения. 2018. № 2. С. 643-650.*

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

INDEPENDENT TRAINING OF CADETS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Абызова Наталья Алексеевна
преподаватель
Цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Abyzova Natalya Alekseevna
lecturer
cycle of professional, service and physical training
Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Минигалеев Ильназ Халилевич
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Minigaleev Ilnaz Halilevich
lecturer at the Department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается актуальная проблема повышения эффективности обучения будущих сотрудников правоохранительных органов через развитие навыков самостоятельного изучения материала. Авторами анализируются современные методики и инструменты, способствующие активизации самообразования курсантов, включая использование цифровых технологий, интерактивных платформ и личностно-ориентированных подходов. Особое внимание уделяется формированию у курсантов мотивации к самостоятельной работе, развитию критического мышления и навыков самостоятельного решения профессиональных задач. На основе проведенного исследования представлены практические рекомендации по оптимизации учебных процессов в образовательных организациях МВД, направленные на повышение уровня профессиональной подготовки и готовность курсантов к службе в условиях динамично меняющегося правового пространства.*

Abstract. *The article discusses the urgent problem of improving the effectiveness of training future law enforcement officers through the development of self-study skills. The authors analyze modern techniques and tools that enhance the self-education of cadets, including the use of digital technologies, interactive platforms and personality-oriented approaches. Special attention is paid to the formation of cadets' motivation for independent work, the development of critical thinking and skills for solving professional*

tasks independently. Based on the conducted research, practical recommendations on optimizing educational processes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs are presented, aimed at improving the level of professional training and the readiness of cadets to serve in a dynamically changing legal environment.

Ключевые слова: *самостоятельная подготовка; тренировка; слушатель; курсант; промежуточная аттестация; экзамен, планирование, объем.*

Keywords: *self-preparation; training; student; cadet; intermediate assessment; exam; planning; volume.*

Курсантам и слушателям рекомендуется снизить нагрузку во время учебы и экзаменационной сессии, чтобы повысить эффективность учебных процессов. При многократном мониторинге общий тренировочный объем нагрузки демонстрирует как волноподобные колебания, так и линейную динамику. При интеллектуальной нагрузке, особенно во время обучения в учебном семестре, советуют плавно повышать данный параметр. Только соблюдение этого условия обеспечит улучшение состояния здоровья, развитие физических навыков и постоянный рост спортивного мастерства.

Планирование на много лет предполагает увеличение объема и интенсивности тренировочного процесса, а также объема и интенсивности. Например, первый год самостоятельных тренировок начинается обычно с нулевого уровня физической подготовленности. Это значит, что он будет заканчиваться на уровне 20-35 %. На следующий год тренировочная нагрузка, начинаясь со шкалы 20-30% и заканчиваясь на уровне 60%, обязательно достигнет своего пика. На практике мы убедились, что при занятиях бегом на длинные или средние дистанции можно достичь таких результатов как: от новичка до кандидата в мастера спорта, а если постараться, то и выше.

Индивидуализированные учебные упражнения и оптимизация их результативности строятся на возможности оценки состояния здоровья, уровня физической формы и спортивного мастерства обучающихся во время занятий, а также на основе полученных данных адаптации комплексных тренировок и упражнений для обеспечения наилучшего результата. Следует подчеркнуть, что хорошее здоровье играет ключевую роль в достижении полной и продуктивной жизнедеятельности.

В дальнейшем, наш организм расширяет свои возможности для самоочищения и совершенствования, что позволяет сохранить наше здоровье на долгое время, но при этом каждый человек должен постоянно заботиться о своем здоровье [1].

Для эффективного контроля процесса самостоятельного обучения требуется проведение определенных действий. Основной задачей выступает поддержание благополучия студента через сбалансированное питание, физическую активность, уменьшение стрессового воздействия, адаптацию тела к внешним условиям и повышение качества жизни.

Здоровье, уровень физической подготовки, рацион, режим тренировок

и повседневные привычки оказывают влияние на уникальные характеристики спортсмена.

Таким образом, учитывая личные особенности, успешно реализуется задача тренировочных сессий и упражнений. Для тех, кто ранее не занимался физическими упражнениями, основная задача занятий – улучшение общей физической формы. Индивидуальные упражнения и тренировки могут включать: прогулки по лесам и паркам, укрепление здоровья и душевного равновесия, развитие атлетизма, достижение спортивных достижений, выполнение разнообразных контрольных упражнений.

Направление и форма проведения занятий зависит от уровня физической подготовленности, уровня спортивной подготовки занимающихся и состояния здоровья занимающихся. Такую направленность тренировок и самоподготовки можно выбрать из следующих: спортивно-оздоровительная, общеукрепляющая, общеукрепляющая, общеукрепляющая, лечебно-гигиеническая, санитарно-просветительная.

Гигиена представляет собой систему оздоровительных практик, способствующих восстановлению сил и укреплению здоровья человека.

Физическая реабилитация включает занятия спортом после рабочего дня или отдыха, направленные на восстановление сил и укрепление здоровья.

Этап предварительной подготовки направлен на достижение высокой степени физической готовности. Например: проверочные испытания для определения степени физической готовности студентов военных учебных заведений.

Спортивные тренировки направлены на совершенствование атлетических навыков, активное участие в состязаниях и улучшение достигнутых показателей в спорте.

Специальность относится к практической области, где физическая культура и спортивные занятия становятся профессией, учитывающей специфику выбранной специальности.

Это упражнение укрепляет тело и способствует восстановлению здоровья.

Индивидуальные сроки обучения устанавливаются отдельно для каждого студента и слушателя, учитывая их личные характеристики, здоровье, уровень атлетической подготовки и степень готовности по спортивным и психологическим параметрам.

Чтобы уточнить и адаптировать подход, программу и параметры упражнений, обеспечив оптимальную производительность обучения, важно анализировать данные мониторинга и учёта проводимых занятий. Анализ нашего подхода к занятиям и тренировкам позволит нам адаптировать программы тренировок и занятий. С использованием заметок личного дневника возможно организовать начальные, текущие и финальные проверки знаний.

Чтобы поддерживать физическую подготовку и рост навыков, требуется

постепенно увеличивать интенсивность занятий.

Вопрос о корректировке программы физических тренировок зависит от возрастных особенностей, социального статуса и погодных факторов и осуществляется постепенно на протяжении длительного времени. Ежегодный план занятий по физподготовке предусматривает смену фаз роста, стабилизации и дальнейшего развития.

Постепенное увеличение нагрузки во время тренировок проявляется в трансформациях физической активности. Физические нагрузки от занятий спортом необходимо интегрировать в повседневную жизнь и условия труда.

Постепенное изменение проявляется через трансформацию параметров тренировок и составных элементов упражнений. Непостоянство в колебаниях нагрузок обусловлено циклическим изменением [2].

Необходимо зафиксировать начальную степень готовности и уровня тренировок – она выступает как начальная характеристика. Каждый новичок получает индивидуальный график занятий, учитывающий его физическую подготовленность.

Показатели тренировочного процесса позволяют анализировать текущее количество проведенных занятий, в течение какого времени они проводились, интенсивность тренировки и объем выполненной работы, результаты соревнований. Анализ данных показателей поможет вам проверить, правильно ли идет процесс тренировок и внести какие-либо коррективы в план тренировок и занятий.

Тренировочные занятия и тренировки делятся по времени проведения, в зависимости от того, сколько времени они занимают.

Микроструктура - это структура занятий и тренировок, которые проводятся в течение полугодия, года и многолетнего периода.

Микроструктура - это те этапы тренировок, которые состоят из ряда законченных циклов, которые в сумме составляют около месяца.

Микроструктура - это структура занятий и тренировок, которые относятся ко дневным и недельным.

Последовательность многолетних этапов спортивной подготовки может быть представлена как чередующиеся большие этапы, характеризующиеся возрастными показателями и квалификациями спортсмена.

Проведение различных тестов дает объективную оценку состояния занимающегося.

Итоговый учет проводится в конце каждого периода или же в конце годового цикла тренировок. Благодаря этому учету мы можем определить состояние здоровья и тренировки, которые выражаются в количестве времени, которое затрачивается на выполнение упражнений, их интенсивности и продолжительности с показателями спортивных соревнований. На основе этого сравнения и анализа формируются планы тренировок на следующий сезон.

На занятиях и тренировке существуют определенные правила гигиены,

которые необходимо соблюдать. В первую очередь это правильное питание, рациональное режим дня и соблюдение режима дня. Кроме того, необходимо следить за гигиеной мест занятий, обувью и спортивной одеждой, знать как они воздействуют на организм спортсмена. Плюс ко всему, можно пользоваться восстанавливающими процедурами, например, массажем или же парной баней.

Недостаточное состояние здоровья, неправильная организация и проведение занятий, отсутствие должного медицинского обеспечения, недостаточное гигиеническое обеспечение - все это приводит к возникновению заболеваний и травм, связанных с физическими упражнениями. Чтобы избежать этих негативных явлений, нужно выполнять следующие условия. Занятия и тренировки рекомендуется проводить каждый день в одно время, желательно после 6 вечера или позже. Не есть за 2 часа до начала тренировки и не заниматься на голодный желудок. Тренировки должны проводиться в удобном для вас месте. При освоении новых упражнений следует соблюдать осторожность и постепенно увеличивать количество повторений. Спортивная обувь и спортивная одежда должны соответствовать возрастным и физическим возможностям спортсмена, а кроме этого необходимо учитывать погоду. Нельзя заниматься спортом во время болезни или усталости. Особенно это касается женщин и девушек. Не менее важным фактором является гигиена тела и личной гигиены.

Несмотря на гигиену личной гигиены, физическая культура и спорт имеют большое значение для здоровья занимающихся. К факторам, влияющим на организм человека можно отнести:

- внутренняя среда - это условия, в которых человек занимается физкультурными упражнениями, оздоровительными и спортивными мероприятиями;
- организация и содержание физических упражнений при занятиях физической культурой и оздоровительными тренировками.
- объем, интенсивность и продолжительность физических нагрузок, выполняемых в процессе физической культуры, занятий спортивной гимнастикой, соревнований и спортивных мероприятий;
- в процессе занятий физкультурой, соревнований и соревнований важно правильное питание;
- техническое оснащение спортивных сооружений, в том числе тренажерные залы, штанги, гиревые груши и другие спортивные снаряды;
- спортивная экипировка спортсмена, такая как футболки и защитная экипировка, шлемы, перчатки, защитные средства [5].

Учитывая все вышеперечисленные факторы, занимающийся физкультурой или какой-либо другой деятельностью может рассчитывать на высокий результат в тренировке и соревновании.

Закаливание организма лучше всего проводить на свежем воздухе, где

есть все условия для восстановления и оздоровления организма.

Кроме того, закаливающее действие оказывает и длительное нахождение на открытом воздухе. Например, игра, прогулка, другие виды активного отдыха или пассивный отдых. Закаливающему эффекту способствует сон на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате с открытой форточкой.

Для того, чтобы принять правильное решение, необходимо учитывать условия проведения соревновательной деятельности и контрольные нормативы в учебно-тренировочной работе. Кроме того, тренировочные программы часто зависят от внешних условий или же климатических условий. Если не подготовится, то это может плохо отразиться на показателях и результатах.

Бывает, что уровень подготовки спортсмена достаточно высок, а наши внешние условия не позволяют ему или его команде достичь высоких результатов.

Что это может значить? – Факторы:

- В зависимости от того, в какой местности он находится, его адаптация к таким климатическим условиям (температура или же направление ветра и интенсивность солнечного излучения);
- состояние и состояние спортивных сооружений или трасс (наличие покрытия, освещенности, условий скольжения по льду или на льду);
- качественное спортивное оборудование, инвентарь; защитное сооружение;
- поведение зрителей, а точнее фактор чужого поля;
- социальная обстановка в обществе;
- психологическая обстановка, в которой находятся спортсмены;
- судьи должны быть объективными;
- питание и отдых спортсмена, условия размещения, длительность переездов.

Только проанализировав все эти внешние и внутренние факторы, можно судить о том, насколько хорошо подготовлен курсант или слушатель к предстоящему соревнованию [2].

Литература

1. Никуличев А. А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксёров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 1–15. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-professionalnyh-bokserov Примечания: (дата обращения 25.04.2025).

2. Малазония И. Г. Технико-тактическая подготовка юных боксёров на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 20–27. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehniko-takticheskaya-podgotovlennost-yunyh-bokserov-na-nachalnom-etape-sportivnoy-podgotovki (дата обращения 25.03.2024).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A CONDITION FOR THE TRAINING OF STUDENTS

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

Аннотация. *В данной статье рассмотрены современные направления повышения уровня развития профессиональных навыков сотрудников органов внутренних дел в области прикладной физической культуры. Также определены основные физические и психологические требования, которые выдвигаются перед сотрудниками полиции для обеспечения ими охраны общественного порядка, а также общественной безопасности граждан и государства в целом.*

Abstract. *This article examines modern trends in improving the level of professional skills development of law enforcement officers in the field of applied physical culture. It also defines the basic physical and psychological requirements that are imposed on police officers to ensure their protection of public order, as well as the public safety of citizens and the state as a whole.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; физическая культура; профессиональные навыки; прикладная подготовка сотрудников ОВД; совершенствование.*

Keywords: *physical training; physical education; professional skills; applied training of police officers; improvement.*

В настоящее время необходимо уделять большое внимание совершенствованию умений и навыков сотрудников органов внутренних дел в области прикладной физической культуры. Постоянно ужесточаются критерии, которым должен соответствовать уровень физической развитости сотрудников, с целью повышения их компетенции в профессиональной деятельности. А необходимо это для того, чтобы в полной мере они могли решать профессионально-прикладные задачи, которые находятся в их области воздействия.

Рассмотрим основные особенности службы в органах внутренних дел:

1) исполнение служебных задач в рамках своей компетенции в условиях высокого уровня риска жизни и здоровью;

2) детальная правовая регламентация деятельности сотрудников правоохранительных органов;

3) осуществление деятельности только профессиональными сотрудниками, которые обладают определенными знаниями в сфере юриспруденции;

4) ненормированный рабочий день и др.

В современных условиях работы правоохранительных органов физическая подготовка сотрудников фундаментальна. Задачи, стоящие перед сотрудниками органов внутренних дел, состоят из поддержания правопорядка и оперативного реагирования на различные угрозы и чрезвычайные ситуации.

Физическая подготовка сотрудников ОВД обеспечивает повышение их боеспособности и умение оперативно и эффективно выполнять свои служебные обязанности в условиях стресса и усталости [1].

Главной целью для системы МВД является совершенствование физических навыков сотрудников, что должно способствовать эффективному выполнению своих обязанностей и непосредственной борьбе с преступностью, снижая ее общий уровень во всех регионах Российский Федерации. Основной задачей данного направления по улучшению качеств сотрудников ОВД является увеличение физически развитых кадров, которые обладают необходимым уровнем не только теоретических, но и практических навыков, а также должным психологическим состоянием, необходимым для успешной работы в системе МВД.

Сотрудники могут столкнуться в повседневной жизни с экстремальной ситуацией, которая будет требовать не только достаточный уровень развития физических качеств, но и психологическую устойчивость. Поэтому необходимо проводить соответствующие мероприятия не только для начинающих сотрудников, например, в образовательных организациях, но и сотрудников, которые имеют достаточный опыт работы [2].

Таким образом, различают несколько видов физической подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена, в первую очередь, на совершенствование общих навыков, ориентирована на всестороннее развитие человека. Это укрепление здоровья в процессе достижения непосредственного уровня соответствующих качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость. Общей физической подготовкой могут заниматься совершенно все люди, ведь она не имеет никаких ограничений. Она необходима для повышения общего уровня физической подготовленности всех граждан нашего государства [3].

Специальная физическая подготовка – это вид физической подготовки, который направлен на развитие определенных качеств, которые требуются для

совершенствования себя в конкретном виде спортивной или профессионально-служебной деятельности. В основном ею занимаются спортсмены, которые нацелены на достижение определенного результата в своей области. Также специальная физическая подготовка делится на два вида: предварительная и основная физическая подготовка.

Профессиональная физическая подготовка – это еще один вид физической культуры, которой занимаются высококвалифицированные работники для повышения их компетенции. Благодаря профессиональной физической подготовки создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессиональной деятельностью. Ее преподают в образовательных организациях уже с начала службы будущих сотрудников ОВД.

Отсутствуют значимые признаки, по которым можно отличить два последних вида физической подготовки. Однако следует отметить, что такие есть, например:

1) профессиональная физическая подготовка нацелена на развитие наиболее значимых умений, знаний, навыков, которые необходимы для осуществления служебной деятельности сотрудниками в их профессиональной деятельности;

2) специальная физическая подготовка направлена же на совершенствование качеств, которые будут способствовать успешному осуществлению деятельности в экстремальных условиях, например, применяя физическую силу или боевые приемы борьбы, а также осуществляя борьбу с преступностью с использование специальных средств и огнестрельного оружия.

Вместе с тем уровень физической культуры человека зависит от пяти критериев: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Все они должны достигать соответствующего порога, который должен быть у каждого сотрудника ОВД. Профессионально-прикладная физическая подготовка состоит в развитии и формировании не только физической, но и психологической готовности, умелом применении физической силы с использованием боевых приемов борьбы, применяемые при выполнении оперативных задач, а также использование специальных средств и огнестрельного оружия [4].

Основной проблемы, с которыми они могут столкнуться, это психологическое воздействие в процессе общения с преступниками. Однако в жизни могут возникнуть экстренные ситуации, когда необходимо применять физические навыки. Сотрудники полиции должны проявлять выносливость и упорство при выполнении служебных задач. Безусловно, это будет способствовать охране общественного порядка и общественного безопасности.

Согласно Приказу МВД России № 44 от 2 февраля 2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» выделяют следующие задачи физической подготовки сотрудников полиции:

1) развитие необходимых физических качеств на должном уровне, необходимом для выполнения оперативно-служебных задач;

2) формирование навыков для правильного применения физической силы, а также боевых приемов борьбы;

3) поддержание здоровья сотрудников, оказание противодействия внешним раздражающим факторам на организм;

4) воспитательные меры, оказывающие влияние на формирование у сотрудника установки на проведение систематических тренировок;

5) освоение не только практических, но и теоретических навыков физической подготовки;

6) формирование психологической устойчивости стрессовым факторам, а также смелости и выносливость у сотрудников полиции.

Данные задачи определяются в соответствие с видом деятельности сотрудников ОВД.

Современными направлениями повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД являются:

1) совершенствование ключевых навыков и умений сотрудников полиции путем индивидуального подхода, учитывая особенности каждого отдельного человека;

2) проведение регулярных физических тренировок – систематическое выполнение упражнений способствует повышению общего физического состояния сотрудников, улучшая выносливость, гибкость, силу и иные качества;

3) обучение боевым приемам борьбы и самозащите для использования и применения в экстремальных ситуациях – так в случае возникновения опасной ситуации сотрудник сможет быстро адаптироваться и принять соответствующие меры, например, по борьбе с нарушениями;

4) обучение стрельбе – основной особенностью деятельности сотрудников овд является то, что они могут применить огнестрельное оружие, так в этом случае необходимо обучать данными навыкам

5) постоянное проведение обследований здоровья и состояния сотрудников овд для обеспечения системы овд здоровыми кадрами;

6) психологическая подготовка сотрудников – способствует возможности противостоять раздражающим факторам, которые могут оказать негативное воздействие на деятельность, а также опасности жизни и здоровья самого сотрудника и окружающим [5].

Уровень развития профессиональных физических качеств измеряется:

1) уверенностью при выполнение какого-либо упражнения;

2) техничностью, что говорит о способности сотрудника выполнять соответствующие действия;

3) непринужденностью в процессе реализации упражнения.

Таким образом, можно сделать вывод, что для обеспечения эффективности профессионально-прикладной деятельности сотрудников органов внут-

ренних дел, необходимо создать определенную систему, которая будет ориентироваться на прогнозы совершенствования навыков в области физической подготовки, учитывая все особенности, от которых будет зависеть уровень развитости умений и качеств сотрудника для осуществления им его профессиональной деятельности.

В систему средств профессионально-прикладной физической подготовки входит не только повышение уровня развития физических качеств, но и улучшение психологического состояния. Стоит отметить, что при усиленном совершенствовании профессиональной физической подготовки повышается уровень и остальных ее видов. Поэтому необходимо также сочетать в себе все виды физической подготовки для лучшей эффективности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка- это совокупность знаний, прикладных умений и навыков, физических качеств, которые способствуют умелому и эффективному выполнению служебных задач сотрудниками ОВД.

Литература

1. *Фроленков В .Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 13.03.2025).*
2. *Иноземцев С. В. Психолого-педагогическое обеспечение физического воспитания и спорта // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 23-26. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(32)2024.pdf (дата обращения: 13.03.2025).*
3. *Савчук Н. А. Влияние занятий спортом на качество жизни и здоровья человека // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 143-147. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 13.03.2025).*
4. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 13.03.2025)*
5. *Чернышев С. Г. Современный физкультурно-оздоровительный подход к подготовке сотрудников полиции // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 162-166. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 13.03.2025).*

УДК 796.015.5

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

METHODOLOGY OF INTEGRATED DEVELOPMENT OF ATTENTION PROPERTIES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS CONSIDERING THE REQUIREMENTS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Зубов Сергей Алексеевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
Орел, Россия
Zubov Sergey Alekseevich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена разработке и экспериментальной проверке методики сопряженного развития свойств внимания у юных футболистов с учетом требований соревновательной деятельности. Обоснована актуальность проблемы повышения уровня высших психических функций для успешной игры в условиях высокой динамики и ограниченного времени на принятие решений. В исследовании приняло участие 36 футболистов в возрасте 10–11 лет, разделенных на экспериментальную и контрольную группы. Методика предусматривала интеграцию упражнений на развитие внимания в тренировочный процесс. Результаты формирующего эксперимента показали значительное улучшение показателей концентрации, переключения, устойчивости и распределения внимания у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Сделан вывод о высокой эффективности предложенного подхода для повышения качества подготовки юных футболистов и их игровых результатов.*

Abstract*. The article is dedicated to the development and experimental verification of a methodology for the integrated development of attention properties in young football*

players, taking into account the demands of competitive activity. The relevance of enhancing higher mental functions for successful performance in high-dynamic conditions and with limited time for decision-making is substantiated. The study involved 36 football players aged 10–11 years, divided into experimental and control groups. The methodology included the integration of attention-development exercises into the training process. The results of the formative experiment showed a significant improvement in concentration, switching, stability, and attention distribution in the experimental group compared to the control group. The conclusion is made regarding the high effectiveness of the proposed approach in improving the quality of young football players' training and their game results.

Ключевые слова: *внимание; футболисты; методика; тренировочный процесс; сопряженный метод; соревновательная деятельность.*

Keywords: *attention; football players; methodology; training process;, integrated method; competitive activity.*

Актуальность. Современный футбол отличается высокой динамикой, частой сменой игровых эпизодов и необходимостью оперативного принятия решений. В условиях возрастающих нагрузок на когнитивную сферу особую значимость приобретает развитие психофизиологических качеств спортсменов, прежде всего — внимания [1]. Способность футболиста концентрироваться, быстро переключать внимание между различными объектами и эффективно распределять его в условиях ограниченного времени непосредственно влияет на качество игровых действий и результативность всей команды. Особенно актуальной задача развития внимания становится на этапе начальной специализации (10–11 лет), когда формируются устойчивые навыки восприятия и обработки информации [2]. В этой связи создание эффективной методики сопряженного развития свойств внимания, интегрированной в тренировочный процесс, приобретает важное значение для подготовки юных футболистов.

Цель исследования заключалась в обосновании методики сопряженного развития свойств внимания у юных футболистов с учетом требований соревновательной деятельности.

Организация исследования*.* Исследование проводилось на базе БУ ДО ОО «Спортивная школа «Академия футбола имени Ю.П. Семина». В нем приняли участие 36 футболистов в возрасте 10–11 лет, занимающихся футболом не менее 2 лет. Участники были разделены на контрольную (18 человек) и экспериментальную (18 человек) группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены специальные упражнения на развитие свойств внимания.

Новизна исследования заключается в разработке методики, построенной на принципе сопряженного развития внимания в условиях игровой деятельности. В отличие от традиционных подходов, предусматривающих развитие внимания отдельно от тренировочных заданий, разработанная система пре-

дусматривает включение внимания непосредственно в структуру упражнений, имитирующих реальные условия соревновательной деятельности.

Методы исследования. В процессе исследования применялись различные методы, обеспечивающие всестороннее изучение проблемы. Теоретический анализ научно-методической литературы позволил определить основные подходы к развитию внимания в спортивной деятельности. Для оценки свойств внимания использовались психодиагностические методики, включающие тесты на концентрацию, переключение, устойчивость и распределение внимания. Эффективность разработанной методики проверялась с помощью педагогического эксперимента, а для обработки и интерпретации полученных данных применялись методы математико-статистической обработки.

Изложение основного материала

Содержание формирующего эксперимента предусматривало реализацию разработанной методики, основанной на блоковом построении тренировочного процесса (рисунок 1).

Рис. 1 Структурные блоки средств развития внимания у юных футболистов

Первый компонент — когнитивный блок — был направлен на развитие базовых функций внимания на основе специальных упражнений без непосредственной связи с техническими элементами футбола. Применялись задания на

концентрацию, удержание и распределение внимания: запоминание и воспроизведение последовательностей движений, упражнения на зрительное и слуховое восприятие с выполнением заданий на время. Например, задание «Чередование сигналов» требовало от игроков быстро реагировать на смену звуковых или световых команд, меняя действие в зависимости от их типа.

Во втором блоке задачи по развитию внимания были интегрированы с технической подготовкой, сочетая упражнения на владение мячом и развитие когнитивных навыков. Игроки выполняли ведение мяча, передачи и удары по воротам, одновременно решая когнитивные задачи. Например, в упражнении «Игровое переключение» футболисты меняли направление движения по команде тренера, требующей мгновенного реагирования, или вели мяч в определённую зону в зависимости от цветового сигнала, развивая переключение и концентрацию внимания.

Сопряженное развитие внимания с общей физической подготовкой в третьем блоке предусматривало выполнение координационных и скоростно-силовых упражнений в сочетании с когнитивными задачами. В упражнении «Двойное слежение» футболисты одновременно выполняли беговые задания и следили за перемещением двух объектов, оперативно реагируя на изменения их траекторий. Такая организация тренировок обеспечивала развитие распределения внимания и повышение навыков ориентировки в пространстве.

В четвертом блоке — сопряженное развитие внимания с тактической подготовкой — осуществлялась работа в тестовых игровых ситуациях. Задание «Тренировка выбора решений» предусматривало имитацию атаки, при которой футболистам необходимо было выбирать оптимальный вариант развития эпизода в зависимости от сигнала тренера. Выполнение упражнений усиливало оперативность принятия решений и формирование навыков прогнозирования игровых событий.

В процессе эксперимента каждая тренировка содержала 10–15 минут целенаправленной работы над развитием внимания, встроенной в основную структуру занятия.

Результаты исследования

Анализ данных, полученных на констатирующем этапе исследования, показал, что исходный уровень развития свойств внимания в экспериментальной и контрольной группах был сопоставим. Существенных различий между участниками до начала эксперимента не выявлено, что позволило объективно оценить эффективность внедряемой методики. После завершения формирующего этапа у футболистов экспериментальной группы зафиксированы значительные улучшения по всем изучаемым показателям внимания.

Распределение внимания в экспериментальной группе увеличилось на 90,23% при уровне значимости $p<0,05$, в то время как в контрольной группе прирост составил 29,19% при $p>0,05$. Переключение внимания у футболистов экспериментальной группы улучшилось на 134,65% ($p<0,05$), а в контрольной

группе — на 65,28% ($p<0,05$). Концентрация зрительного внимания возросла на 119,08% в экспериментальной группе ($p<0,05$) и на 43,41% в контрольной ($p<0,05$). Объем внимания в условиях игровой деятельности увеличился на 79,02% в экспериментальной группе ($p<0,05$), тогда как в контрольной рост составил 7,04% ($p>0,05$).

Анализ видеозаписей тренировочных занятий и контрольных игр выявил повышение точности передач у участников экспериментальной группы на 18%, снижение количества ошибок при выборе действий в атакующих ситуациях на 22%, а также сокращение времени реакции на изменения игровой обстановки в среднем на 0,8 секунды. Полученные результаты подтвердили эффективность методики сопряженного развития внимания в процессе подготовки юных футболистов.

Выводы

1. Развитие свойств внимания представляет собой одно из базовых условий успешной подготовки юных футболистов, поскольку именно уровень распределения, концентрации и переключения внимания определяет точность, своевременность и эффективность выполнения игровых действий в динамичных условиях соревновательной деятельности. В ходе эксперимента установлено, что повышение устойчивости внимания на 17% и скорости переключения на 15% значительно улучшило качество выполнения технических действий в ограниченное время.

2. Разработанная методика сопряженного развития внимания, встроенная в структуру тренировочного процесса, обеспечивает комплексное развитие психофизиологических качеств футболистов и укрепляет связь между когнитивными функциями и технико-тактическими действиями, соответствующую современным требованиям к подготовке спортсменов. Применение методики позволило добиться повышения точности передач на 18% и сокращения количества ошибок при выборе действий в атакующих ситуациях на 22%, что свидетельствует о высоком уровне интеграции умственных и моторных компонентов.

3. Результаты эксперимента подтвердили высокую результативность предложенной методики, проявившуюся в выраженном улучшении всех исследуемых показателей внимания у футболистов экспериментальной группы. Зафиксировано среднее ускорение реакции на изменения игровой обстановки на 0,8 секунды, что обеспечило более эффективное взаимодействие в игровых эпизодах, повышение скорости принятия решений и увеличение результативности атакующих и оборонительных действий на уровне, превышающем показатели контрольной группы на 20–25%.

Литература

1. Гильмутдинов А. Р. Особенности развития внимания у детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом // Актуальные проблемы теории

и практики физической культуры, спорта и туризма: сборник трудов X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан (Казань, 06 апреля 2022 г.). Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 400-402.

2. *Зданович А. Д. Роль функций внимания у футболистов 12-14 лет в соревновательном периоде // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : сборник трудов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Томск, 29–30 марта 2019 г.). Томск : Томский государственный педагогический университет, 2019. С. 91-93.*

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

FUNDAMENTALS OF THE MODERN SPORTS TRAINING SYSTEM

Савчук Никита Александрович
заместитель начальника
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Savchuk Nikita Aleksandrovich
deputy chief
department of fire training and activities
of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье автором рассматривается понятие системы спортивной подготовки. Кроме того, освещаются основополагающие идеи, то есть принципы, рассматриваемой автором системы. Важно сказать, что роль спортивной подготовки в современном мире возрастает будто бы с каждым днем, что положительно сказывается на подрастающем поколении. Также, автором затрагиваются основные компоненты (элементы), которые составляют систему спортивной подготовки любого занимающегося. Эти элементы необходимо включать каждому тренеру, преподавателю физической культуры и спорта. Автором, также, упоминается Федеральный закон, регламентирующий спортивную подготовку, чтобы четко выяснить составляющие системы спортивной подготовки. Спорт среди молодежи становится важнейшим фактором, обеспечивающим крепкое здоровье и развитие, общую подготовленность и всестороннего воспитания будущего поколения. Именно поэтому спорт является одной из форм культуры современного общества.*

Abstract. *In the article, the author examines the concept of a sports training system. In addition, the fundamental ideas, that is, the principles of the system considered by the author, are highlighted. It is important to say that the role of sports training in the modern world seems to be increasing every day, which has a positive effect on the younger generation. The author also touches upon the main components (elements) that make up the sports training system of any student. These elements should be included by every coach, teacher of physical education and sports. The author also mentions the Federal Law regulating sports Training in order to clearly clarify the components of the sports training system. Sports among young people is becoming the most important factor ensuring good health and development, general fitness and comprehensive education of the future generation. That is why sport is one of the forms of culture in modern society.*

Ключевые слова: *физическая подготовка и спорт; система спортивной подготовки; спортсмены будущего; здоровое поколение; тренировочный процесс; активная деятельность.*

Keywords: *physical training and sports; sports training system; athletes of the future; healthy generation; training process; active activity.*

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Спорт сплачивает детские и юношеские коллективы, воспитывает дух товарищества, коллективизма. Спортивные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармонического развития, одним из важных условий духовного и физического совершенствования. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов.

Сейчас в современном мире спорту уделяется достаточно большое количество внимания, это не может ни радовать, ведь современная молодежь начинает все больше обращать внимание на свое состояние здоровья и физическую форму. В современном спорте, любительском или профессиональном, успех зависит во многом от дисциплины, потому что она закладывает то, что не может заложить мотивация – это результат. Мотивации чаще всего хватает ненадолго, а самодисциплина способна на многое и может привести человека к большому успеху. Также, очень важна система спортивной подготовки, которая вбирает в себя такие элементы, как прогрессивные тренировки, качественный и эффективный подбор средств и способов тренировок, соблюдение гигиенических условий, кроме того, большое внимание стоит уделить и уровню педагогической и медицинской организации, так как самостоятельно, без грамотного и четкого руководства, достичь значимых результатов в любом виде спорта достаточно трудно.

Сегодня развитию спорта уделяется особое внимание, а спортивную подготовку можно условно разделить на два направления — массовый спорт или спорт для любителей, а также спорт высших достижений. Цели работы также различаются:

1. Любительский спорт направлен на улучшение физической формы и укрепление здоровья.
2. В спорте массовых достижений основная цель — достижение максимально высоких результатов в соревнованиях атлета или группы спортсменов.

Подготовка спортсмена направлена на достижение максимального уровня технической, физической, психологической и других видов подготовленности. И неважно, производится ли работа в рамках определенного спортивного направления или же она необходима для успешного выступления в соревнованиях.

Тренировочный процесс независимо от направления и вида спорта важно выстроить грамотно и правильно, чем должны заниматься тренеры, преподаватели физической культуры и спорта в любом учреждении. Только под чутким присмотром профессионала возможно заложить основы, фундаментальные навыки в каком-либо спорте.

Для начала необходимо понять, что представляет собой система спортивной подготовки. Итак, система спортивной подготовки понимается как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. То есть, рассматривая данное нами понятие, следует отметить, что система спортивной подготовки складывается из множества элементов, которые между собой взаимосвязаны.

Теперь, когда понятие было нами рассмотрено, следует сказать о составляющих систему спортивной подготовки компонентах. Этими компонентами являются:

- спортивный отбор;
- соревнования;
- спортивная тренировка;
- совокупность факторов, дополняющих тренировку и соревнования и усиливающих их воздействие.

Важно раскрыть суть каждого элемента рассматриваемой нами системы. Начнем со спортивного отбора, который представляет собой комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, лиц молодого возраста к тому или иному виду спорта, спортивной дисциплине. Иными словами, это первый отборочный этап, при котором тренер должен распознать сильные и слабые стороны занимающегося, чтобы проложить дальнейший путь к спорту.

Вторым элементом системы спортивной подготовки являются, как было сказано ранее, соревнования. В данном аспекте соревнования понимаются как специализированное средство и метод подготовки спортсменов. Во время соревнований различного уровня можно наблюдать, как ведет себя занимающийся, когда пребывает в стрессовых условиях, ведь состязательный процесс вводит любого, даже самого подготовленного спортсмена, в некий стресс [1, с. 129].

Спортивная тренировка, как еще один компонент системы, рассматривается через призму педагогически управляемого процесса развития и совершенствования двигательных способностей занимающегося в избранном виде соревновательных упражнений, направленного на подведение к состоянию наивысшей спортивной готовности (спортивной формы) к моменту главных соревнований. С помощью такого инструмента любой человек будет повышать

уровень своей подготовленности, поэтому этот элемент имеет большое значение.

Совокупность факторов, дополняющих соревнования и спортивную тренировку, включает в себя: социальные и гигиенические условия жизни спортсмена; материально-техническое, медико-биологическое, методическое и информационное обеспечение подготовки; условия окружающей природной среды (климат, высота над уровнем моря, временной пояс и т.п.); социально-психологическое обеспечение подготовки, в том числе систему мотивации спортсменов, эмоционально-психологическую атмосферу в спортивной группе или коллективе, а также уровень профессиональных знаний и мастерства тренеров и привлекаемых специалистов [2, с. 115].

В тренировочном процессе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- сенсорные и словесные методы [3, с. 2].

Стоит обратить к нормативному правовому акту, который регламентирует систему спортивной подготовки. Чтобы узнать, что в себя включает рассматриваемая нами система, нам необходимо воспользоваться Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ. В указанном нами акте в статье 32 говорится о том, что Система спортивной подготовки включает в себя:

1) федеральные стандарты спортивной подготовки;

2) примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

3) организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

4) центры спортивной подготовки (центры подготовки спортивного резерва), медицинские организации, включая центры спортивной медицины, научные организации в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивные организации;

5) тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта, лиц, проходящих спортивную подготовку, включая обучающихся, родителей (законных представителей) таких несовершеннолетних лиц;

6) органы государственной власти, осуществляющие государственное управление в области физической культуры и спорта, в сфере образования, в области обороны, в области безопасности, в сфере организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации, а также органы местного самоуправления, осуществляющие управление в области физической культуры и спорта и в сфере образования,

созданные указанными органами государственной власти и органами местного самоуправления консультативные, совещательные и иные органы;

7) объединения юридических лиц, работодателей и их объединений, спортивные федерации, общественные объединения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и (или) в сфере образования.

Основу современной системы спортивной подготовки составляют и основополагающие идеи этой системы, а именно – принципы. Перечислим некоторые из них.

Итак, одним из принципов современной системы спортивной подготовки является непрерывность тренировочного процесса. Думается, что сущность этого принципа подробно раскрывать не придется, так как уже из его названия довольно четко выделяется его суть. Но, все же, скажем, что непрерывность не должна подразумевать под собой отсутствие отдыха в тренировочном процессе спортсмена или обучающегося. Любая деятельность, будь то физическая или умственная, требует чередования нагрузки и отдыха, так как отдых способствует восстановлению и повышению работоспособности.

Принцип постепенного увеличения нагрузок и заданий - еще одна основополагающая идея тренировочного процесса [3, с. 3]. Увеличивать нагрузки в тренировочном процессе необходимо постепенно и грамотно, чтобы избежать выгорания или травм.

Также, к принципам можно отнести сознательность и активность. Данные принцип предполагает осознанное отношение к занятиям спортивными тренировками [4, с. 234].

Таким образом, переходя к заключению всего вышесказанного, важно отметить, что преподаватели и тренеры должны ответственно подходить к воспитанию занимающихся. Необходимо точно и четко понимать роль своих действий в значении системы спортивной подготовки. Правильно организованная и грамотно выполняющаяся спортивная тренировка в сочетании со систематичностью способна увеличить уровень спортивной подготовки любого занимающегося, ведь в процессе тренировки участники укрепляют свое физическое здоровье, приобретают эстетическую красоту тела, подготавливают себя к дальнейшей трудовой деятельности и еще массу всего положительного для жизнедеятельности человека в целом.

Литература

1. Алтунин А. Ю. Особенности физической подготовки сотрудников ГИБДД // Наука-2020. 2024. № 3 (70). С. 113-118. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=69207257 (дата обращения: 28.04.2025).

2. Иноземцев С. В. Некоторые аспекты морально-психологической подготовки курсантов на занятиях по огневой подготовке // Актуальные вопросы обучения противодействию современным угрозам : сборник научных статей по итогам

Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 16 ноября 2023 г.). Москва : Полицентр, 2023. С. 128-134. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54985892 (дата обращения: 30.04.2025).

3. Максимова Е. Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2018. № 3(19). С. 7-13. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=35416995 (дата обращения: 29.04.2025).

4. Фроленков В. Н. Психология в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 232-236. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67989788 (дата обращения: 30.04.2025).

УДК 796.6

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

OPTIMIZATION OF THE TECHNICAL TRAINING PROCESS FOR CYCLISTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Столярова Татьяна Евгеньевна
директор
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 города Орла»
г. Орёл, Россия
Stolyarova Tatiana Evgenievna
director
Municipal Budgetary Institution of Additional Education
«Sports School № 7 of Orel»
Orel, Russia
Молчанов Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Molchanov Andrey Sergeevich
senior lecturer
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследуются методы оптимизации технической подготовки велосипедистов на этапе начального обучения путем интеграции целенаправленных координационных упражнений. Изложены цель и конкретные задачи исследования, описаны организация и методология — включая теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, координационное тестирование и статистический анализ. Представлен педагогический эксперимент с участием двух групп юных велосипедистов (9–10 лет), одна из которых тренировалась по традиционной программе, а другая — по авторской методике с уклоном на координацию. Полученные результаты подтверждают, что включение координационных упражнений в тренировки на начальном этапе обеспечивает более быстрый процесс освоения навыков, улучшение точности движений и формирование прочного фундамента для дальнейшего технического совершенствования.*

Abstract. *This article examines methods for optimizing the technical training of cyclists at the initial coaching stage by integrating targeted coordination exercises. The study's goal and specific objectives are outlined, and the organization and methodology—including theoretical literature review, pedagogical observation, coordinated testing, and*

statistical analysis—are detailed. A pedagogical experiment involving two groups of 9–10-year-old beginner cyclists is described, with one group following a traditional program and the other incorporating the author's coordination-focused regimen. The results obtained confirm that incorporating coordination exercises into training at the initial stage ensures a faster skill acquisition process, improved movement precision, and the establishment of a solid foundation for subsequent technical refinement.

Ключевые слова: *велосипедный спорт; техническая подготовка; начальный этап; координационные упражнения; двигательные навыки; методика тренировки.*

Keywords: *cycling; technical training; initial stage; coordination exercises; motor skills; training methodology.*

Актуальность. Современный велосипедный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической подготовки спортсменов уже на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса. Именно в этот период формируются основные двигательные умения и закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Эффективное овладение техникой езды на велосипеде напрямую зависит не только от моторной обучаемости, но и от уровня развития координационных способностей, которые обеспечивают точность, ритмичность, устойчивость и своевременность движений. Однако анализ существующих программ показывает, что развитие координации зачастую носит эпизодический характер и не включается в систему технической подготовки как обязательный компонент. Между тем, включение координационных упражнений активизирует формирование двигательных навыков, улучшает контроль над движениями и расширяет диапазон действий спортсменов в различных ситуациях. Особую значимость этот подход приобретает для детей 9–10 лет, обладающих высокой сенситивностью к развитию координации. Включение специально подобранных упражнений координационной направленности в структуру тренировок повышает качество освоения техники, создает предпосылки для дальнейшего технического совершенствования.

Целью исследования является обоснование и проверка эффективности методики технической подготовки велосипедистов начального этапа с приоритетным включением координационных упражнений в тренировочный процесс.

Организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1 города Орла» с участием двух групп спортсменов 9–10 лет, начинающих заниматься велосипедным спортом. В контрольную группу (КГ) вошли 24 человека, в экспериментальную группу (ЭГ) — 26 человек. В течение трёх месяцев обе группы тренировались по одинаковому графику —три занятия в неделю. Основным отличием являлось содержание занятий: в КГ использовалась традиционная методика, в ЭГ — авторская программа, включающая средства координационной подготовки.

Новизна исследования выражается в систематическом включении координационных упражнений в структуру технической подготовки велосипедистов на этапе начального обучения. Регулярное включение координационных упражнений в тренировочный процесс углубило проработку базовых технических элементов и обеспечило осознанное выполнение двигательных действий. Развитие координационных способностей приобрело значимую роль в овладении техникой: активизировались психомоторные функции, улучшилось сенсомоторное взаимодействие, возросла точность движений. В отличие от традиционных тренировочных программ, акцент делается на равновесии, пространственной ориентировке, точности двигательных реакций и чувстве ритма. Укрепление данных качеств формирует прочную основу для устойчивого овладения техническими навыками в условиях возрастающей сложности двигательной активности.

Методы исследования включали теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование технической подготовленности, математическую обработку данных (расчёт среднего значения, стандартного отклонения и достоверности различий по критерию Стьюдента), а также метод экспертных оценок, позволяющий оценить качество выполнения технических элементов с учётом точности и стабильности движений.

Изложение основного материала.

В начале исследования в обеих группах был проведён входной контроль уровня технической подготовленности. Оценка проводилась по трёхбалльной системе, где 3 балла соответствовали оптимальному выполнению технических элементов, 2 балла — удовлетворительному уровню, 1 балл — неудовлетворительному. В экспериментальной группе на старте: 12 человек (46%) получили оценку в 3 балла, 9 (34%) — 2 балла, 5 (19%) — 1 балл. В контрольной группе аналогичные показатели составили: 10 человек (42%) — 3 балла, 10 (42%) — 2 балла, 4 (16%) — 1 балл. Средние значения были сопоставимы: 17,5 балла в ЭГ и 18,25 балла в КГ.

Основное содержание тренировок в экспериментальной группе включало специально подобранные упражнения, направленные на развитие различных компонентов координации, без чего невозможно полноценное овладение техникой велосипедной езды на раннем этапе подготовки. Значительное внимание уделялось формированию устойчивого равновесия — использовались задания на проезд по узкой доске, выполнение элементов с закрытыми глазами, упражнения с изменением позы и скорости. Для развития пространственной ориентации предлагались манёвры в ограниченных коридорах и задания с внезапной сменой направления движения. Отработка точности осуществлялась через действия с предметами во время езды, что развивало чувство дистанции и синхронизацию движений. Координация работы рук и ног совершенствовалась в упражнениях на одновременное выполнение разнонаправленных действий. Каждое занятие завершалось серией упражнений, направленных на

развитие быстроты реакции и умения быстро переключать внимание, что критически важно в условиях нестабильной дорожной ситуации. Структура тренировочного процесса была выстроена на основе принципа поэтапного усложнения, логичного чередования технических заданий и координационных упражнений.

Через три месяца тренировок был проведён повторный контроль. В экспериментальной группе результаты изменились следующим образом: 62% спортсменов (16 человек) получили оценку 3 балла, 41% (11 человек) — 2 балла, и лишь 3% (1 человек) — 1 балл. Средний результат составил 36,33 балла. В контрольной группе 24% (6 человек) получили 3 балла, 69% (17 человек) — 2 бал-ла, 7% (1 человек) — 1 балл. Среднее значение составило 28,12 балла.

Таким образом, за период эксперимента прирост среднего балла в ЭГ составил 18,83 балла, в то время как в КГ — лишь 9,87 балла. Разница в приросте составила 8,96 балла в пользу экспериментальной группы. Это указывает на высокую результативность применения координационных упражнений в процессе обучения технике велосипедной езды у детей.

Кроме количественного анализа, в ходе эксперимента проводились экспертные наблюдения за качеством выполнения элементов. В ЭГ наблюдалась большая устойчивость, точность в манёврах, стабильное положение тела при поворотах и торможении. Увеличилась скорость освоения новых упражнений, уменьшилось количество ошибок при езде по траектории. В КГ, несмотря на положительную динамику, сохранялись трудности в контроле велосипеда при выполнении технически сложных элементов.

На заключительном этапе была проведена беседа с тренерами, работающими с обеими группами. По их отзывам, дети из экспериментальной группы демонстрировали большую уверенность в себе, более высокий интерес к занятиям и активность в выполнении заданий. По мнению специалистов, включение координационных упражнений не только повышает технический уровень, но и способствует формированию положительной мотивации к систематическим тренировкам.

Выводы

Внедрение координационных упражнений на этапе начального обучения велосипедистов привело к заметному повышению технической подготовленности: в экспериментальной группе доля спортсменов с высоким уровнем техники возросла с 46% до 62%, а средний балл — с 17,5 до 36,33. Полученные данные наглядно демонстрируют эффективность координационных средств в тренировочном процессе и их ключевую роль в формировании устойчивых технических навыков.

Контрольная группа, тренировавшаяся по традиционной методике, также показала прирост, но он оказался существенно ниже: доля спортсменов с высоким уровнем техники достигла лишь 24%, а средний балл составил 28,12. Разница в 8,21 балла по сравнению с экспериментальной группой подчёр-

кивает преимущества включения координационных упражнений в структуру тренировок.

Полученные результаты демонстрируют эффективность координационных упражнений как средства оптимизации технической подготовки велосипедистов на начальном этапе, обеспечивая значительный рост динамики освоения двигательных навыков и повышение качества выполнения технических элементов.

Литература

1. *Аль М. Ш. Э. Э. Исследование особенностей построения процесса развития двигательной одаренности юных велосипедистов в группах начальной подготовки // Педагогическое образование. 2022. Т. 3. № 8. С. 71-76.*
2. *Повышение вестибулярной устойчивости у велосипедистов 11-12 лет на этапе начальной подготовки / Н. Ю. Мищенко, М. М. Колокольцев, Е. В. Романова, В. Л. Крайник // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 4. С. 23. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29963&utm_source= google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (дата обращения: 20.04.2025).*

СПАРРИНГ КАК МЕТОД ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ

SPARRING AS A TRAINING METHOD FOR BOXERS AGED 15-17

Юсупова Светлана Инвировна
преподаватель
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Yusupova Svetlana Invirovna
lecturer
the cycle of professional, service and physical training
Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Моисеев Кирилл Степанович
преподаватель
Кафедра огневой и тактико-специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Moiseev Kirill Stepanovich
lecturer at the Department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *В статье подробно рассматривается применение спарринга как ключевого метода тренировочной подготовки молодых боксеров в возрасте от 15 до 17 лет. Основной акцент делается на интегрированные тренировки, которые сочетают соревновательный характер с соблюдением правил и норм бокса. Подчеркивается важность проведения спаррингов в условиях, максимально приближенных к реальным соревнованиям: соблюдение регламентированных временных рамок, соответствие весовой категории участникам и учет схожего уровня квалификации (разряды) для обеспечения равных возможностей. Такой подход способствует не только развитию технических навыков, но и психологической устойчивости, а также формированию тактического мышления у юных спортсменов.*

Abstract. *The article discusses in detail the use of sparring as a key method of training young boxers aged 15 to 17 years. The main focus is on integrated training that combines a competitive nature with compliance with the rules and regulations of boxing. The importance of conducting sparring sessions in conditions as close as possible to real competitions is emphasized: compliance with the regulated time frame, compliance with the weight category of participants and consideration of a similar skill level (grades) to ensure equal opportunities. This approach contributes not only to the development of technical skills, but also to psychological stability, as well as the formation of tactical thinking among young athletes.*

Ключевые слова: *бокс; спарринг; тренировка; поединок; тактика; комбинации; практика; подготовка.*

Keywords: *boxing; sparring; training; duel; tactics; combinations; practice; preparation.*

Следует отметить, что по индивидуальным психологическим, физическим, а также техническим характеристикам один из спортсменов может выбрать наступательную тактику ведения поединка (тактику непрерывных или эпизодических атак), другой боец выбрать – тактику контратаки. Что важно, текущий уровень ведения боя требует, чтобы каждый спортсмен владел всеми видами тактики, а также умел использовать и применять на практике их соответствующим образом, комбинируя их в зависимости от характеристик противника, его физической и тактической подготовки, конкретной ситуации в бою и на соревнованиях [1].

Основным видом обучения, как в боевых искусствах, так и в рукопашном бою, в боксе присутствует интегральная подготовка, из которой можно специалисты выделяют еще несколько видов подготовки: физическую (общую и специальную), технико-тактическую и психологическую. Что важно, это нужно для того, чтобы изучить имеющиеся аспекты подробнее и углублѐнное, что повысит уровень комплексного обучения и эффективности тренировочного процесса.

Основной метод занятий заключается в проведении интегрированных тренировок атлета, представляющих собой состязательные упражнения согласно установленным нормам данного вида единоборства. Особенности данного противостояния включают традиционные параметры схватки (регламент), типичную весовую категорию участников и равнозначную квалификацию бойцов (разряд). Эти элементы обеспечивают равные условия для всех претендентов на успех [2].

В данных условиях достижение боевого превосходства над соперником достигается несколькими факторами, в частности:

- физическая подготовка,
- тактическая подготовка,
- моральная и волевая подготовка [1].

Данные факторы и детерминанты и определяют типы обучения спортсменов, которые необходимо определить, для того, чтобы обеспечить комплексное обучение.

Соревновательные поединки в любом виде единоборств являются условными. Благодаря активному участию атлета в поединке создаётся фундамент для развития навыков прямого противостояния. Модификация правил боксёрских поединков способствует разнообразию тактических приемов у атлетов. Таким образом, возможно утверждать, что спортивные единоборства способствуют формированию универсальной базы ведения поединка, акцентируя внимание на перемещениях и взаимодействии с противником с высокой

степенью конкретики [1].

Важно отметить, что уровень готовности атлета влияет на специфику и акценты тренировочных занятий в образовательно-развивающей программе [1].

В данном контексте каркас программы занятий по боевым искусствам выглядит так: ключевым элементом выступает физическая тренировка, служащая фундаментом для развития технических навыков и тактики.

Психологическая адаптация проводится параллельно с тренировками по физподготовке и комплексной тактической подготовке.

Обе противоборствующие стороны осознанно применяют весь арсенал боевых действий, разрабатывая тактику ведения боя тщательно продуманной. Эти способности, умения и знания неразрывно связаны между собой, гармонично взаимодействуя во всех действиях спортсмена на арене. Без комплексной подготовки в области тактики, техники и моральной стойкости ни один боксёр не способен эффективно выполнять свои обязанности; даже превосходные мастера боя окажутся бессильны без должного тактического мастерства. Таким образом, обычно победителем на боксёрском поединке становится спортсмен, первым обнаруживший соперника. Необходимо развивать навыки распознавания планов оппонента. Также необходимо обучаться методам, способствующим сокрытию истинных намерений и провоцированию оппонента на шаги, соответствующие данным планам. Речь идёт об обучении боксёров тактике [2].

Боевое взаимодействие, грамотно организованное с учётом сил обеих сторон, обычно компенсирует возможные пробелы в технической или физической подготовке. В боксе тактика определяется как умное применение атакующих методов для обеспечения успеха. Независимо от уровня технического владения искусством боя у спортсмена, ключевое значение имеет способность грамотно построить стратегию поединка, учитывая индивидуальные особенности соперника и применяя соответствующую тактику.

Определение оптимальных стратегий базируется на учете уникальных характеристик атлетов и потенциальных оппонентов. Влияние данных элементов способно трансформироваться в различных обстоятельствах. Современный поединок представляет собой сложную комбинацию маневров, атакующих и оборонительных приемов, выполняемых на различных расстояниях. Индивидуальные тренировки бойца служат промежуточным этапом перед освоением сложных упражнений в паре, а не конечной целью. Только совместные тренировки с партнёром формируют творческий климат и способствуют глубокому освоению и улучшению элементов боксёрской техники.

В процессе освоения техники рекомендуется повышать сложность действий: отражать единичный атакующий выпад комбинацией защиты и нескольких контратакующих ударов; парировать множественные или последовательные атаки аналогичными контрманеврами. Техники освоения возможно проводить под руководством группы либо индивидуально, в организованном поряд-

ке и попарно. После освоения техник боксёрам предлагают провести тренировочное поединок. Это называют условным поединком, поскольку оба боксера выполняют определённые маневры во время боя. Первый использует конкретные приемы нападения, тогда как второй маневрирует по всему пространству, применяет защиту особым методом и отвечает контратаками в заданные точки. В зависимости от нужд сложность заданий возрастает.

Тренировочный или свободный бой – более высокая форма обучения и усовершенствование боксера. Здесь действия обоих боксеров произвольны. Они могут наносить удары и контрудары, исходя из обстановки боя, применять защиту в соответствии с действиями противника, передвигаться по рингу по всем направлениям, применять обманные движения и атаковать. В случае успеха можно развивать атаку одиночными, двойными или серийными ударами, защищаясь, контратаковать противника, выискивая способы защит и контрудары. Основные требования к выполнению упражнений в приемах, в условном и тренировочном боях сводятся к точному выполнению правил бокса и задач тренера; боксеры должны проявлять в ударах и защите легкость и ловкость, а не грубую силу [2].

В тренировочных боях необходимо создавать обстановку подлинного боя. Главным методом подготовки против боксера левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и свободные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

В процессе подготовки к состязаниям организуются тренировочные поединки (разминка). Основной задачей тренировочных поединков является оценка достигнутых результатов, обнаружение недостатков, улучшение спортивных навыков и проверка работоспособности тела атлета. Не рекомендуется часто организовывать показательные поединки. На двухнедельной тренировке советуют организовать 2–3 показательных поединка. Первый тренировочный бой запланирован на период от одной до двух недель, заключительная же состоится за семь дней до завершения мероприятия. Проверочные соревнования необходимо организовывать таким образом, чтобы избежать возникновения у атлетов отрицательных чувств и длительного стресса. Таким образом, участникам начального этапа подготовки необходимо внушить идею о том, что тренировки направлены не на отбор сильнейших, а на достижение оптимальной спортивной формы и укрепление психологической устойчивости [2].

На учебно-тренировочном сборе молодых боксеров контрольные бои желательно проводить 2-3 дня подряд для лучшей подготовки к турнирным состязаниям. С опытными спортсменами эта система не применяется. Не рекомендуется также проводить спарринги между спортсменами, которые часто соревнуются между собой за первенство в различных турнирах, поскольку это приводит к значительному нервному напряжению бойцов, а потому отрицательно влияет на спортивную подготовку.

Литература

1. Шестаков К. В., Мокеев Г. И., Бакулев С. Е. Пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 5 (39). С. 97–102.

2. Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С.-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта; [В.А. Таймазов]. Санкт-Петербург, 1997. 48 с.

УДК 355.4:796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ: ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ

PHYSICAL TRAINING IN COMBAT READINESS: APPROACHES AND METHODS

Кургинянц Николай Вадимович
Преподаватель
кафедрf специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Kurginyanc Nikolay Vadimovich
lecturer
department of special education
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *Статья посвящена изучению физической подготовки в условиях боевой готовности сотрудников силовых структур и правоохранительных органов. Рассматриваются основные подходы к организации физической подготовки, такие как комплексный, индивидуализированный и тактический подход, а также методы тренировки, включая интервальные и функциональные тренировки. Автор анализирует значение физической подготовленности для выполнения тактических задач, поддержания здоровья и формирования командного духа. Приведены примеры успешного применения различных методов физической подготовки в ведущих силовых структурах и указаны существующие проблемы, с которыми сталкиваются организации. Подчеркивается необходимость постоянного совершенствования подходов к физической подготовке для повышения эффективности сотрудников в условиях боевой готовности.*

Abstract. *The article is devoted to the study of physical fitness in conditions of combat readiness of law enforcement officers and law enforcement agencies. The main approaches to the organization of physical training are considered, such as an integrated, individualized and tactical approach, as well as training methods, including interval and functional training. The author analyzes the importance of physical fitness for performing tactical tasks, maintaining health and building team spirit. Examples of successful application of various methods of physical training in leading law enforcement agencies are given and the existing problems faced by organizations are indicated. The need for continuous improvement of approaches to physical training is emphasized in order to increase the effectiveness of employees in combat readiness conditions.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; боеготовность; силовые структуры; подходы к тренировкам; методы физической подготовки; интервальные тренировки; функциональные тренировки; психологическая подготовка; командные тренировки.*

Keywords: *physical training; combat readiness; power structures; approaches to training; methods of physical training; interval training; functional training; psychological training; team training.*

В условиях современной напряженной обстановки, физическая готовность сотрудников силовых ведомств и правоохранительных органов приобретает первостепенное значение. Особенно это проявляется в периоды боевой готовности, когда от каждого работника требуется максимальная физическая и психологическая выправка для успешного выполнения поставленных задач. Данная работа посвящена анализу существующих подходов и техник физической подготовки в условиях повышенной боевой готовности, а также оценке их результативности.

Современная физическая подготовка все чаще опирается на функциональный тренинг, ориентированный на совершенствование движений и силы, непосредственно полезных в служебной деятельности. Этот метод предполагает выполнение упражнений, максимально приближенных к реальным рабочим ситуациям, с которыми сталкиваются сотрудники. Включение в тренировки элементов борьбы, тренировок на полосу препятствий и задач, требующих быстроты реакции, позволяет не только укрепить тело, но и закалить психоэмоциональную сферу.

В последнее время все большую популярность приобретает интеграция высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) в процесс подготовки. Это позволяет оперативно улучшить общий уровень физической формы и выносливость. HIIT-тренировки, состоящие из чередующихся периодов максимальной нагрузки и восстановления, положительно влияют на работу сердца и сосудов, а также ускоряют обмен веществ – факторы, критически важные для поддержания боеспособности.

Физическая подготовка служит фундаментом для достижения высокой боевой эффективности. Ключевые компоненты этого процесса включают:

– развитие выносливости и силы. Сотрудникам, чья работа связана с интенсивными физическими нагрузками – преследованием преступников, длительным пребыванием в засаде и преодолением препятствий – необходим высокий уровень выносливости.

– совершенствование координации и ловкости. Эти качества критически важны при выполнении тактических задач, требующих мгновенной реакции и точных движений.

– поддержание здоровья. Регулярные физические упражнения укрепляют иммунную систему, что особенно актуально в условиях повышенного стресса и риска заболеваний.

Существуют различные стратегии организации физической подготовки в условиях боевой готовности:

1. Комплексный подход. Этот метод предполагает использование разнообразных видов физической активности, направленных на развитие широкого спектра физических качеств, таких как бег, силовые тренировки, упражнения на гибкость и специальные тренировки для улучшения координации. Исследования подтверждают, что такой подход обеспечивает всестороннюю физическую подготовку [1].

2. Индивидуальный подход. Учет индивидуальных факторов, таких как возраст, пол, текущая физическая форма и предыдущий опыт занятий спортом, является ключевым элементом планирования тренировочного процесса. Такой персонализированный подход позволяет более эффективно развивать необходимые физические качества [2].

3. Тактическая подготовка. Занятия, включающие боевые искусства, рукопашный бой и тактические маневры, имеют первостепенное значение для сотрудников, часто сталкивающихся с физическим сопротивлением [3].

4. Психологическая подготовка. Физическая подготовка неразрывно связана с психологическим состоянием. Стрессовые элементы, включенные в тренировочный процесс, помогают сотрудникам справляться с нервным напряжением, возникающим в реальных операциях [4].

Для достижения максимальной эффективности физической подготовки в условиях боевой готовности применяются следующие методы:

– Интервальные тренировки. Чередование периодов высокой интенсивности и отдыха позволяет значительно повысить аэробные и анаэробные показатели, что особенно важно при ограниченном времени и ресурсах [6].

– Функциональные тренировки. Этот метод направлен на развитие силы, необходимой для выполнения специфических задач. Упражнения, имитирующие боевые действия, включают работу с весами, нестандартным оборудованием (медболы, отягощения) и использование окружающей среды.

– Групповые занятия. Тренировки в команде способствуют формированию командного духа, усвоению тактических навыков и повышению ответственности. Командная физическая подготовка развивает взаимодействие и укрепляет психологическую устойчивость [4].

– Тактические симуляции. Имитация реальных боевых условий, включающая выполнение тактических задач в максимально приближенной к реальности обстановке, повышает готовность сотрудников к действиям в критических ситуациях [5].

Не менее важным является адаптация тренировок к особенностям конкретной службы. Например, для подразделений, часто вовлеченных в разрешение конфликтов, целесообразно включать в программу элементы психологической подготовки. Сценарные учения, моделирующие стрессовые ситуации, помогают сотрудникам быстро принимать решения и эффективно реагировать на непредсказуемые обстоятельства.

Достижение высокого уровня физической готовности также возможно благодаря регулярным тренировкам, охватывающим различные дисциплины, такие как спортивные единоборства, акробатика и боевые искусства. Эти занятия не только развивают необходимые физические качества, но и укрепляют уверенность в себе, что особенно важно для тех, кто работает в условиях повышенной опасности.

При этом необходимо учитывать индивидуальные характеристики каждого сотрудника. Разработка персональных программ, учитывающих текущий уровень физической подготовки, физиологические особенности и специфику служебных обязанностей, значительно повышает результативность тренировок.

Учитывая современные требования к сотрудникам правоохранительных органов, физическая подготовка должна включать в себя навыки самоподдержки. Это может быть обучение оказанию первой помощи, а также упражнения, направленные на повышение стрессоустойчивости и саморегуляции.

Эффективная физическая подготовка в условиях боевой готовности требует комплексного, индивидуального подхода, разнообразия используемых методов и адаптации тренировочных программ к конкретным задачам, что в конечном итоге обеспечивает повышение эффективности и безопасности выполнения служебных обязанностей.

Практический опыт применения этих методов можно проследить в различных силовых структурах:

1. Программа подготовки спецслужб США. Она включает многоуровневую систему физической подготовки, сочетающую традиционные силовые и кардио-нагрузки с командными тренировками и элементами функционального тренинга, что способствует укреплению командного духа.

2. Российская армия. В последние годы в российской армии внедряется комплексная система физической подготовки, включающая элементы боевого самбо, рукопашного боя и специальной физической подготовки. Соревнования, такие как «Армейские игры», стимулируют интерес к физической культуре и подготовке военнослужащих.

3. Специальные подразделения. Подразделения SWAT в США и аналогичные структуры в других странах активно используют функциональные и интервальные тренировки для поддержания высокого уровня физической готовности.

Несмотря на эффективность современных методов, существуют и проблемы, требующие решения:

– Недостаток времени. Сложные графики работы часто не позволяют сотрудникам уделять достаточно времени физической подготовке.

– Чрезмерная нагрузка. Психофизическая нагрузка может превышать допустимые пределы, приводя к усталости и травмам.

– Нехватка квалифицированных специалистов. Для эффективного применения методов физической подготовки необходимы опытные и подготов-

ленные тренеры, способные учитывать индивидуальные особенности каждого сотрудника [6].

В заключение, физическая подготовка в условиях боевой готовности – это сложный и многогранный процесс, требующий учета физических и психологических аспектов. Применение комплексного подхода, индивидуализация тренировок и использование современных методов, таких как интервальные и функциональные тренировки, повысят уровень готовности сотрудников правоохранительных органов и силовых структур. В условиях постоянно меняющихся угроз, совершенствование методик и подходов к физической подготовке становится важнейшей задачей.

Литература

1. *Игнатов А. В. Физическая подготовка сотрудников полиции: проблемы и пути решения // Научный вестник Военного университета. 2023. № 1 (45). С. 111-115.*
2. *Васильев И. А., Сидоров А. Н. Командные тренировки как фактор повышения физической готовности правоохранительных органов // Психология и безопасность. 2022. № 3. С. 35-39.*
3. *Петренко В. И. Роль физической подготовки в деятельности сотрудников МВД России // Правоохранительные органы. 2022. № 4. С. 88-93.*
4. *Смирнов С. А. Актуальные проблемы физической подготовки в силовых структурах // Журнал психологии и права. 2021. Т. 12. № 6. С. 40-45.*
5. *Кузнецов Р. В. Эффективные методы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Научное занятие. 2021. № 8 (3). С. 22-28.*
6. *Григорьев И. Л. Влияние функциональных тренировок на физическую подготовленность сотрудников полиции // Оперативная деятельность. 2023. № 2 (56). С. 99-107.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

IMPROVING THE FUNCTIONAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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 раскрывается проблема формирования психофизических качеств и совершенствование функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России.*

Abstract. *The article reveals the problem of the formation of psychophysical qualities and the improvement of the functional readiness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *функциональная подготовленность; психофизические качества; быстрота реакции; двигательная скорость; скорость распознавания.*

Keyword: *functional fitness; psychophysical qualities; quickness of reaction; motor speed; recognition speed.*

Проблема формирования психофизических качеств и совершенствование функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в настоящее время приобретает особую значимость, что обусловлено рядом обстоятельств.

Во-первых, требованиями к качеству физической подготовленности курсан-

тов и сотрудников МВД России в современных условиях.

Во-вторых, современной практикой деятельности сотрудников МВД России, которая показывает, что успешное решение служебных задач зависит от уровня их физической и психологической подготовленности.

В-третьих, отсутствием глубокого исследования проблемы формирования психофизических качеств и совершенствования функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки.

Несмотря на наличие в настоящее время большого количества научных и методических работ по физической, в том числе функциональной, подготовке курсантов образовательных организаций МВД России, значимость психофизических качеств, особенности структуры функциональной подготовленности на различных этапах ее формирования изучены недостаточно.

Имеющиеся данные разрознены, а иногда и противоречивы, что затрудняет их теоретическое обобщение и практическую реализацию. В этой связи возникает необходимость разрешения противоречия между действующей системой физической подготовки и потребностью разработки специальных мер, комплексно воздействующих на психофизиологические механизмы организма обучающихся, повышая тем самым уровень их работоспособности и психологической подготовленности к профессиональной деятельности средствами и методами физической подготовки. Все это обуславливается разрешением следующих научных противоречий между:

- необходимостью модернизации программы формирования психофизических качеств и совершенствования функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки и недостаточной методологической разработкой данных вопросов в специальной научно-методической литературе;
- действующей традиционной системой физической подготовки и потребностью разработки программы совершенствования психофизической и функциональной подготовленности в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Таким образом, актуальность настоящего исследования в значительной мере определяется научной и практической значимостью проблем, связанных с формированием психофизических качеств и совершенствованием функциональной подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России.

Проблема адаптации человека к специфической мышечной деятельности в настоящее время выступает в качестве одной из важнейших задач. Это связано с освоением человеком новых ареалов жизни и видов производственной и служебной деятельности, когда все более необходимым становится быстрое и эффективное приспособление организма к экстремальным условиям обитания и производства.

В настоящее время четко понимается, что специальная подготовка и физическая подготовка, в том числе курсантов, направлена на повышение уровня функциональных возможностей организма. Высокий уровень функциональной подготовленности является результатом процесса адаптации организма к физическим нагрузкам и характеризуется повышением функциональных резервов и готовностью к их мобилизации и проявляется увеличением работоспособности курсантов.

Структура функциональной подготовленности, наличие всех ее компонентов будут обязательными для всех видов деятельности, но роль, значение тех или иных компонентов, совершенство определенных механизмов, уровень развития функциональных свойств и характеристик, их сочетание и взаимообусловленность, будут весьма специфичны для каждого конкретного вида деятельности и различны на разных этапах адаптации к ней [1].

Функциональная подготовленность курсантов может рассматриваться как интегральная характеристика функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обусловливают эффективность служебной и бытовой деятельности.

Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических, биохимических, физиологических, психических резервов организма, достигнутых в процессе физической подготовки, что позволяет эффективно адаптироваться организму к физическим нагрузкам в разных условиях внешней среды. [1].

Динамика формирования психофизических качеств курсантов. Субъектами данного исследования выступали курсанты Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова 21-22 лет в количестве 38 человек. Из контингента исследуемых курсантов были сформированы две контрольные группы: курсанты (мужчины) (КМ) – 20 человек и курсанты (женщины) (КЖ) – 18 человек.

Для решения поставленных задач использовались контрольно-педагогические испытания (тесты) психофизических возможностей курсантов. Комплекс педагогических тестов, по результатам которых оценивали уровень развития психофизических качеств курсантов, предусматривал выполнение специализированных контрольных упражнений. Мы использовали контрольные испытания, оценивающие быстроту реакции, двигательную скорость, скорость распознавания, показатели которых во многом определяют уровень развития психофизических качеств курсантов.

Психофизическая диагностика, позволившая провести оценку психофизических качеств курсантов в процессе физической подготовки, проводилась по следующим тестам: определение быстроты реакции на зрительный раздражитель, определение скорости преодоления коротких дистанций, определение скорости распознавания движения.

Оценка психофизических качеств курсантов. Быстрота реакции оценивалась по результатам теста «извлечение пистолета со стрельбой» следующим

образом: испытуемый в положении стоя, руки опущены вдоль туловища, пистолет находится в закрытой кобуре. При появлении светового сигнала испытуемый должен быстро извлечь пистолет (учебный и без патронов) из кобуры, снять его с предохранителя, дослать патрон в патронник, поднять обе руки, удерживающие пистолет, на уровень плеч и произвести выстрел (нажать на спусковой крючок) не целясь.

Время быстроты реакции на зрительный раздражитель фиксируется с момента появления светового сигнала и до производства выстрела «в холостую». Дается три попытки и выбирается лучшее время. Показатели быстроты реакции на зрительный раздражитель представлены в таблицах 1-2 и на рисунках 1-3.

Таблица 1

Показатели быстроты реакции (t, секунды) курсантов (мужчин)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
t	2,13	2,49	2,25	3,20	2,60	2,97	2,47	2,86	2,10	2,04	2,89	2,71	2,38	2,91	2,17	2,24	2,66	2,76	2,39	2,82
σ	0,33																			
m	0,09																			

Таблица 2

Показатели быстроты реакции (t, секунды) курсантов (женщин)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
t	3,12	2,91	3,10	3,47	2,78	3,08	2,85	3,75	3,00	2,55	2,50	3,22	2,66	2,88	2,05	3,20	3,40	2,73
σ	0,38																	
m	0,10																	

Нами было проведено ранжирование значений теста «извлечения пистолета со стрельбой» курсантов (мужчин) при трех попытках. Определены критические значения и произведен расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Rs) быстроты реакции курсантов (мужчин).

Для статистической оценки воздействия системы условий на проявление быстроты реакции курсантов (мужчин) в качестве нулевой гипотезы взяли следующую: «Проявление быстроты реакции курсантов при извлечении пистолета со стрельбой в трех попытках существенного различия не имеют».

В ходе исследования нулевая гипотеза отвергается. Корреляция между значениями «извлечения пистолета со стрельбой» курсантов (мужчин) статистически значима ($Rs=0,86$; $p<0,01$).

Проведено ранжирование значений теста «извлечения пистолета со стрельбой» курсантов (женщин) при трех попытках. Определены критические значения и произведен расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Rs) быстроты реакции курсантов (женщин).

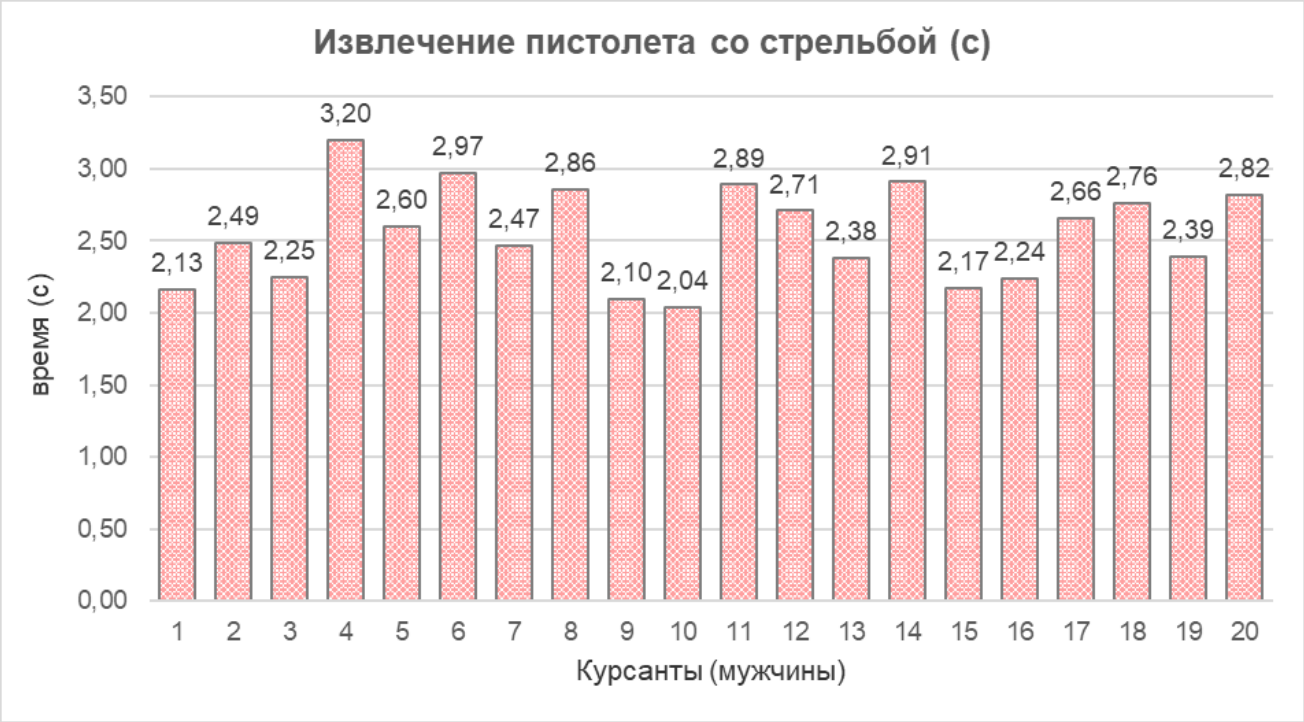

Рис. 1. Быстрота реакции КМ

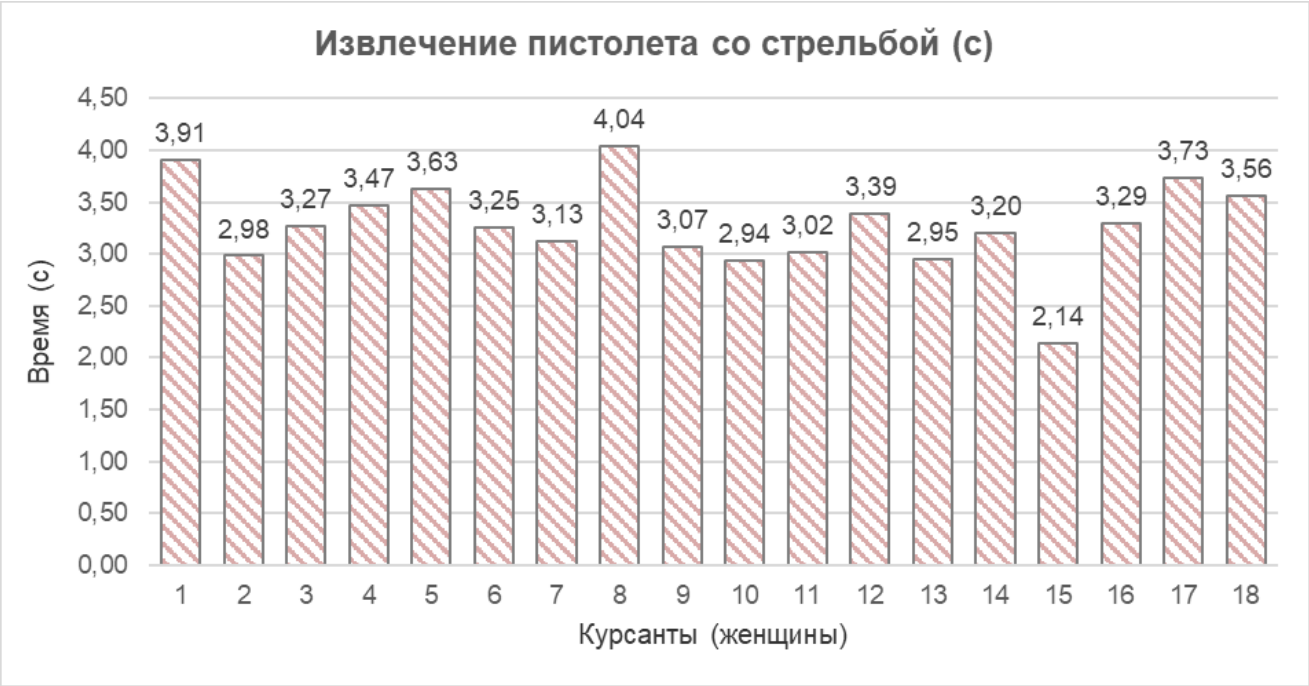

Рис. 2. Быстрота реакции КЖ

В ходе исследования нулевая гипотеза принимается. Корреляция между значениями «извлечения пистолета со стрельбой» курсантов (женщин) не достигает уровня статистической значимости (Rs=0,31; p>0,01).

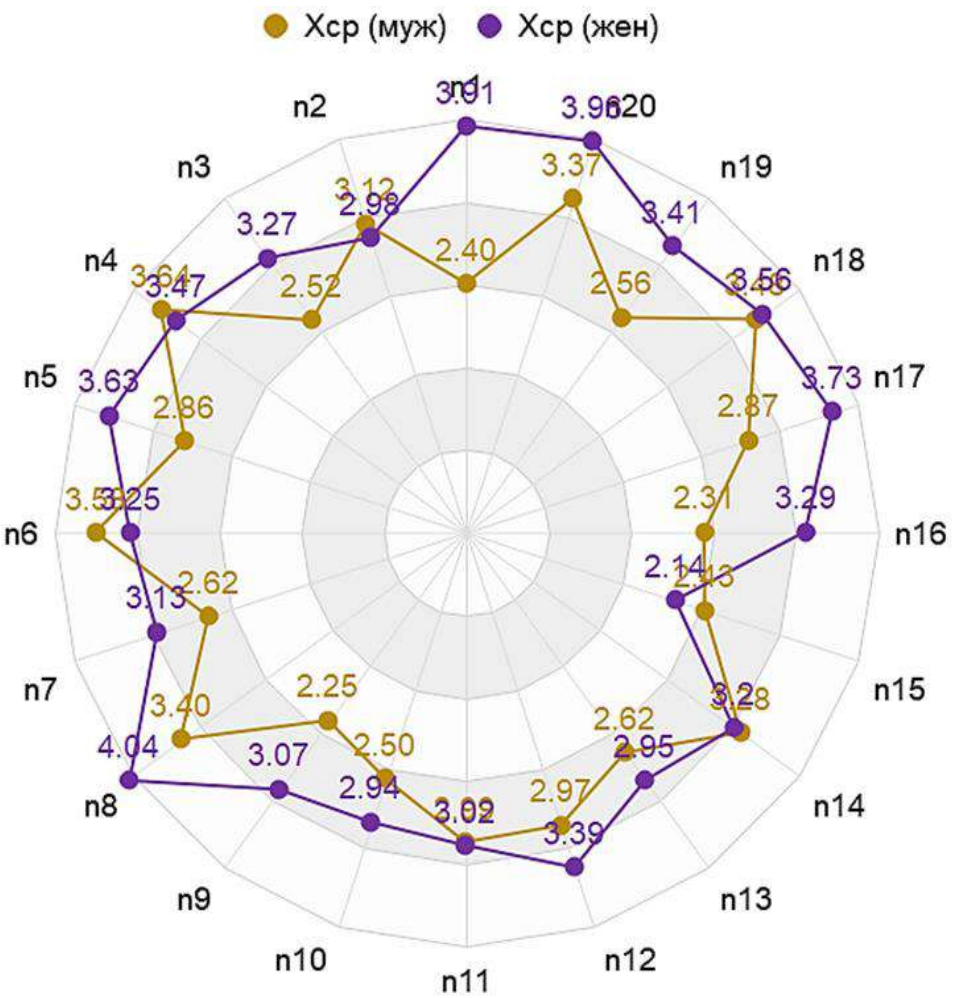

Рис. 3. Быстрота реакции КМ, КЖ (средние значения)

Среднее время выполнения теста «извлечения пистолета со стрельбой» составляет 2,89 секунды. Что можно успеть сделать за это время? Вариантов много. В качестве примера приведем результаты экспериментов, которые неоднократно проводились с полицейскими Израиля. 18-летний полицейский за 0,9 секунды успел преодолеть 6,4 метра и нанести укол ножом. Офицеры в возрасте от 40 до 60 лет (в том числе испытуемые с весом за 130 кг) успели с места пробежать 6,4 метра за время от 1,4 до 1,7 секунды и нанести укол ножом [2].

Нами были проведены тесты с курсантами на преодоление расстояний в 5 и 7 метров за кратчайшее время (рис. 4, 5).

Было проведено ранжирование значений скоростного преодоления расстояний в 5 и 7 метров курсантов (мужчин). Определены критические значения и произведен расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Rs) скоростных возможностей курсантов (мужчин).

Для статистической оценки воздействия системы условий на проявление скоростных возможностей курсантов (мужчин) в качестве нулевой гипотезы взяли следующую: «Проявление скоростного преодоления расстояний в 5 и 7 метров существенного различия не имеют».

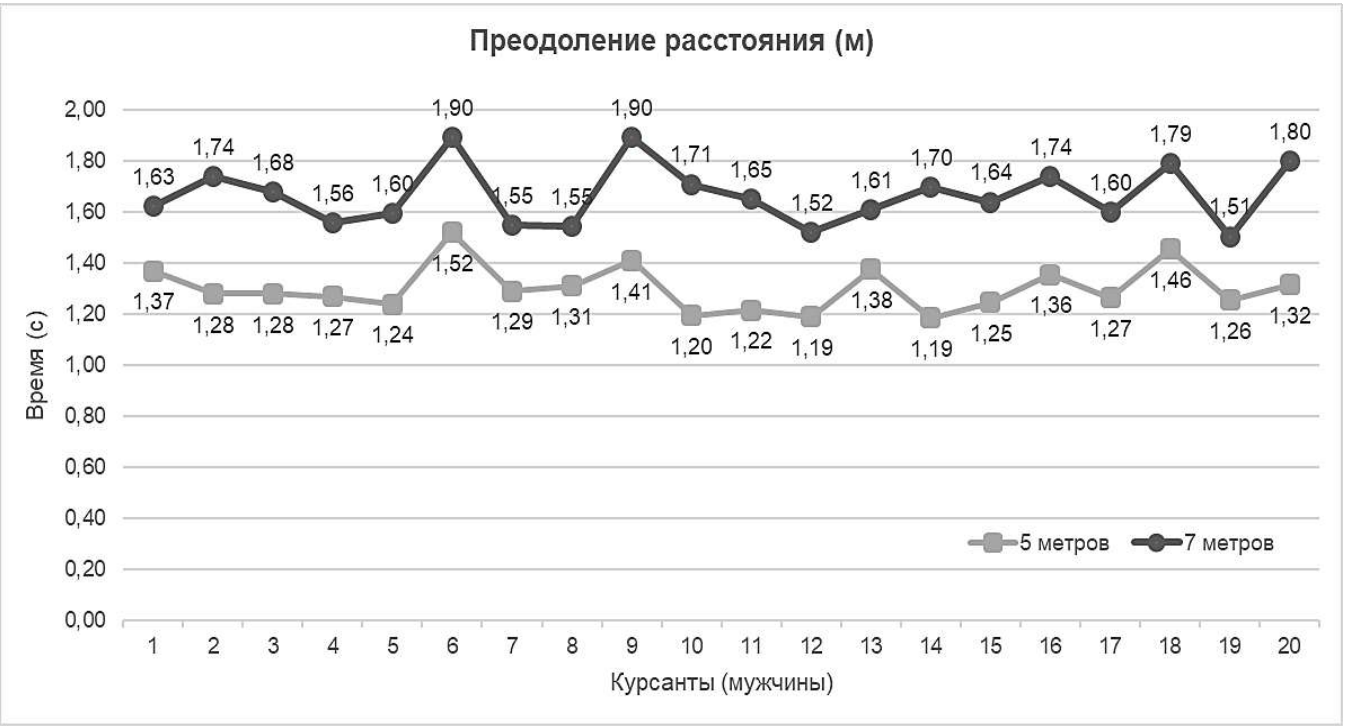

Рис. 4. Скоростное преодоление расстояний в 5 и 7 метров КМ

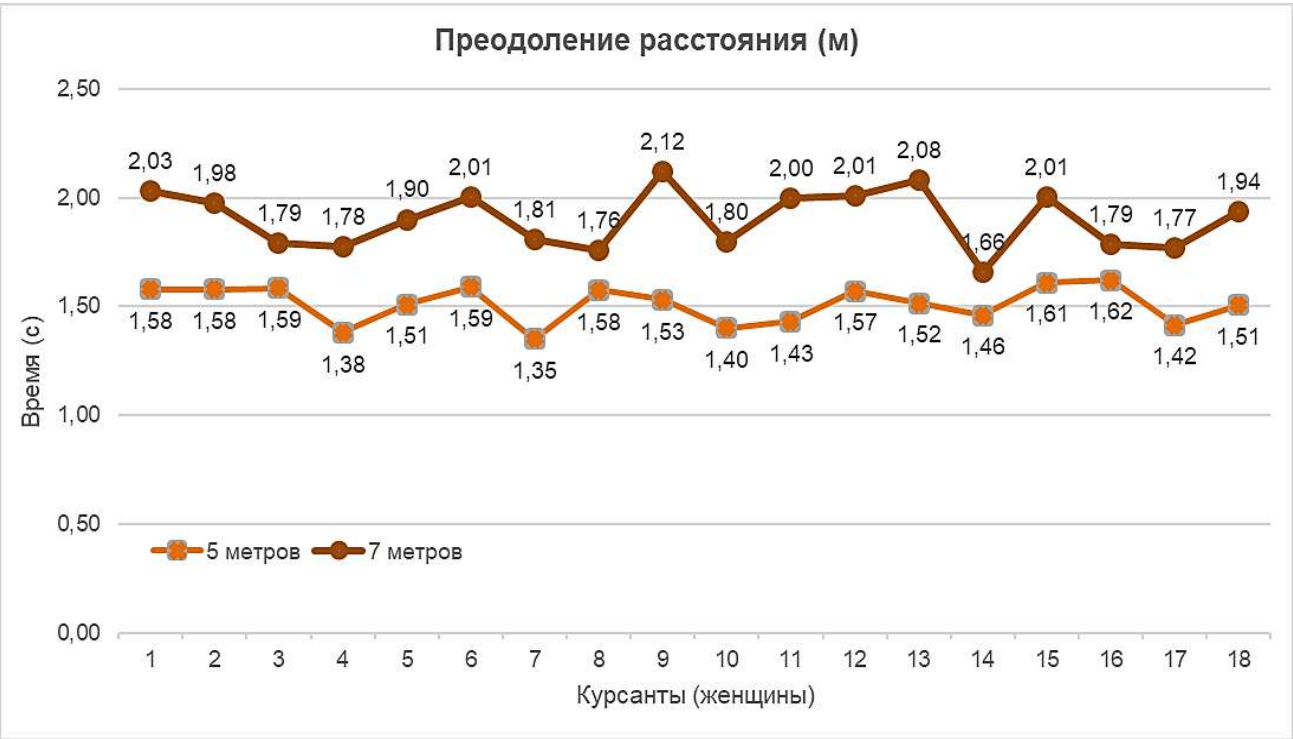

Рис. 5. Скоростное преодоление расстояний в 5 и 7 метров КЖ

В ходе исследования нулевая гипотеза отвергается. Корреляция между значениями преодоления расстояний в 5 и 7 метров за кратчайшее время курсантов (мужчин) статистически значима (Rs=0,46; p<0,01).

Проведено ранжирование значений скоростного преодоления расстояний в 5 и 7 метров курсантов (женщин). Определены критические значения и произ-

веден расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Rs) скоростных возможностей курсантов (женщин).

В ходе исследования нулевая гипотеза принимается. Корреляция между значениями преодоления расстояний в 5 и 7 метров за кратчайшее время курсантов (женщин) не достигает уровня статистической значимости (Rs=0,29; p>0,01).

Следует понимать, что в нашем тесте испытуемые реагировали на однозначно воспринимаемый, не требующий детального анализа сигнал – свет лампы. Если бы полицейскому требовалось среагировать на визуальный образ нападающего, направляющего на него оружие, время реакции возросло бы еще больше. Кроме того, в ходе теста курсанты не испытывали стресс, который, безусловно, отразился бы на результатах, однако в целом картину это не может поменять.

Согласно проведенным исследованиям, опытный рукопашник успевает заметить атаку противника и выполнить защитную технику в среднем за 0,3-0,4 секунды. Удар боксера с дистанции, не требующей подшага, занимает в среднем 0,16-0,2 секунды, даже человек, не имеющий специальной подготовки, способен ударить за 0,3 секунды [2, 3].

Очевидно, что в большинстве случаев даже тренированный человек не успеет защититься. Более того, даже дистанция в один шаг не является полноценной защитой. Удар рукой в голову с шагом в исполнении опытного рукопашника занимает всего 0,43 секунды, то есть время, сравнимое с тем, что требуется для выполнения защитного движения [3].

Таким образом, на определенной дистанции по-настоящему неожиданная атака всегда будет опережать защиту, невзирая на уровень подготовленности обороняющегося.

Именно поэтому во всех видах спортивных единоборств противников перед началом боя ставят на таком расстоянии друг от друга, чтобы они не могли провести атаку без предварительного сближения. По той же причине (но уже с противоположной целью) злоумышленник, согласно одной из распространенных схем уличного нападения, вначале сближается со своей жертвой под каким-нибудь не вызывающим подозрения предлогом, чтобы занять выгодное положение для атаки.

Если же при нападении с малой дистанции защитная реакция запускается не предчувствием атаки, а только по факту ее обнаружения, то защита не может быть выполнена вовремя. В основе этого лежит психофизиологические реакции – если для выполнения атаки требуется меньше времени, чем на ее обнаружение, оценку и выполнение защитного движения, то защита просто обречена на опоздание.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы. В ходе проведенного нами исследования поэтапно решался ряд поставленных задач. На начальном этапе был проведен теоретический анализ значения и содержания фор-

мирования психофизических качеств и совершенствование функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки. В результате нами была создана модель совершенствования функциональной подготовленности курсантов и выявлены условия ее реализации. Разработанная теоретическая модель функциональной подготовленности курсантов является адекватной, а технология ее совершенствования в процессе физической подготовки – эффективной.

Функциональную диагностику, позволившую провести оценку функциональной подготовленности курсантов в процессе физической подготовки, мы проводили по следующим тестам: определение уровня физической работоспособности по субмаксимальному тесту PWC170, определение максимальной анаэробной мощности (МАМ), определение скорости восстановления после физических нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Наиболее эффективной при совершенствовании аэробных возможностей является не длительная работа умеренной интенсивности, а работа в виде кратковременных повторений с высокой интенсивностью, разделенная небольшими интервалами отдыха.

Проявление скоростно-силовых компонентов физической подготовленности повышается, если растет масса миофибрилл в мышечных волокнах и совершенствуется управление двигательными единицами. Обычно наибольший прирост достигается за счет увеличения мышечной силы. Данные задачи решаются путем использования средств обшей и специальной физической подготовки. Сущность упражнений заключается в последовательном их выполнении с максимальной скоростью, на различные группы мышц для совершенствования управления ими [3, 4].

В ходе контрольно-педагогических испытаний и функциональной диагностики оценивался уровень специальной физической подготовленности курсантов. Нами использовались контрольные испытания наиболее значимых физических качеств и функций (силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, скоростная выносливость, специальная выносливость и скорость восстановления после нагрузки), показатели которых во многом определяют уровень физической работоспособности и функциональные возможности курсантов.

Кроме того, были использованы контрольно-педагогические испытания психофизических возможностей курсантов. Комплекс контрольных тестов оценивал быстроту реакции, двигательную скорость, скорость распознавания, показатели которых во многом определяют уровень развития психофизических качеств курсантов.

Режим работы экспериментальной группы предполагал интенсивную интервальную работу субмаксимальной анаэробной мощности и аэробной производительности в попеременном выполнении в одном подходе двух интервалов: низкоинтенсивная силовая фаза и высокоинтенсивная аэробная фаза.

В первом интервале взрывные силовые упражнения выполнялись с уме-

ренной интенсивностью 60-70 % от ЧССмакс и величиной напряжения мышц 50-60 % от максимальной произвольной силы, время выполнения – 40 секунд. Во втором интервале интенсивные аэробные упражнения выполнялись на уровне не выше аэробного порога в пределах 110-120 уд/мин (70-80 % от ЧССмакс), время выполнения – 20 секунд.

Такая тренировка предполагала большой объем работы через интервалы отдыха в 1 минуту. Интервалы отдыха необходимы для создания условий повышения аэробной мощности мышц. В этом случае становится возможным непрерывно повышать как взрывные, так и аэробные возможности курсантов. Утомление, наступающее в процессе выполнения тренировочной работы, происходит не вследствие повреждения мышечных волокон, а вследствие истощения, то есть исчерпания запасов энергии. Работа в таком режиме приводит к гипертрофии, в первую очередь, медленных мышечных волокон.

Экспериментальная методика позволила увеличить показатели скоростной и силовой выносливости ног и спины курсантов (мужчин) и курсантов (женщин), а также увеличить скорость восстановления после выполнения физической нагрузки различной направленности. Также были увеличены показатели силовой выносливости верхней части тела и установлена достоверная корреляционная связь между значениями быстроты реакции и двигательной скорости у курсантов (мужчин).

Таким образом, экспериментальная методика может эффективно использоваться для совершенствования психофизических качеств и функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки.

Литература

1. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов : монография. Волгоград : ВГАФК, 2003. 263 с.

2. Баркалов С. Н., Махов С. Ю. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 26 ноября 2021 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2021. С. 744-751. ISBN 978-5-9571-3020-8.

3. Махов С. Ю. Физиологические адаптационные изменения в боевых единоборствах при различных уровнях интенсивности нагрузки // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 26-35. URL: http://www.nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf. (дата обращения: 20.09.2024).

4. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ

THE METHODOLOGY OF TACTICAL TRAINING OF BOXERS AGED 15-17

Абызова Наталья Алексеевна
преподаватель
Цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Abyzova Natalya Alekseevna
the cycle of professional, service and physical training Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Нухов Радмир Рафисович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Nukhov Radmir Rafisovich
senior lecturer
department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *Статья посвящена методике тактической подготовки боксеров в возрасте 15-17 лет, акцентируя внимание на ключевых аспектах тактики бокса по различным правилам. В работе рассматриваются три основные компонента тактики: боевая тактика, тактика ведения боя и тактика соревнований. Статья содержит практические рекомендации для тренеров и спортсменов, направленные на развитие у юных боксёров аналитических способностей, гибкости мышления и умения принимать оптимальные решения в динамичной ситуации боя.*

Abstract. *The article is devoted to the methodology of tactical training of boxers aged 15-17 years, focusing on the key aspects of boxing tactics according to various rules. The paper considers three main components of tactics: combat tactics, combat tactics and competition tactics. The article contains practical recommendations for coaches and athletes aimed at developing young boxers analytical abilities, flexibility of thinking and skills for making optimal decisions in a dynamic environment of fear.*

Ключевые слова: *бокс; спорт; тактика; ведение боя; дистанция; защитные действия; смещение; нырок; уклон; раздергивание; выносливость.*

Keywords: *boxing; sports; tactics; fighting; distance; defensive actions; displacement; diving; incline; pulling; endurance.*

Тактика бокса по любым правилам решает следующие задачи: отдельных боевых действий, тактики ведения боя и тактики соревнований. Тактика боя определяет концепцию, логическое содержание и путь его проведения. Боевая

тактика: серия разных боевых действий для реализации тактики боя с конкретным противником. Тактика боя состоит из умелого использования приемов и разнообразных боевых действий в сочетании с соперниками для достижения победы. Техника и тактика связаны и работают как единое целое [1].

Техника позволяет спортсмену выполнять двигательные действия в виде целевых и тактических приемов боя – выгодно использовать различные ситуации для применения техники и реализации своих планов.

С самого начала изучения техники бокса все техники должны быть объяс--нены с точки зрения осязания и ценности. Наряду с усовершенствованием технических навыков правильно разовьется и тактическое мышление спортсмена. В то же время развитие тактического мышления важно для улучшения технических навыков [2].

Повышение навыков основных приемов необходимо сочетать с ростом умения оценивать дистанцию и определять подходящий момент для взаимодействия, учитывая позицию и действия оппонента. При освоении приёмных навыков важно изначально оценить потенциал.

Техника применяется для выполнения нескольких оперативных задач. Стратегия является оптимальным методом ведения борьбы в конкретных обстоятельствах ради обеспечения успеха. Тактическое обучение представляет собой процесс освоения методов спортивного тактического мастерства, включая его разновидности, проявления (личностные и коллективные) и методы применения в условиях состязаний [1].

Обучение боксёров представляет собой длительный непрекращающийся цикл развития навыков. Тактическое обучение неразрывно связано с прочими аспектами подготовки, преимущественно с техническими навыками. В некоторых ситуациях оперативные тренировки строятся на данных об оппоненте, включая анализ его преимуществ и недостатков, а также на уровне физической формы, технических навыков, умственных способностей и тактики [1].

В программу тактического развития боксера включены элементы, способствующие формированию стратегических умений, навыков, компетенций и когнитивных способностей в совокупности. Описание спортивной стратегии отличается разнообразием содержания, поскольку в различных спортивных дисциплинах можно выделить три ключевых вида состязательности среди атлетов, которые проявляются в рамках определенных групп дисциплин; например, в цикличных видах спорта, таких как беговые дисциплины, горные лыжи, гимнастика, плавание и другие спортивные направления [2].

Чтобы боксёр эффективно справлялся с предложенными тактическими задачами, ему необходимо владеть всеми необходимыми физическими навыками и обладать глубокими теоретическими знаниями. У успешного бойца отмечаются различные навыки:

- интенсивный ритм действий и высокая скорость выполнения атак, техник и разнообразных сочетаний;

- постоянное усердие, желание преодолевать препятствия, глубокое понимание навыков исполнения действий;
- эффективное использование методов;
- широкий стратегический ресурс и многообразие индивидуального вооружения [2].

Тактическое мастерство включает понимание методов, видов и форм тактических действий, применяемых в ходе тренировок и соревнований. Тактические умения представляют собой шаги, основанные на тактических знаниях: способность предвидеть стратегию противника и условия соревнования; искусство корректировки собственного тактического подхода в ходе поединка; такие умственные способности проявляются через комплексных действий в рамках подготовки и состязаний.

Тактическая проницательность заключается в умении быстро находить верные стратегические шаги в условиях дефицита времени и острого напряжения ситуации. Тактическая стратегия в боксе служит инструментом подготовки, обеспечивающим удобные возможности для проведения атак. Эти элементы можно распределить по четырем категориям:

- Задача – спровоцировать у оппонента оборонительные действия: угрозы, осторожность, импульсивность.
- Стимулирование агрессивной контратаки со стороны оппонента (привлечение).
- Фокусировка на недостатке или отсутствии ответа со стороны противника;
- Основной акцент сделан на использовании быстроты и мощи.

Тактическое обучение предоставляет атлетам методы и стратегии противостояния. Стратегически грамотные действия во время состязаний заключаются в оптимальном распределении ресурсов, выборе и применении разнообразных атак и их сочетаний, направленных на достижение успеха. Таким образом, необходимо разработать оперативную стратегию подготовки и тактику поединка на время состязаний, опираясь на предоставленные сведения.

- Анализ сильных и слабых сторон оппонента по физическим, техническим, тактическим аспектам и психологической устойчивости.
- Главное преимущество оппонента заключается в превосходстве по физическому состоянию: какой аспект атлетизма у него наиболее развит и часто применяется (мощность, выносливость, быстрота, манёвренность или эластичность)? Кроме того, отмеченные проблемы в прогрессе

Крайне значимые параметры оппонента, необходимые для разработки эффективного стратегического подхода.

- Общее число задействованных противником технических средств во время сражения. Особенности каждой технической операции; какие защитные и наступательные меры против врага наиболее действенны, а какие менее тактичные.

- Как противник может применять преимущества своего обучения на всех стадиях схватки.
- Уровень психофизической готовности и устойчивости оппонента (мужество, решительность, выносливость, сопротивляемость и т.д.) [2].

Отсутствие у противника ярких личностных качеств существенно влияет на стратегию проведения поединка. Спортовое значение приобретают знания, умения и навыки технического и тактического характера исключительно через их практическое применение.

Соревновательный арсенал охватывает набор технических приемов и стратегических маневров, включая индивидуальные техники, которые применяются согласно действующим правилам боксёрских состязаний. Дополнительное финансирование способствует усилению результативности различных тренировок для тела спортсмена по боксу.

Компоненты спортивной инфраструктуры включают спортивные принадлежности, специализированную технику и объекты спорта (фитнес-залы, ковры для единоборств, гимнастические комплексы, вспомогательные средства и декоративные элементы).

Следующую группу составляют разнообразные тренажеры, применение которых помогает успешно выполнять дополнительные и специализированные учебные задачи по боксу. На основе квалификации участников и целей улучшения дисциплины специалист составляет комплекс тренировок, распределённых по категориям. Обеспечение их применения гарантирует наибольшую подготовленность атлета к соревновательным выступлениям. Границы между категориями основного капитала не являются четкими. Существует ключевое отличие в формах и способах влияния на здоровье спортсмена между индивидуальным и коллективным подходами.

Кроме этого, тренировки внутри каждой подгруппы во время соревнований или отдельно от них могут значительно отличаться друг от друга. Они предоставляют ответы примерно соответствующего уровня. Применение фиксации первых трёх групп помогает управлять влиянием их действия на атлета. Они способны существовать в виде цельных, неполных или ограниченных форм. В первой ситуации вовлечено свыше двух третей ключевых мышечных групп, во второй – от одной трети до двух третей, а в третьей – менее одной трети. Разнообразие физических нагрузок и их воздействие на тело способствуют выполнению широкого спектра учебных задач [1].

Общие регуляторы обеспечивают единство ключевых функций и процессов тела, включая моторную активность и автономные реакции. Упражнения, направленные на выборочное воздействие на определенные участки тела и функциональные системы атлета, способствуют целенаправленному повышению временной задержки до заданных параметров.

Спортивная стратегия включает комплекс специфических умений и сведений, направленных на выполнение задач сбора и анализа данных, а также

принятие ключевых решений для усовершенствования составной части и организации основных состязаний в разнообразных ситуациях противоборства или сотрудничества с оппонентами (соперниками).

Стратегия включает несколько элементов. Существующие умения и компетенции, проистекающие из когнитивных процессов (восприятие, осознание, фантазирование, запоминание, мышление, умственные способности, речевая деятельность), тесно взаимосвязаны и выражаются через конкретные виды активности.

Таким образом, было установлено, что стратегия представляет собой структуру. В процессе специальной тренировочной подготовки атлет знакомится с основными регламентами состязаний, особенностями работы арбитров и самого соревновательного процесса, нюансами физподготовки и ключевыми маневрами, а также уровнем подготовленности соперника. Во время состязаний атлет применяет накопленные данные, оценивает разнообразные сценарии, тактики соперников и делает критические выводы, опираясь на визуальную информацию и личный опыт. Основополагающие элементы стратегии основаны на специфических стратегических умениях, поскольку выполнение всех стратегических задач во время состязаний требует применения ключевых умений.

Во-первых, ключевое значение имеет умение оперативно собирать данные об оппонентах, их подготовке и стратегии, маскироваться от конкурентов, дезориентировать их, стимулировать нужные реакции, ставить преграды, проводить атаки и контратаки, точно определять стартовые и конечные моменты схватки, а также учитывать временные и пространственные аспекты взаимодействия.

Особенно важно исключить двигательную составляющую деятельности по определению «спортивной тактики». Непосредственно движения в результате принятых решений следует рассматривать как определенные формы и способы двигательных действий и относятся к «спортивному снаряжению». Для наиболее точного понимания спортивной тактики необходимо выделить определенные направления тактической деятельности: сбор информации о сопернике без прямого взаимодействия с ним и в условиях конкретного соревнования; взаимодействие спортсмена с противником во время соревнования; группы – и, что крайне важно, командное взаимодействие с соперниками (партнерами).

Литература

1. *Соловьев П. Ю., Осколков В. А. Обоснование методики билатерального обучения юных боксеров // Физическая культура и спорт в XXI веке. Волжский : Волжский гуманитарный институт, 2006. С. 255-258.*

2. *Никуличев А. А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 82-85.*

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796

УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN THE SPORTS INDUSTRY: ENVIRONMENTAL AND SOCIAL ASPECTS OF MANAGEMENT

Баричева Наталия Ивановна
студент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Baricheva Natalia Ivanovna
student
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация. *Устойчивое развитие в спортивной индустрии — это концепция, которая находит всё большее признание в современном обществе, охватывающая как социальные, так и экологические аспекты. Идея обеспечения устойчивого развития в данной сфере заключается в необходимости учета воздействия спорта на окружающую среду и на общество в целом. Спорт, будучи важной частью культурной и социальной жизни, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на экосистему и условия жизни людей.*

Abstract. *Sustainable development in the sports industry is a concept that is increasingly recognized in modern society, encompassing both social and environmental aspects. The idea of ensuring sustainable development in this area is the need to take into account the impact of sports on the environment and on society as a whole. Sport, being an*

important part of cultural and social life, can have both positive and negative effects on the ecosystem and living conditions of people.

Ключевые слова: *индустрия; аспект; спорт; цель; мероприятие; обзор.*
Keywords: *industry; aspect; sport; purpose; event; review.*

Целью данного исследования является комплексный анализ методов устойчивого управления в спортивной индустрии, направленных на снижение негативного воздействия на окружающую природу и повышение уровня социальной ответственности среди всех участников спортивного процесса. Устойчивое управление подразумевает интеграцию экологических, экономических и социальных аспектов в повседневную практику спортивных организаций, таким образом, формируя высокие стандарты этики и ответственности.

В рамках данного исследования перед нами стоят несколько ключевых задач, направленных на выявление экологических и социальных проблем в спортивной индустрии, а также анализ существующих решений, способствующих их устранению. Это позволит формировать целостное представление о состоянии дел в данной сфере и предложить пути для улучшения.

- Первая задача заключается в детальном анализе экологических последствий, связанных со спортивной активностью. Мы планируем рассмотреть, каким образом крупные спортивные события влияют на окружающую среду. Эффективные экологические практики — это основа устойчивого развития спортивной индустрии, и понимание текущих недостатков в этой области является первостепенной задачей.
- Вторая задача состоит в выявлении социальных аспектов, связанных со спортом. Это включает в себя анализ доступности спортивных мероприятий для различных слоев населения.

Современные исследования показывают, что спортивные организации играют ключевую роль в формировании общественного мнения и могут способствовать изменению поведения граждан в контексте защиты окружающей среды. Одной из основных целей нашего анализа является выявление и систематизация успешных практик, которые могут быть интегрированы в управленческие стратегии спортивных клубов, федераций и других организаций. К таким практикам относятся: внедрение технологий, снижающих углеродный след, использование экологически чистых материалов при строительстве объектов, улучшение систем утилизации отходов и создание программ по озеленению территории спортивных комплексов, которые не только будут заботиться об экологии, но и будут вдохновлять болельщиков на подобные инициативы.

Спортивная индустрия, несмотря на свои социальные и экономические преимущества, имеет значительное негативное воздействие на окружающую среду. С ростом популярности спорта и увеличением масштабов международных состязаний, таких как Олимпийские игры и чемпионаты мира, возникают

серьезные экологические проблемы, связанные с проведением этих мероприятий и строительством спортивных объектов [1].

Одним из основных аспектов негативного воздействия спорта на экологическую среду является загрязнение. Спортивные мероприятия часто требуют значительных ресурсов, включая энергию и воду, что может приводить к истощению природных ресурсов. Например, в больших городах, принимающих спортивные события, наблюдается резкое увеличение спроса на электроэнергию, что нередко создаёт нагрузку на существующую инфраструктуру и способствует увеличению выбросов углекислого газа. Это означает, что во время пиковых нагрузок подъемы уровня загрязнения становятся ощутимыми, что негативно сказывается не только на окружающей среде, но и на здоровье населения региона.

Кроме того, строительство спортивных объектов, таких как стадионы и тренировочные базы, зачастую ведет к разрушению естественных экосистем. Для этих целей могут вырубаться леса, что не только нарушает биологическую разнообразие, но и приводит к увеличению уровня CO2 в атмосфере вследствие исчезновения деревьев, поглощающих углерод. Разрушение мест обитания диких животных и ухудшение качества почвы также являются серьезными экологическими проблемами. Не менее важной проблемой является управление отходами. Во время проведения крупных спортивных мероприятий генерируются огромные объемы мусора — от упаковки продуктов питания до пластиковых бутылок и других одноразовых товаров. Часто организаторы мероприятий не уделяют должного внимания вопросам сортировки и утилизации отходов, что приводит к их накоплению на свалках и загрязнению окружающей среды. Без надлежащего менеджмента ситуации по переработке отходов масштабные мероприятия становятся источником нелицеприятной экологической статистики [2].

Массовое перемещение участников, зрителей и обслуживающего персонала создает дополнительные выбросы углекислого газа в атмосферу. Использование автомобилей, автобусных маршрутов или даже чартерных рейсов, кроме того, ведет к образованию пробок и увеличению уровня смога в городах-организаторах. Это негативное влияние может быть дополнительно усилено, если организаторы не реализуют стратегии по продвижению общественного транспорта или каршеринга на время мероприятий.

Таким образом, анализ негативного влияния мероприятий и объектов спорта на экологию показывает, что без разработки и внедрения устойчивых и экологически чистых практик, спортивная индустрия рискует нанести серьезный ущерб окружающей среде. Решения должны включать экологически безопасные технологии, эффективное управление отходами и просвещение зрителей и участников о необходимости минимизации своего воздействия на природу.

В последние годы многие спортивные организации осознали необходимость внедрения экологически устойчивых практик и технологий в свою деятельность. Данные инициативы направлены на минимизацию негативного воздействия на окружающую среду и способствуют формированию позитивного имиджа спортивных организаций. Спорткомплексы, принимая активное участие в движении за устойчивое развитие, все чаще обращаются к передовым решениям для повышения своей экологической эффективности [3].

Одним из наиболее ярких примеров является использование возобновляемых источников энергии. Многие современные спорткомплексы устанавливают солнечные панели и ветряные турбины для обеспечения своих энергетических потребностей. Это позволяет существенно сократить потребление традиционных источников энергии и снизить углеродный след.

Например, такие инициативы были успешно реализованы в некоторых стадионах в Европе и Северной Америке, где значительная часть необходимой электроэнергии теперь производится за счет солнечной или ветровой энергии.

Другая важная инициатива заключается в эффективном управлении водными ресурсами.

Спорткомплексы все чаще внедряют системы сбора дождевой воды и технологии ее переработки, что позволяет уменьшить потребление пресной воды для полива зеленых территорий и заполнения водоемов. Благодаря этим практикам организации значительно сокращают расходы на водоснабжение и уменьшают нагрузку на местные водоемы и источники пресной воды. Кроме того, многие комплексы применяют системы рециркуляции воды в бассейнах, что также способствует улучшению устойчивости их эксплуатации. Не менее важным аспектом является работа по сокращению объемов отходов. Спорткомплексы активно переходят на многоразовую упаковку и одноразовые альтернативы, обеспечивая раздельный сбор мусора и последующую переработку. Проведение образовательных кампаний для зрителей также играет значимую роль — таким образом, организациям удается вовлечь аудиторию в процесс заботы об экологии. Многие стадионы и комплексы также устанавливают пункты для сбора пластиковых бутылок и других материалов, что способствует формированию культуры ответственности среди болельщиков [4].

Существуют и инновационные подходы к строительству спортивных объектов, основанные на принципах устойчивого дизайна. Ведущие архитекторы и инженеры разрабатывают проекты, которые используют экологически чистые материалы и минимизируют негативное воздействие на природу. Такие объекты направлены на эффективное использование пространства, что позволяет оптимально размещать зеленые зоны и создавать условия для биологического разнообразия.

Помимо физической устойчивости, спортивные организации начинают акцентировать внимание на социальных факторах, таких как доступность объектов и вовлеченность местных сообществ.

Создание комфортной и инклюзивной среды для всех пользователей спорткомплексов также является важной частью их экологической программы. Эта комплексная работа помогает сделать спорт более доступным и менее ресурсозатратным, что в долгосрочной перспективе приводит к улучшению экологической ситуации.

Таким образом, экологические инициативы в спорткомплексах играют ключевую роль в достижении устойчивости спортивной индустрии. Внедрение таких практик способствует не только защите окружающей среды, но и пропаганде устойчивых ценностей среди зрителей.

В последние годы понятие социальной ответственности спортивных организаций стало приобретать особую актуальность. Спортивные клубы, федерации и другие структуры не только управляют спортивной деятельностью, но и берут на себя обязательства перед обществом, проявляя активную позицию в решении социальных вопросов и поддержке местных сообществ.

Это проявляется в разных аспектах, таких как участие в общественных проектах, пропаганда здорового образа жизни и доступности спорта для всех слоев населения [5].

Спорт обладает уникальной способностью объединять людей и служить инструментом для позитивных изменений. Он может способствовать улучшению здоровья и благосостояния населения, а также быть мощным средством для вовлечения молодежи в активную и здоровую жизнь. Хорошо организованные спортивные программы могут помочь в борьбе с проблемами, такими как наркомания, алкоголизм и социальная изоляция, делая спорт доступным инструментом для преодоления этих вызовов.

Многие спортивные организации вовлекаются в различные социальные программы, направленные на поддержку нуждающихся. Например, спортивные клубы могут проводить благотворительные матчи с целью сбора средств для помощи местным инициативам. В некоторых случаях они становятся партнерами неправительственных организаций, которые занимаются вопросами здравоохранения, образования и социальной интеграции населения. Это создает платформу для взаимодействия и включает разнообразные группы людей в процессы, которые, в противном случае, могли бы оставаться на обочине общественного внимания [6].

Например, ведущие футбольные клубы в Европе активно участвуют в образовательных программах, обучая детей и подростков не только спортивным навыкам, но и жизненным ценностям, таким как команде, уважение и трудолюбие. Данные программы могут быть направлены на работу с уязвимыми группами населения, помогая им развивать уверенность в себе и поддержку своих социально-экономических условий. Это имеет важное значение для формирования более справедливого общества и уменьшения социального неравенства.

Кроме того, социальная ответственность спортивных организаций включает в себя заботу об инклюзии. Обеспечение доступности спорткомплексов для людей с ограниченными возможностями, создание специальных программ для лиц с инвалидностью и привлечение этих людей к занятиям спортом могут существенно изменить жизнь этих людей к лучшему.

Спортивные мероприятия, ориентированные на инклюзивные практики, способствуют расширению возможностей для всех, а также ломают стереотипы о том, что спорт — это развлечение только для определенной категории людей.

Развитие социальной ответственности в спорте также означает активное участие в решении вопросов экологии и устойчивого развития.

Спортивные мероприятия играют ключевую роль в формировании здоровья и психофизического состояния населения. В современном мире, где жизненные ритмы становятся все более быстрыми, а уровень стресса возрастает, роль спорта требует особого внимания.

Спортивные активности способствуют не только физическому развитию, но и улучшению психологического состояния участников и зрителей, что в свою очередь формирует общее благосостояние населения.

Одним из главных положительных эффектов участия в спортивных мероприятиях является улучшение физического состояния. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению метаболизма и повышению иммунитета. В результате этого снижается риск развития таких заболеваний, как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания. Исследования показывают, что активные участники спортивных событий имеют значительно более низкие данные по этим показателям по сравнению с малоподвижными людьми.

Кроме физических преимуществ, спорт также оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Участие в спортивных мероприятиях способствует снижению уровня тревожности и улучшить общее психоэмоциональное здоровье.

Одним из факторов, способствующих улучшению здоровья и благосостояния населения, является создание доступной спортивной инфраструктуры. Доступ к спортивным мероприятиям и объектам влияет на вовлеченность населения в физическую активность. Например, строительство новых стадионов, фитнес-центров и спортивных площадок в городах создает условия для активного участия населения в спортивных событиях. Это важно как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, которые могут соревноваться на любительском уровне [7].

Важно также отметить, что спортивные мероприятия имеют и просветительскую функцию. Они становятся площадками для популяризации здорового образа жизни и формирования культуры физической активности. Проведение различных акций и семинаров, связанных со здоровьем и спортом, может

улучшить осведомленность населения о важности регулярных физических нагрузок и сбалансированного питания.

Следует также учитывать влияние зрителей спортивных мероприятий. Наблюдение за соревнованиями, независимо от их масштаба, формирует интерес к физической активности.

Люди, наблюдающие за профессиональными спортсменами, вдохновляются их успехами, что может привести к изменениям в их личном подходе к физическим упражнениям. Таким образом, спортивные мероприятия становятся не только площадками для соревнования, но и источниками мотивации для зрителей, стремящихся улучшить свою физическую форму и здоровье.

Таким образом, влияние спортивных мероприятий на здоровье и психофизическое состояние населения невозможно переоценить.

В ходе проведенного исследования были собраны и проанализированы данные о достижениях в области устойчивого развития в спортивной индустрии. Работы, направленные на интеграцию экологических и социальных аспектов в управление спортивными организациями, показывают множество положительных изменений, которые происходят в этой сфере.

Первым важным результатом нашего исследования стало выявление основных экологических инициатив, внедряемых в спортивных комплексах по всему миру. Анализ показал, что многие спортивные организации активно принимают меры по сокращению углеродного следа, внедряя возобновляемые источники энергии, системы эффективного управления водными ресурсами и программы по утилизации отходов. Например, некоторые стадионы начали использовать солнечные панели не только для обеспечения своих энергетических потребностей, но и для образования населения о важности использования «чистой» энергии. Это свидетельствует о том, что экология становится важной частью стратегического планирования спортивных организаций.

Кроме того, было установлено, что социальная ответственность спортивных организаций значительно возросла. Спортивные клубы и федерации начали активнее включаться в решение социальных проблем и поддержку местных сообществ, формируя позитивный имидж и повышая уровень доверия со стороны населения. Программы, направленные на вовлечение молодежи в спорт, а также благотворительные инициативы, стали стандартом для многих клубов. Эти предприятия направлены на улучшение качества жизни, что также способствует интеграции различных слоев общества в активные спортивные практики [8].

Литература

1. *Гетманский И. И., Дмитриев Д. А. Роль физической культуры в жизни современного человека // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-182. URL: https://sciup.org/rollechebnoj-fizicheskoj-kultury-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka-142224901 (дата обращения: 19.03.2025).*

2. *Липатов С. А. Укрепление здоровья - фактор физической безопасности личности // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 34-39. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_2(47)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).*

3. *Перфильева И. В., Белолипецкий Д. А. Специфика инновационных проектов в спортивных организациях // Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом : материалы II Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием (Волгоград : Волгоградский институт бизнеса 23.11. 2020 г). Волгоград : Волгоградский институт бизнеса, 2020. С. 300-305.*

4. *Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 101-103. URL: http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf (дата обращения: 26.03.2025).*

5. *Половодов И. В., Козинская Е. Е. Важность физической культуры в становлении личности человека // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 124-128. URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1519468 (дата обращения 26.03.2025).*

6. *Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Азаматов Акбархон Ахрор Угли. Основные современные проблемы физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 121-126. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(64)2023.pdf (дата обращения: 27.03.2025).*

7. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 19.03.2025).*

8. *Трыкаш Е. Р., Тюрин Д. С., Хромых В. К. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6. С. 19. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20307 (дата обращения: 26.03.2025).*

УДК 796

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И БИЗНЕС

STUDENT SPORTS AND BUSINESS

Абузяров Дамир Нязымович
студент
Институт Дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально - педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Abuzyarov Damir Nyazymovich
Student
Institute of Preschool and Primary Education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально - педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Volgograd State Socio - Pedogogical
Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально - педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pereuznik Anatoly Zakharovich
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается взаимодействие между активным участием студентов в спортивных мероприятиях и бизнес - сферой. Анализируется влияние спортивной деятельности студентов на развитие их профессиональных и лидерских навыков, исследуется потенциал коммерциализации спортивных событий в учебных заведениях. Авторами рассматриваются примеры успешной интеграции студенческого спорта в бизнес-процессы, а также предлагаются практические рекомендации по оптимизации взаимодействия между образовательными учреждениями и коммерческими структурами в сфере спорта.*

Этот анализ имеет большое значение для понимания роли студенческого спорта в обогащении студенческой жизни и создания новых возможностей для развития бизнеса в образовательных средах. В работе представлены результаты анкетирования студентов 2 курса ВГСПУ, определяющие влияние студенческого спорта на бизнес в университетской среде

Abstract. *The article examines the interaction between the active participation of students in sports events and the business sphere. The influence of students' sports activities on the development of their professional and leadership skills is analyzed, the potential of commercialization of sports events in educational institutions is investigated. The authors consider examples of successful integration of student sports into business processes, and also offer practical recommendations for optimizing interaction between educational institutions and commercial structures in the field of sports. This analysis is of great importance for understanding the role of student sports in enriching student life and creating new business opportunities in educational environments. The paper presents the results of a survey of 2nd year students of VSPU, determining the influence of student sports on business in the university environment.*

Ключевые слова: *бизнес; студенческий спорт; спортивная инфраструктура; спонсорство; маркетинг; финансирование.*

Keywords: *business; student sports; sports infrastructure; sponsorship; marketing; financing.*

В современной культуре спорт и бизнес стали неотделимыми друг от друга, открывая новые перспективы и возможности. Коммерциализация спорта стала стимулом для развития инфраструктуры и увеличила финансирование этой сферы. Спорт эффективно используется в целях продвижения различных товаров и услуг, привлекая широкие массы и создавая эмоциональные связи с болельщиками и зрителями. Человеческий капитал в спорте уже давно стал стратегическим ресурсом для деятельности многих предпринимателей. Предпринимательские компании активно вовлекают спортсменов в спортивные мероприятия, в свои рекламные кампании для улучшения узнаваемости брендов и привлечения внимания покупателей. Спортсмены при этом получают поддержку от спонсоров, способствующую развитию их личного успеха. Профессиональные футбольные, баскетбольные, хоккейные лиги и клубы, привлекают крупные инвестиции от бизнесменов, способствуя развитию этих клубов и инфраструктуры. Они также осуществляют коммерческую деятельность, продвигая сувениры и организуя различные мероприятия. Взаимодействие спорта и бизнеса основано на взаимовыгоде: бизнес получает доступ к широкой аудитории и повышает узнаваемость бренда, а спортсмены получают поддержку в финансовом плане. Этот симбиоз открывает как новые возможности для обеих сторон, так и может иметь негативные последствия, включающие коррупцию и ущемление этичных норм, что подрывает дух спорта.

Студенческий спорт является не только средством поддержания здоровья и сохранения физической формы, но и мощным инструментом для развития командного духа, лидерских качеств, адаптации к стрессовым ситуациям. Для

достижения успеха в спорте и бизнесе эти навыки являются особо важными и необходимыми. Студенческий спорт для бизнеса – это некий огромный рынок, который предоставляет значительные возможности для развития. Сюда входит продажа спортивного снаряжения, обуви, одежды, организация спортивных мероприятий и соревнований, проведение мастер - классов и семинаров по спортивной подготовке, различных видов спорта, а также предоставление услуг по фитнесу и здоровому образу жизни. Организаторы многих крупных соревнований стараются сделать их очень прибыльными для спонсорских компаний и для города, в котором они проводятся. Сегодня можно отметить растущий интерес молодёжи к здоровому образу жизни и новым направлениям в фитнесе, что делает студенческий спорт ещё более привлекательным для бизнеса. Студенты, стремящиеся к улучшению своих физических возможностей, создают спрос на разнообразные услуги и товары в сфере спорта и фитнеса. Увеличение количества студенческих соревнований по таким видам спорта как: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, киберспорт - послужило стимулом для дальнейших исследований в области спорта в университетской среде и его взаимосвязи с бизнесом. Работа по развитию маркетинга в этой сфере ведётся довольно слабо, ведь необходимо расширять зрительскую аудиторию, развивать студенческий спорт, а также привлекать спонсоров и развивать бизнес. Вопрос взаимодействия между студенческим спортом и бизнес-сферой является актуальным и требует дальнейшего изучения и доказательных идей, что послужило целью нашего научного исследования.

Цель исследования: выявление основных направлений в развитии студенческого спорта и его влияния на бизнес - сферу.

Задачи исследования:

1. Проанализировать историю и текущее состояние студенческого спорта.
2. Исследовать финансовую сторону взаимоотношений между студенческим спортом и бизнесом.
3. Провести социологический опрос студентов с целью определения влияния студенческого спорта на бизнес в университетской среде.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: Волгоградский государственный социально–педагогический университет.

История развития студенческого спорта

Спортивная жизнь студентов во всех странах мира на сегодняшний день бурно развивается. В странах, имеющих высокий уровень экономики, студенческому спорту уделяется большое внимание. Главный акцент делается на популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни молодёжи. Причины, обуславливающие развитие студенческого спорта носят социальный и экономический характер. Студенческий спорт во многих странах относится к любительскому спорту, но талантливые спортсмены-студенты неплохо конкурируют с элитой мирового спорта. Студенты совершенствуют уровень

своего спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет им быть участниками профессиональных соревнований, такого уровня как национальные чемпионаты, первенства мира, Универсиады, Олимпийские игры. Студенческий спорт привлекает к себе внушительные капиталовложения, новые и современные технологии, специалистов высокой квалификации, всестороннюю помощь государственных органов. Студенческий спорт в нашей стране представляет собой совокупность государственных и общественных форм организации спортивной деятельности. Главными его целями являются: популяризация спортивного образа жизни среди студентов, совершенствование физической подготовки и спортивного мастерства молодёжи, а также подготовка спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации.

Началом зарождения студенческого спорта считается создание в 1843 году лодочного клуба при Йельском университете в США В. В. Григоревич. Первая ассоциация студенческого спорта появилась в 1905 г. В США и называлась она Intercollegiate Athletic Association. В том же году её переименовали в National Collegiate Athletic Association (NCAA). Постепенно подобного типа ассоциации стали появляться во всём мире. В период с 1906 по 1913 годы возникли первые спортивные студенческие клубы, изначально носившие любительский характер. Основной их задачей было развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах. Постепенно уровень подготовки спортсменов-студентов начал повышаться, и самые выдающиеся из них стали конкурировать с профессионалами. Процесс появления студенческих спортивных клубов в других странах мира положил начало становлению студенческого спорта в целом. У студентов появилась возможность отстаивать честь своего университета на соревнованиях. Студенческое спортивное движение было признано официальным в 1919 году с момента создания Международной конфедерации студентов в Страсбурге, где президентом стал Жан Птижан. Именно он считается основателем студенческого спортивного движения.

Самым крупным соревнованием среди студентов всего мира является Всемирная Универсиада, организатором которой выступает Международная федерация студенческого спорта (ФИСУ). Универсиада по своей структуре практически полностью похожа на Олимпийские игры и проводится в летний и зимний периоды. С 1994 года Россию в этой организации представляет Российский студенческий союз (РССС). Начиная с 1995 года, Российские студенты - спортсмены, успешно выступив на Всемирной Универсиаде, стабильно вошли в тройку сильнейших команд.

Современное состояние студенческого спорта

В результате предвзятых и необоснованных решений специального комитета российские атлеты были отстранены от международных соревнований. После чего внутренние турниры оказались под большим вниманием публики и спонсорских организаций. Студенческий спорт получил большую возможность для роста зрительской аудитории и увеличения количества коммерческих

партнёров. В США управляющая университетскими лигами организация (NCAA) проводит 90 турниров по 24 видам спорта, вовлекающих около 500000 учащихся, и генерирует более $1 миллиарда дохода в год [1]. Студенческие турниры в командных видах спорта США являются основными поставщиками самых перспективных молодых игроков в спорт высших достижений. Российский спорт в вузах устроен по другой системе, где не ставится задача подготовить резерв для профессиональных клубов. Российские студенческие лиги в настоящее время активно развиваются, увеличиваясь в своём количестве. Сейчас в России насчитывается около 28 лиг, где участвует более 30 000 спортсменов.

Из общего количества российских студентов только 20% имеют спортивный разряд и серьёзно занимаются спортом. Для них РССС регулярно проводит турниры. Обычным студентам нет смысла соревноваться с высоко – подготовленными спортсменами, так как они находятся на разном уровне профессионализма. Задача АССК - организация массовых стартов для студентов - любителей. Многие обучающие имеют сильные ограничения по состоянию здоровья и вообще не занимаются спортом. Их насчитывается около 10% от общей массы. Сильнейшие студенческие лиги страны функционируют в баскетболе (АСБ), хоккее (СХЛ), мини - футболе, а также в киберспорте. Ассоциация баскетбола (АСБ) в России была создана в 2007 г. Она получила должное развитие за счёт большого доступа спортивных площадок, профессионального менеджмента и продуманной маркетинговой стратегии. В студенческом спорте проводятся соревнования межфакультетского, межгруппового, внутриуниверситетского, и межвузовского уровня. Они, как правило, собирают маленькую аудиторию зрителей и почти не привлекательны для спонсоров. Ректоры вузов заявляют о невысокой посещаемости студенческого спорта. Так, в США, студенческий спорт пользуется невероятной популярностью, матчи транслируются даже за пределами США. Поклонники их студенческих команд находятся и в других странах мира [2]. В Америке студентов обязывают посещать все важные матчи, после чего многие становятся активными болельщиками. Если у нас будет такая же позиция, и студент посетит хотя бы одну важную игру в сезоне, то популярность студенческих команд возрастёт. Необходимо привлекать болельщиков к просмотру студенческих матчей в вузе, что сделает их более популярными и зрелищными.

К сожалению, не все попадают даже в сборные субъектов РФ, но по-прежнему желают заниматься спортом. Именно студенческий спорт даёт им возможность остаться в этой сфере и развивать свои способности. При этом задача поставлять кадры в профессиональные команды не является основополагающей. В университетах Америки предусматривается квота при поступлении для талантливых спортсменов. Лучшие игроки по окончании вуза могут попасть в Национальную хоккейную лигу (НХЛ) или Национальную баскетбольную ассоциацию (НБА). В Российских вузах не предусмотрено таких привилегий для

перспективных спортсменов. Лишь в единичных случаях выпускники российского студенческого спорта попадают в профессиональный спорт.

Рынок рекламы, спортивное спонсорство

Рынок рекламы – это конкурентная среда, в условиях которой осуществляются рекламные мероприятия, способствующие экспорту товаров и услуг отечественного производства [3]. Чтобы провести профессиональные рекламные кампании, необходимы знания особенностей, состояния и тенденций развития рынка рекламы. Когда мы смотрим трансляцию какого-либо крупного спортивного мероприятия или наблюдаем состязание на стадионе, то невольно замечаем логотипы различных известных фирм. Крупные соревнования вызывают у зрителей большой интерес, поэтому расчётливые спонсоры вкладывают средства на то, чтобы их фирменные знаки ассоциировались с определенным видом спорта и присутствовали на спортивных площадках, на спортивной одежде игроков, судей и т. д.

Давно замечено, что спортивное спонсорство является эффективным способом продвижения товаров известных торговых марок [4]. Производитель в целях привлечения максимально возможной аудитории зрителей и получения хорошей прибыли использует привлекательность того или иного вида спорта. Активно болея за ту или иную команду, человек раскрывается психологически и эмоционально, становится максимально восприимчивым к рекламным посылам. Когда подопечная команда побеждает в турнире, то эффект рекламы ещё более усиливается, спонсор достигает желаемого результата. Таким образом, финансовые средства, потраченные на спонсорство, становятся механизмом, помогающим решить основную маркетинговую задачу – поддерживать и максимально увеличивать размеры занимаемой доли рынка. Спортивное спонсорство достигает нужного эффекта в том случае, когда рекламодатель привёл к известности свою торговую марку с помощью различных рекламных средств. Очень сложно посредством маркетинга продвигать неизвестные или новые марки, так как отсутствует возможность продемонстрировать качество предлагаемого товара.

Посредством спортивного события можно продвинуть любой товар, главное правильно выбрать объект для спонсорства и чётко поставить маркетинговые цели. Главным условием является совпадение целевой аудитории торговой марки и спортивной команды, представляющей эту марку. Наиболее усешные компании всегда активно сотрудничают со спортом. В качестве объектов они выбирают: спортивные события, спортивную лигу, спортивный клуб, а также самого спортсмена. Самую большую зрительскую аудиторию среди российских болельщиков собирают футбол, бокс и фигурное катание. Компании – спонсоры часто заинтересовываются именно этими видами спорта и инвестируют деньги в их развитие.

В последние годы известные компании вкладывают свои денежные средства не только в отдельные виды спорта, но и известных звёзд спорта. При этом

для их привлечения к участию в коммуникациях компаний расходуется до 10% от своих суммарных рекламных бюджетов. Спортсмены, прославившиеся своими достижениями, являются кумирами для многих людей. Глядя на них, поклонники хотят выглядеть также, хотят иметь одежду и обувь такого же бренда, пользоваться теми же средствами гигиены, употреблять безалкогольные напитки, коктейли и спортивное питание. Таким образом, спортсмен, снимаясь в рекламных роликах, способствует продвижению многих товаров различного потребления. Известный спортсмен получает при этом неплохой гонорар, а торговые компании расширяют круг своих потребителей. В этом проявляется взаимовыгодность сотрудничества. В качестве субъектов рекламы выступают различные организации, которые хотят развивать свой бренд. Это финансовые, телекоммуникационные, автомобильные отрасли, радиоэлектроника, спортивные товары и продукты питания.

Спонсирование компаниями спортивных состязаний является одним из каналов коммуникации, имеющим свои достоинства и недостатки. Фирмы вынуждены искать новые способы продвижения и контакта с целевой аудиторией по причине возросшей конкуренции на рынке. Вот почему спонсорство становится сейчас очень популярным. В ближайшем будущем конкуренция среди компаний, желающими стать спонсорами спортивных событий, команд и спортсменов, значительно возрастёт. Поиск перспективного вида спорта или спортивного мероприятия станет сложным делом. По мнению экспертов, ведущее значение будут иметь высокие спортивные результаты и широкая аудитория зрителей и болельщиков. Возникнет большой интерес к крупномасштабным спортивным мероприятиям: чемпионатам мира, известным кубкам и турнирам.

Организация исследования. С целью определения отношения молодёжи к проблеме развития студенческого спорта и его влияния на бизнес–сферу в университетской среде нами был проведён социальный опрос. Контингент испытуемых: студенты 2 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета, обучающиеся в Институте Дошкольного и начального образования в количестве 20 человек. Из них 2 юношей и 18 девушек. Время проведения эксперимента: февраль 2025 года. Студентам на занятии по элективным дисциплинам и спорту были предложены вопросы по исследуемой теме и варианты ответов, которые надо выбрать. Результаты анкетирования были проанализированы и сделаны соответствующие выводы.

Анкета по определению влияния студенческого спорта на бизнес в университетской среде

1. Какие факторы, по вашему мнению, стимулируют развитие бизнеса вокруг студенческого спорта? (Популярность спорта в студенческой среде; финансовая поддержка университетом студенческого спорта; развитая спортивная инфраструктура в вузе; возможность организации мероприятий и соревнований).

2. Как вы оцениваете влияние студенческого спорта на общее финансовое состояние вашего вуза? (положительно, нейтрально, отрицательно).

3. Считаете ли вы, что успешные студенческие спортивные программы привлекают больше студентов к вашему университету? (Да, нет, не уверен).

4. Как вы считаете, спонсорство и рекламные контракты в студенческом спорте помогают развивать бизнес в университетской среде? (Очень сильно, не имеет значения, совсем не влияют).

5. Важны ли инвестиции в спортивную инфраструктуру в целях развития бизнеса в университетской среде? (Важно, нейтрально, совсем не важно).

6. Считаете ли вы, что университет должен активно поддерживать развитие бизнеса в сфере студенческого спорта? (Да, нет, затрудняюсь ответить)/

Результаты исследования

Эксперимент показал, что 10% (2 чел.) считают, что именно популярность спорта в студенческой среде стимулирует развитие бизнеса вокруг студенческого спорта, 25% (5 чел.) - развитая спортивная инфраструктура в вузе, 20% (4 чел.) - возможность организации мероприятий и соревнований, 45% (9 чел.) - финансовая поддержка университетом студенческого спорта. Влияние студенческого спорта на общее финансовое состояние вуза 80% (16 чел.) студентов оценивают положительно, 20% (4 чел.) - нейтрально. Все респонденты (100%) считают, что успешные спортивные программы привлекают больше студентов к университету. Большинство - 90% (18 чел.) убеждены, что спонсорство и рекламные контракты в студенческом спорте, положительно влияют на развитие бизнеса в университетской среде, лишь 10% (2чел.) думают, что это не имеет значение. 100% студентов убеждены, что инвестиции в спортивную инфраструктуру являются важным фактор для развития бизнеса в университете. 50% респондентов (10 чел.) указали в анкете, что университет должен активно поддерживать развитие предпринимательских идей в сфере студенческого спорта, 25% (5 чел.) - считают обратное, а 25% (5 чел.) затрудняются ответить на этот вопрос.

Результаты опроса показали, что участники в целом позитивно оценивают влияние студенческого спорта на развитие бизнеса в университетской среде и считают необходимым проводить финансовую и инфраструктурную поддержку данной сферы со стороны университетов.

Выводы

Таким образом, студенческий спорт это не только здоровый образ жизни, но и значительные капиталовложения различных спонсоров. В бизнес – индустрию вовлечены тысячи людей, много рекламных фирм и различных компаний. В вузах ежегодно вырастают новые таланты в области спорта, поиском и дальнейшим развитием которых занимаются спортивные агенты. Каждое высокое достижение спортсменов – это реклама для просмотра матчей, повышающая спрос на покупку билетов. Крупные спортивные мероприятия дают

возможность привлечь строительные фирмы для постройки стадионов, спортивных комплексов для студентов. Студенческий спорт имеет общие черты с бизнесом - в основе лежит соревновательная деятельность и конкуренция. Мотивом является желание победить, выразить себя, доказать свою значимость в обществе и завоевать уважение сверстников. Спорт и бизнес похожи своей способностью идти на пролом, планированием деятельности, верой в свою победу. Как в спорте, так и в бизнесе используется определённый алгоритм: постановка цели, используемые инструменты, сроки достижения. В этих видах деятельности важен профессиональный рост, правильная постановка целей и достижение нужного результата. В спорте и в бизнесе участник делает вызов самому себе, иначе соперники заберут первенство или не будет личностного роста. В спорте и в бизнесе происходит процесс постоянного отсева участников. Не каждый начинающий спортсмен или бизнесмен доходит до финиша и достигает поставленной цели. Желаемого результата достигают только самые упорные, постоянно работающие над собой и рьяно стремящиеся к победе участники. Многие, достигнув успеха, не справляются с его последствиями. Предприниматели, работая в спортивной сфере, невольно учатся у спортсменов работать над собой, ставить большие цели, преодолевать трудности и боль неудач. Спортивный бизнес агитирует огромные массы молодых людей к физической активности, поддержанию здоровья и долголетия. Спортивный бизнес имеет социальное значение – он противостоит чрезмерному употреблению алкоголя и сигарет, борется с гиподинамией. Необходимо развивать менеджмент студенческого спорта, направленный на поиски новых методов работы, позволяющих в рамках современной технологии управления сотрудничать со спонсорами, бизнесменами, известными брендами [5]. Грамотный менеджмент должен быть направлен на эффективное функционирование и планомерное развитие студенческого спорта и бизнеса, на полное удовлетворение потребностей обеих сторон. На данный момент, современная молодёжь надеется на появление грамотных менеджеров и ждёт финансовой поддержки спорта со стороны университета и других спонсорских организаций. Материальная поддержка необходима для поощрения деятельности спортсменов. Будет развиваться спорт – будет и развиваться бизнес - сфера.

Литература

1. Арсентьев Д. В. Анализ американской модели студенческого спорта // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : сборник материалов Региональной студенческой научно-практической конференции (Екатеринбург 6 апреля 2016г.). Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. С. 15-19.

2. Головинова И. Ю., Николаева В. С. Финансирование студенческого спорта в США и расходы на подготовку молодых спортсменов // Наука-2020. 2020. № 5 (41).

С. 147-151. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44209060 (дата обращения: 02.03.2025).

3. Роль рекламы и спонсорства в спортивной индустрии и студенческом спорте / Л. Г. Головина, Р. Р. Самигуллин, О. А. Казакова, Л. А. Иванова // OlymPlus. гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 138-142.

4. Тюкаева А. Р. Спортивное спонсорство: польза и проблемы развития // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 4-1. С. 120-122. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=12668 (дата обращения: 02.03.2025)

5. Форафонова Д. А., Чуфарова Л. И. Повышение эффективности менеджмента в индустрии спорта // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 115-118. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54081101 (дата обращения: 03.03.2025).

ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: КАК ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

FITNESS APPS FOR STUDENTS: HOW DIGITAL TECHNOLOGIES HELP TO MAINTAIN A HEALTHY LIFESTYLE IN CONDITIONS OF A HIGH ACADEMIC WORKLOAD

Чичерова Полина Алексеевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Chicherova Polina Alekseevna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье исследуется роль фитнес-приложений в жизни студентов, которые ежедневно сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессом и дефицитом свободного времени. Рассматриваются ключевые преимущества использования таких цифровых технологий, включая их доступность, гибкость, удобство. Особое внимание уделяется влиянию фитнес-приложений на улучшение физического и психического здоровья студентов, снижение уровня стресса, повышение мотивации и общей продуктивности. В статье также анализируются популярные функции современных спортивных приложений.*

Abstract. *This article examines the role of fitness apps in the lives of students who face high academic workload, stress, and lack of free time daily. The key advantages of using such digital technologies, including their accessibility, flexibility, and convenience, are considered. Special attention is paid to the impact of fitness apps on improving students' physical and mental health, reducing stress levels, increasing motivation and overall productivity. The article also analyzes the popular functions of modern sports applications.*

Ключевые слова: *фитнес-приложения; студенты; здоровье; тренировки; программы; спорт.*

Keywords: fitness applications; students; health; workouts; programs; sports.

В современных условиях студенты все чаще сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой, хроническим стрессом недостатком физической активности, что нега-тивно сказывается на их физическом, а также эмоциональном состоянии. В связи с этим, фитнес-приложения становятся незаменимыми помощниками в решении данных проблем. Они предлагают гибкие, доступные и, что немало важно, индивидуальные программы тренировок, который учитывают различные особенности человека. Фитнес-приложения позволяют заниматься спортом в любое удобное для студента время, не требуя при этом посещение спортивного зала. Это особенно важно при плотном графике обучения.

Цифровые технологии не только помогают бороться с последствиями достаточно малоподвижного образа жизни, но и способствуют снижению тревожности, что очень актуально для современной молодежи, улучшению концентрации, что очень важно для процесса обучения, а также повышению общей продуктивности в студента. В условиях роста цифровизации и информатизации, а также распространения формата дистанционного обучения, такие фитнес-приложения имеют важное значе-ние для студента в вопросе поддержания баланса между учебой и здоровьем.

Был проведен опрос среди студентов различных курсов факультета «Государственное и муниципальное управление» ВИУ РАНХиГС. В опросе приняло участие 106 человек. По результатам опроса получены следующие данные: 63% опрошенных используют фитнес-приложения для занятий спортом в домашних условиях, так как не находят время на спортзал; 12% занимаются в спортивном зале и не используют фитнес-приложения; остальные 25% не занимаются спортом самостоятельно и не используют никакие приложения.

Среди тех студентов, кто использует приложения для спорта, было выявлено, что студенты используют приложения для следующих целей:

1) поддержание достойного уровня физической нагрузки и укрепление иммунитета,
2) уменьшение жировой массы и ускорение метаболизма (похудение),
3) развитие мышечной массы тела,
4) улучшение внешнего вида (подтянутость, рельеф тела),
5) снятие стресса и улучшение психического здоровья (снижение уровня тревожности),
6) развитие специфических навыков (скорость, выносливость, сила),
7) развитие дисциплины и самоконтроля через формирование привычки к регулярным тренировкам.

Популярными приложениями для спорта стали: FitStars, Kolsa, GymTeam, BeFit, Seven и др.

Таким образом, фитнес-приложения являются достаточно востребованными среди студентов. Они стали популярным инструментом для поддержания физической активности, особенно в условиях, когда посещение спортзала

может быть затруднено (например, из-за нехватки времени). Мотивация студентов к занятиям спортом охватывает как физические, так и психологические аспекты. Это свидетельствует нам о том, что современные студенты стремятся к комплексному улучшению качества своей жизни.

Более подробно рассмотрим основные цели, которые студенты ставят перед собой, используя фитнес-приложения:

1) поддержание физической формы и укрепление иммунитета. Учебный процесс часто связан с длительным сидением за партой или компьютером, что приводит к недостатку физической активности. Это может негативно сказаться на общем состоянии здоровья и ослабить иммунитет. Фитнес-приложения в свою очередь предлагают регулярные тренировки, которые улучшают кровообращение и помогают поддерживать общий тонус мышц. Даже короткие ежедневные упражнения могут значительно повысить уровень энергии студента;

2) похудение и улучшение метаболизма. Неправильное питание, «перекусы на бегу» могут привести к набору лишнего веса. Для многих студентов похудения стано-вятся важной целью, поэтому приложения предлагают программы, направленный на сжигание калорий (например, тренировки в стиле Head Hunter или «Охотник за головами» — это высокая интенсивные и динамичные программы);

3) развитие мышечной массы и улучшение внешнего вида. Многие студенты стремятся улучшить свою физическую форму, чтобы чувствовать себя увереннее и привлекательнее. Занятия спортом помогают улучшить осанку и придают уверенность в себе. Приложения предлагают силовые тренировки, направленные на раз-витие мышц (они включают упражнения с собственным весом, а также программы с использованием дополнительного оборудования);

4) снижение уровня тревожности и улучшение психического здоровья. Учебная нагрузка, экзамены и социальное давление часто вызывают стресс, тревогу, а иногда и депрессию у молодого поколения. Фитнес-приложения включают в себя программы, которые сочетают физические упражнения с техниками релаксации (как правило, это элементы йоги – медитации и дыхательные практики);

5) формирование дисциплины и самоконтроля. Учебный процесс требует высокой организованности и самодисциплины. Регулярные тренировки помогают развить эти качества, которые затем можно применять и в других сферах жизни. Приложения напоминают о тренировках, помогают ставить цели и отслеживать прогресс [1].

Возникает вопрос: почему же студенты стали выбирать фитнес-приложения и занятия дома вместо традиционных тренировок в спортзале или с тренером? Это связано с рядом факторов, которые делают цифровые технологии более привлекатель-ными для молодежи.

Во-первых, это доступность. Многие фитнес предложения предлагают бесплатные или недорогие программы, что играет решающую роль для студентов с ограниченным бюджетом. Абонементы в спортзалы или индивидуальные тренировки с тренером подходит далеко не всем, так как имеют высокую стоимость, а вот приложения доступны практически каждому.

Во-вторых, фитнес-приложения по своей сути являются гибкими инструментами. Как правило, учебный график студентов является непредсказуемым, и фитнес приложения позволяет тренироваться в удобное время и в удобном месте. Студент может заниматься дома, в общежитии или даже в парке, не тратить при этом время на до-рогу до спортзала, а занятия в рамках фитнес-приложений рассчитаны примерно на 10—30 минут, что идеально подходит для тех, у кого нет времени на длительные тре-нировки.

В-третьих, удобство и геймификация. Такие приложения объединяют и тренировки, и рекомендации по питанию, и всевозможные трекеры активности и мотивации. Они напоминают о тренировках, помогают ставить цели, включают в себя систему достижений, наград и соревнований с друзьями, делая процесс тренировок более интересным и увлекательным [2].

Фитнес-приложения предлагают широкий и разнообразный спектр функций, которые помогают пользователям достичь своих целей, будь то похудение, набор мы-шечной массы, улучшение выносливости или просто поддержание физической формы.

Такие приложения учитывают, что пользователи имеют разный уровень физической подготовки, и предлагают программы, адаптированные под их возможности и цели. Как правило, выделяют 3 уровня:

1) начальный (программы для новичков включают простые упражнения, кото-рые помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и привыкнуть в целом к регуляр-ным тренировкам),

2) средний (идеально подойдет для тех, кто уже имеет некоторый опыт тренировок. Здесь уже приложение предлагает более интенсивные программы, и тренировки могут включать работу с утяжелителями),

3) продвинутый (программы для опытных пользователей со сложными программами, которые помогают достичь конкретной цели, например увеличение мышечной массы, подготовка к спортивным соревнованиям. Эти тренировки часто тре-буют дополнительное оборудование, такое как гантели тренажеры и др.)

Одна из ключевых функций фитнес приложений - эта возможность отслеживать свои достижения в тренировках. Это помогает пользователям видеть результаты своих усилий и оставаться мотивированными ими. Многие приложения синхронизируются с фитнес-браслетами или же смартфонами, чтобы считать количество прой-денных шагов [3]. Это особенно будет полезно для тех, кто хочет каким-то образом увеличить ежедневную активность. В зависимости от приложения можно отслеживать пульс, уровень кислорода в крови,

количество сна и другие параметры. Также приложение рассчитывают количество сожженных калорий во время тренировок, что позволяет контролировать процесс похудения или же поддержания веса [4]. В фитнес-приложениях пользователи могут вносить данные о своем весе и объёмах тела (обхват талии, бёдер, груди).

В рамках данного исследование стоит отметить, что у фитнес-приложений есть как преимущества (о них мы говорили выше), так и недостатки. К недостаткам можно отнести отсутствие грамотного и профессионального индивидуального подхода, то есть отсутствует тренер, который мог бы как-то скорректировать технику упражнений, в случае если студент выполняет ее неправильно. Так или иначе, про студентов будет развиваться зависимость от гаджетов, ведь фитнес-приложения устанавливаются на смартфон либо же другие технические устройства. Ну и последнее — это недостаток социального взаимодействия. У пользователей фитнес-приложений отсутствует реальное, живое общение, которое присутствует, например, в групповых тренировках или спортивных залах.

Фитнес-приложения стали незаменимым инструментом для студентов, помогая им поддерживать здоровый образ жизни в условиях высокой учебной нагрузкой. Благодаря своей доступности, гибкости и удобство, такие приложения позволяют эффективно интегрировать физическую активность в повседневную жизнь студентов, и улучшая при этом не только физическое здоровье, ну еще и психическое.

Литература

1. Шутова Т. Н., Андрющенко Л. Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта // ТиПФК. 2020. № 9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovatelnogo-prostranstva-vuza-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 05.03.2025).

2. Мартыщенко С. О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 4-2 (79). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-onlayn-fitnes-prilozheniy-v-rossii (дата обращения: 26.02.2025).

3. Анализ онлайн-систем тестирования для спорта и фитнеса / Ю. В. Корягина, А. Н. Копанев, С. В. Нопин, С. М. Абуталимова // Современные вопросы биомедицины. 2020. № 4 (13). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-onlayn-sistem-testirovaniya-dlya-sporta-i-fitnesa (дата обращения: 03.03.2025).

4. Озерова О. А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 1 (49). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov (дата обращения: 28.02.2025).

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

NON-TRADITIONAL SPORTS: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Tikhonovich Maria Igorevna
senior lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Холодова Дарья Витальевна
курсант
факультет подготовки специалистов Госавтоинспекции
Орловский юридический институт МВД имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kholodova Darya Vitalievna
cadet
faculty of training specialists of the State Traffic Inspectorate
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития нетрадиционных видов спорта в современном мире. Авторы анализируют основные тенденции и особенности популяризации альтернативных спортивных дисциплин, их влияние на развитие массового спорта. Особое внимание было уделено конкретным видам спорта, их уникальным характеристикам и роли в современной культуре. Авторы акцентируют внимание на том, что, несмотря на различные вызовы, нетрадиционные виды спорта открывают новые перспективы и возможности для самовыражения и удовлетворении потребностей всех членов общества.*

Abstract*. The article discusses current issues of the development of non-traditional sports in the modern world. The authors analyze the main trends and features of the popularization of alternative sports disciplines, their impact on the development of mass sports. Special attention was paid to specific sports, their unique characteristics, popularity and role in modern culture. The authors emphasize that, despite various challenges, non-traditional sports open up new perspectives and opportunities for self-expression and meeting the needs of all members of society.*

Ключевые слова*: спорт; человек; нетрадиционные виды спорта; здоровье; развитие.*

Keywords*: sport; man; non-traditional sports; health; development.*

В настоящее время спорт занимает важное место в жизни каждого человека, помогая поддерживать физическую форму, развивать личные качества, укреплять здоровье. Кроме того, он является важным элементом культуры и истории народов, способом сохранения традиций и формирования национальной идентичности [1].

Сфера физической культуры и спорта в современных реалиях набирает большие обороты в своем развитии [2]. В последние десятилетия в мире активно развиваются нетрадиционные виды спорта, которые привлекают все больше фанатов. Люди зачастую самостоятельно устраивают соревнования по самым разным видам спорта, которые в результате набирают огромную популярность и привлекают к себе множество спортсменов. Эти спортивные направления открывают новые горизонты для самовыражения, становятся вызовом традиционным представлениям о физической активности и отвечают на запросы общества, стремящегося к индивидуальности и инновациям. Также следует отметить, что они являются не только способом развлечения, но и полноценным элементом спортивной индустрии, объединяющим людей по всему миру.

Нетрадиционные виды спорта – это плод человеческой фантазии, представляющие собой соединенные воедино уже имеющиеся традиционные виды спорта, либо являющиеся результатом полета воображения людей. Они могут включать в себя необычные движения, использование различного специального оборудования.

К нетрадиционным видам спорта относятся:

1) чирлидинг;
2) флорбол;
3) паркур;
4) киберспорт;
5) дрон-рейсинг;
6) йога;
7) пейнтбол;
8) пляжный фрисби;
9) кейринг;
10) спидкубинг и т. д.

Рассмотрим подробнее некоторые из перечисленных видов.

Чирлидинг - вид спорта, который объединяет элементы гимнастики, акробатики и танцев. Изначально он был частью спортивных мероприятий для поднятия духа зрителей и поддержки команд. Но сегодня это самостоятельный и динамично развивающийся вид спорта, по которому проводятся соревнования различного уровня. Чирлидинг способствует развитию гибкости

и пластичности, укрепляет мышцы. Музыкальное сопровождение помогает формировать чувство ритма, синхронизировать движения с мелодией, что улучшает координацию, ритмичность и совершенствует двигательные навыки.

Дрон-рейсинг — это вид спорта, в котором участники соревнуются на беспилотниках, управляемых дистанционно. Основная задача спортсменов — пройти маршрут с препятствиями за минимальное время, демонстрируя мастерство управления и реакцию. Управление осуществляется с помощью пульта дистанционного управления и FPV-гарнитуры, которая позволяет пилоту видеть трассу «глазами» дрона. Маршруты обычно проходят в закрытых помещениях или на специально оборудованных открытых пространствах. Однако не каждый человек может заниматься данным видом спорта, поскольку стоимость дрона и специального оборудования в настоящее время является высокой. Отметим, что в России создана Федерация гонок дронов, которая занимается развитием и проведением соревнований на территории страны, популяризируя этот новый вид спорта. Также существуют международные соревнования, такие как Drone Racing League. Таким образом, дрон-рейсинг объединяет спорт и технологии, привнося в спортивный мир элементы будущего. Этот вид спорта становится символом прогресса, демонстрируя, как инновации могут сочетаться с адреналином и соревновательным духом.

Йога — это древняя практика, объединяющая физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. В современном мире йога выходит за рамки традиционной практики и становится полноценным видом спорта. Помимо классического варианта йоги в настоящее время активно развивается «йога на доске», или SUP Yoga. Это уникальное направление, которое объединяет традиционную йогу с катанием на доске для паддлбординга на воде. Данный вид спорта укрепляет мышцы, улучшает осанку, повышает гибкость, развивает координацию и умение сохранять равновесие. Йога положительно влияет и на психику человека. Она помогает человек уйти в гармонию с самим собой, снизить уровень стресса и тревоги, снять депрессию и улучшить настроение.

Паркур — это вид спорта, основанный на преодолении препятствий в городской среде с использованием техники быстрого и эффективного передвижения. Он включает в себя бег, прыжки, лазание, акробатические элементы. Все это позволяет развивать силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Однако данный вид спорта является очень травмоопасным, поскольку неправильная техника и отсутствие опыта могут привести к травмам. Для занятия данным видом спорта важно побороть страх. Поэтому паркур – спорт, который связан с преодолением не только внешних, но и внутренних барьеров.

Флорбол — это универсальный командный вид спорта, который является разновидностью хоккея с мячом в закрытых помещениях. Данный вид спорта очень похож на хоккей с шайбой, однако противоборство команд происходит не на ледовой арене, а на площадке с деревянным или линолеумным покры-

тием. Флорбол менее контактный, здесь нет силовых приемов, а также нельзя отталкивать соперника.

Пейнтбол – командная игра со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Пейнтбол также развивает выносливость, улучшает обмен веществ и кровообращение, а также способствуют повышению стрессоустойчивости.

Киберспорт — (по-другому известен, как «компьютерный спорт» или «элек-тронный спорт») — это индивидуальные или командные соревнования на основе компьютерных видеоигр. В отличие от традиционных видов спорта, киберспорт перемещает соперничество в виртуальное пространство, где участники демонстрируют свои навыки в стратегии, быстроте реакции и командной работе. Данное направление сейчас очень актуально. На мировой уровне активно проводятся масштабные соревнования по различным компьютерным играм, которые пользуются большой популярностью среди общества.

Важно отметить, что нетрадиционные виды спорта чаще всего ориентированы на молодежь [3]. Большая популярность нетрадиционных видов спорта объясняется тем, что они предлагают нестандартные подходы к физической активности и дают возможность проявить себя в условиях, где важна не только спортивная техника, навыки и умения, но и креативность. Активное использование обществом социальные сетей также способствует популяризации данных видов спорта. Так, например, яркие видеоролики с элементами паркура или скейтбординга привлекают внимание общества, тем самым вдохновляя попробовать себя в новом спорте.

Развитие нетрадиционных видов спорта в современных реалиях сопровождается рядом трудностей, среди которых мы можем выделить следующие:

1. Недостаток инфраструктуры. Например, многие города не имеют специализированных площадок для занятий паркуром. Это вынуждает спортсменов тренироваться в неподходящих условиях, что может быть небезопасно.
2. Недостаточная правовая регламентация. Так, некоторые виды спорта, например, скейтбординг могут нарушать общественные правила. Это вызывает конфликты с органами власти и населением.
3. Отсутствие признания на официальном уровне. Далеко не все нетрадиционные виды спорта имеют официальный статус. Например, киберспорт был включен в программу олимпийских игр только в июле 2024 года. Однако до сих пор есть споры о том, можно ли считать его полноценным видом спорта.

Несмотря на вызовы, нетрадиционные виды спорта открывают ряд возможностей для общества:

1. Развитие физических и личностных качеств [4]. Большое количество нетрадиционных видов спорта развивают быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений. Помимо улучшения физических показателей, данные

направления спортивной деятельности способствуют снижению стресса, улучшению психического здоровье и состояния человека.

2. Создание новых профессий. Так, с развитием киберспорта появляются новые профессии, такие как тренеры, аналитики, комментаторы. Помимо этого, для организации и проведения соревнований создаются специальные организации и федерации. Все это увеличивает количество рабочих мест, что благоприятно отражается на экономике.

3. Интеграция в мировую культуру. Нетрадионные виды спорта пользуются популярностью во всем мире. На международном уровне проводятся различные соревнования, что способствует укреплению международных связей и обмену опытом между спортсменами и тренерами.

Таким образом, в современном мире нетрадиционные виды спорта играют немаловажную роль в жизни каждого человека, набирая огромную популярность. Они предоставляют уникальные возможности для физической активности и личностного развития. Также данные спортивные направления способствуют активному развитию науки, поскольку требуют проведения различных исследований в данной области, а также разработок методических рекомендаций для тренировок и занятий [5].

Нетрадиционные виды спорта — это не просто тренд, а отражение современных ценностей, таких как свобода выбора, креативность и технологический прогресс. Они позволяют людям выйти за рамки привычного, находить новые способы выражения себя и укреплять свое здоровье. Несмотря на различные вызовы, эти виды спорта продолжают набирать популярность и влиять на общество. Развитие нетрадиционных направлений открывает двери для новых поколений спортсменов и создает пространство для инноваций в спортивной индустрии.

Литература

1. Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 20.03.2025).

2. Сапов А. В. Роль нетрадиционных видов спорта и физических упражнений в жизни сотрудника органов внутренних дел. // Наука-2020. 2024. № 7 (74). С. 45-49. URL: http://nauka-2020.ru/NV_7(74)2024.pdf (дата обращения: 20.03.2025).

3. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 13. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 21.03.2025).

4. Фроленков В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 21.03.2025).

5. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 20.03.2025).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XIV Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 2 (76) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 18.05.2025 г.
Объем 9,9 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