НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 3 (70) 2024

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

АКАДЕМИЯ МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 3 (70) 2024

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 03.06.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ» (12 мая 2024 г. Россия, г. Орел).

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

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

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Коробейникова Е. И., Нестерова М. Н.
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ (ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ) В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ 5

Селезнева А. А., Алдошин А. В., Носов С. А.
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИОБЩЕНИЯ ГРАЖДАН И КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДСТВАМИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 12

Чичерова П. А., Курылев С. В.
ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 19

Подрезов И. Н.
ЙОГА И ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВА РАССЛАБЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РФ 25

Чернобровкин Д. В., Волкова Е. В.
МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ 30

Григоренко В. Е.
ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 42

Сметанина А. В., Волкова Е. В.
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 48

Зубов С. А., Горлова Ю. И.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ СОПРЯЖЕННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ 55

Авсеенко М. Е., Горлова Ю. И.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 61

Губанов Э. В.
ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ И КУРСАНТОВ НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД 66

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ 73

Ашихин А. В.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 84

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА: НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Гордеев И. В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 90

Бойко В. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СУДЕЙСКОЙ ОЦЕНКИ С ЦЕЛЬЮ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗАНЯТЫХ МЕСТ И ВЫЯВЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА «РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)» 95

Трутнева А. И., Ерёмин Р. В.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 101

Бодягин В. А., Ананьева И. В.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА 107

Алтунин А. Ю.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД 113

Тарасова И. В.
ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 119

Даудова М. Д., Брыкина В. А., Виншу М. С.
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОГО КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ 126

Пахомов В. И.
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 133

Николаев С. А.
СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ 140

Чернышев С. Г.
РОЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ АСПЕКТОВ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 145

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ (ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ) В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

FORMATION OF SOCIAL INTERACATION OF FUTURE TEACHERS (PHYSICAL CULTURE) IN THE PROCESS OF SUMMER PEDAGOGICAL INTERNSHIP

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of pysical culture
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 of pysical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Учителя физической культуры играют важную роль в обучении школьников физическим упражнениям и социальному взаимодействию. Социальное взаимодействие является важнейшим навыком для учителей, особенно для учителей физической культуры, поскольку им приходится взаимодействовать с учениками, родителями, коллегами и обществом. Летняя педагогическая практика дает возможность будущим учителям физической культуры получить практический опыт работы в реальном классе, развить навыки социального взаимодействия, научиться эффективному общению, разрешению конфликтов, работе в команде, эмпатии, культурной компетентности и лидерству. Ролевая игра является эффективным методом развития навыков социального взаимодействия.*

Abstract. *Physical education teachers play an essential role in teaching students about physical exercise and social interaction. Social interaction is a crucial skill for teachers, especially physical education teachers, as they have to interact with students, parents, colleagues, and the community. Summer teaching practice provides an opportunity for future physical education teachers to gain practical experience in a real classroom, develop social interaction skills, and learn effective communication, conflict resolution, teamwork, empathy, cultural competence, and leadership. Role-playing is an effective method for developing social interaction skills.*

Ключевые слова*: физическое воспитание; социальное взаимодействие; учителя; летняя педагогическая практика; общение.*

Keywords: *physical education; social interaction; teachers; summer teaching practice; communication.*

Физическое воспитание - это важный аспект образования, который дает учащимся знания и навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни. Учителя физической культуры играют жизненно важную роль в обеспечении качественного образования учащихся, которое не только сосредоточено на физических упражнениях, но и учит их социальному взаимодействию. В современном мире социальное взаимодействие считается важным жизненным навыком, и очень важно, чтобы будущие учителя физической культуры были компетентны в этой области.

Компетентность в области социального взаимодействия - это способность эффективно общаться с другими людьми, строить позитивные отношения и работать совместно для достижения общей цели. Это жизненно важный навык для учителей, особенно для преподавателей физической культуры, которым приходится взаимодействовать с учениками, родителями, коллегами и обществом. Эффективное социальное взаимодействие может помочь создать позитивную учебную среду, способствовать вовлечению учеников и формированию чувства принадлежности среди учащихся.

Летняя педагогическая практика дает возможность будущим учителям физической культуры получить практический опыт работы в реальном классе. Она является важным аспектом программ педагогического образования и дает студентам возможность применить полученные знания и навыки в реальных условиях.

Летняя педагогическая практика является отличным инструментом для развития навыков социального взаимодействия у будущих учителей физической культуры. Во время этой практики студенты сталкиваются с различными социальными ситуациями, требующими эффективного общения, сотрудничества и навыков решения проблем. Она дает возможность студентам взаимодействовать с учениками разного происхождения, культуры и способностей к обучению, тем самым способствуя разнообразию и инклюзии [1].

Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться эффективно общаться со своими учениками, коллега-

ми и родителями. Эффективное общение подразумевает умение активно слушать, четко формулировать идеи и адекватно реагировать на обратную связь. Это жизненно важный навык для учителей, поскольку он помогает строить позитивные отношения с учениками и создавать благоприятную среду обучения.

Сотрудничество - еще один важный навык социального взаимодействия, который можно развить во время летней педагогической практики. Учителя должны сотрудничать с коллегами, родителями и учениками для достижения общих целей. Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться эффективно сотрудничать с другими, участвуя в групповых мероприятиях, работая над командными проектами и делясь идеями с коллегами.

Решение проблем также является важным навыком социального взаимодействия, который можно развить во время летней педагогической практики. Учителя должны уметь выявлять и эффективно решать проблемы, чтобы обеспечить качественное образование учащихся [2]. Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться определять и решать проблемы, работая над реальными сценариями и ситуациями, требующими критического мышления и навыков решения проблем.

Летняя педагогическая практика создает благоприятные условия для развития навыков социального взаимодействия у будущих учителей физической культуры. Эти навыки можно развить с помощью различных видов деятельности и взаимодействия, которые происходят во время практики. Ниже приведены примеры навыков социального взаимодействия, которые можно развить во время летней педагогической практики:

1. Активное слушание.

Эффективная коммуникация является важным компонентом социального взаимодействия, а активное слушание - важнейший аспект эффективной коммуникации. Активное слушание подразумевает внимание к говорящему, интерпретацию его сообщения и адекватную реакцию. Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться активно слушать своих учеников, коллег и родителей. Они могут развить этот навык, практикуя рефлексивное слушание и задавая уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что они правильно поняли сообщение.

2. Разрешение конфликтов.

Конфликт неизбежен в любой социальной среде, и разрешение конфликтов является важным навыком социального взаимодействия для учителей. Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться эффективно разрешать конфликты, практикуя такие техники, как посредничество, переговоры и компромисс. Они также могут научиться распознавать признаки конфликта и принимать соответствующие меры для предотвращения эскалации конфликта.

3. Работа в команде.

Работа в команде - важный навык социального взаимодействия для учителей, поскольку они часто работают в команде с коллегами, учениками и родителями для достижения общих целей. Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут научиться эффективно работать в команде, участвуя в групповых мероприятиях, командных проектах и совместных заданиях по решению проблем. Они также могут научиться распознавать и ценить разнообразие членов своей команды и использовать их сильные стороны для достижения поставленных целей.

4. Эмпатия.

Эмпатия - это способность понимать и разделять чувства других людей. Это один из важнейших жизненных навыков социального взаимодействия для всех, но для преподавателей это в особенности необходимо. Во время практики студенты могут научиться развивать эмпатию, ставя себя на место своих учеников, признавая их чувства и реагируя на них соответствующим образом.

5. Эффективная коммуникация.

Эффективное общение - это фундаментальный навык социального взаимодействия, который необходим учителям для построения позитивных отношений. Этот навык можно развить, практикуя четкое и лаконичное общение, используя соответствующие невербальные сигналы и подстраивая свой стиль общения под аудиторию. Студенты также могут научиться использовать различные каналы коммуникации, такие как электронная почта, телефон и личные встречи, чтобы установить контакт со своими учениками и родителями.

6. Культурная компетентность.

Культурная компетентность - это способность эффективно взаимодействовать с людьми из разных слоев общества и культур. Это важный навык социального взаимодействия для учителей, особенно в современных многокультурных и разнообразных классах. Эту компетентность студенты разовьют, общаясь с учениками из разных культур, признавая и ценя их различия и адаптируя свой стиль преподавания к потребностям своих учеников.

7. Лидерство.

Лидерство позволяет мотивировать и вдохновлять своих учеников, коллег и общество в целом. Лидерские качества развиваются, во время принятия на себя руководящих ролей, участия в групповых мероприятиях и проявлении инициативы в своей учебной и внеклассной деятельности.

Также существуют различные стратегии и методы, которые можно использовать для улучшения навыков социального взаимодействия во время практики:

- Ролевые игры - это эффективный метод развития навыков социального взаимодействия. Во время ролевой игры учащиеся могут практиковать различные социальные сценарии и учиться эффективно реагировать на различные ситуации. Ролевая игра может помочь учащимся развить такие навыки, как

активное слушание, разрешение конфликтов, сопереживание и эффективное общение. Она также позволяет им отработать навыки лидерства и работы в команде.

Например, будущие учителя физической культуры могут принять участие в ролевой игре, где им придется стать посредником в конфликте между двумя учениками или провести сложное родительское собрание. По окончании мероприятия можно подвести итоги, чтобы обсудить, что получилось хорошо, а что можно улучшить.

- Обратная связь со сверстниками - это также мощный инструмент для развития навыков социального взаимодействия. Она позволяет учащимся получать обратную связь от своих сверстников и учиться также эффективно давать обратную связь. Обратная связь со сверстниками развивает: активное слушание, сопереживание, эффективное общение и лидерство.
- Групповые проекты - это отличный способ улучшения навыков командной работы и сотрудничества. Во время групповых проектов учащимся приходится работать вместе для достижения общей цели.

Во время летней педагогической практики будущие учителя физической культуры могут участвовать в групповых проектах, где им предстоит спланировать и провести урок физической культуры или организовать спортивное мероприятие. Это поможет им достичь хороших навыков командной работы и сотрудничества и научиться эффективно работать в команде [3].

- Тематические исследования - это эффективный метод развития навыков решения проблем и критического мышления. В ходе тематических исследований студентам предлагаются сценарии и ситуации из реальной жизни, которые они должны проанализировать и решить. Это помогает повысить навыки решения проблем, критического мышления, эффективного общения и лидерства.
- Культурное погружение. Во время культурного погружения студенты знакомятся с различными культурами и учатся эффективно взаимодействовать с людьми из разных слоев общества. Эмпатия, эффективное общение и культурная компетентность.
- Как уже упоминалось ранее, компетентность в социальном взаимодействии является важным навыком, который необходимо развивать будущим учителям физической культуры. Эффективное социальное взаимодействие может помочь создать позитивную учебную среду, способствовать вовлечению учащихся и формированию у них чувства принадлежности. Однако развитие навыков социального взаимодействия - задача не из легких, она требует много практики, терпения и размышлений.
- Рефлексия является важнейшим компонентом в развитии компетентности в области социального взаимодействия у будущих учителей физической культуры. Рефлексия включает в себя процесс изучения и оценки своего опыта, мыслей и чувств, чтобы получить представление о своей практике. Она позво-

ляет учителям определить сильные и слабые стороны своих навыков социального взаимодействия и внести соответствующие коррективы.

Во время летней педагогической практики рефлексия может быть использована как инструмент для развития компетентности в социальном взаимодействии. С помощью рефлексивных практик, таких как ведение дневника, групповые обсуждения и сессии обратной связи, студенты могут глубже понять свои навыки социального взаимодействия и определить области, требующие улучшения.

Рефлексия также может помочь развить эмпатию. Благодаря рефлексивной практике учащиеся смогут научиться ставить себя на место своих учеников и понимать их точку зрения. Это поможет им построить позитивные отношения со своими учениками и создать благоприятную учебную среду [4].

Хотя летняя педагогическая практика является отличным инструментом для развития навыков социального взаимодействия у будущих учителей физической культуры, существует ряд проблем и ограничений, которые необходимо решить.

Во-первых, продолжительности летней педагогической практики может быть недостаточно для того, чтобы будущие учителя физической культуры смогли развить глубокое понимание навыков социального взаимодействия. Развитие навыков социального взаимодействия требует постоянной практики и рефлексии, а краткосрочная практика может не предоставить для этого достаточных возможностей.

Во-вторых, качество летней педагогической практики может варьироваться в зависимости от школы или учебного заведения, где она проходит. Некоторые школы могут не обеспечить должной поддержки или контроля, что может ограничить возможности будущих учителей физической культуры в развитии навыков социального взаимодействия.

В-третьих, летняя педагогическая практика может не предоставлять будущим учителям физической культуры возможности взаимодействовать с учениками из разных слоев общества и культур. Это может ограничить развитие культурной компетентности, которая является важнейшим навыком социального взаимодействия в современных поликультурных классах.

Наконец, во время летней педагогической практики может быть недостаточно внимания уделено развитию навыков социального взаимодействия. Некоторые школы могут уделять больше внимания техническим аспектам преподавания и пренебрегать важностью навыков социального взаимодействия.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание является важным аспектом образования, который вооружает учащихся знаниями и навыками для здорового образа жизни. Учителя физической культуры играют решающую роль в предоставлении качественного образования, включая навыки социального взаимодействия. Компетентность в области социального взаимодействия имеет решающее значение для создания позитивной учебной

среды, поощрения вовлеченности учащихся и формирования у них чувства принадлежности. Летняя педагогическая практика - отличный инструмент для развития навыков социального взаимодействия у будущих учителей физической культуры. Во время практики студенты учатся эффективно общаться, сотрудничать с другими, решать проблемы и ценить разнообразие. Они также могут научиться развивать эмпатию, культурную компетентность и лидерские качества. Обратная связь с коллегами, групповые проекты и анализ конкретных ситуаций - вот некоторые виды деятельности, которыми студенты могут заниматься во время практики для развития этих навыков. Овладев навыками социального взаимодействия, будущие учителя физической культуры смогут позитивно взаимодействовать с учениками, родителями, коллегами и обществом, создавая благоприятную учебную среду для учащихся. В конечном итоге, летняя педагогическая практика предоставляет будущим учителям физической культуры уникальную возможность получить практический опыт в реальных условиях, применяя приобретенные знания и навыки для повышения качества обучения своих учеников.

Литература

1. *Абдуразакова Д. М., Саиева З. Х. К вопросу о развитии ключевых компетенций учащихся во внеурочной деятельности // МНКО. 2016. № 6 (61). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-klyuchevyh-kompetentsiy-uchaschihsya-vo-vneurochnoy-deyatelnosti (дата обращения: 05.06.2023).*

2. *Бакулин С. В., Кадакин В. В., Буянова И. Б. Проектирование модели практико-ориентированной подготовки будущего педагога по физической культуре к организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры. 2020. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-modeli-praktiko-orientirovannoy-podgotovki-buduschego-pedagoga-po-fizicheskoykulture-k-organizatsii-vneurochnoy (дата обращения: 05.06.2023).*

3. *Бородулин П. С., Шукшина Т. И., Неясова И.А. Практико-ориентированная подготовка будущих учителей физической культуры к формированию компетенции социального взаимодействия // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/praktiko-orientirovannaya-podgotovka-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury-k-formirovaniyu-kompetentsii-sotsialnogo (дата обращения: 09.06.2023).*

4. *Ханин П. А. Модель формирования готовности будущего учителя физической культуры к организации внеурочной деятельности учащихся // ИСОМ. 2017. Т. 9. № 2-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-gotovnosti-buduschego-uchitelya-fizicheskoy-kultury-k-organizatsii-vneurochnoy-deyatelnosti-uchaschihsya (дата обращения: 09.06.2023).*

УДК 796.011.3

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИОБЩЕНИЯ ГРАЖДАН И КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДСТВАМИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

PROSPECTS FOR INTRODUCING CITIZENS AND CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BY MEANS OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Селезнева Анна Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Selezneva Anna Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

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

Аннотация. *Данная статья исследует перспективы приобщения граждан и курсантов образовательных организаций МВД России к физической культуре и спорту через использование инновационных технологий. В данной работе было*

исследовано текущее состояние данной проблемы и предложены возможности использования новых технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, мобильные приложения и смарт-устройства для увеличения участия людей в физических активностях. В дополнении были указаны плюсы ведение спортивных блогов для приобщения к занятиям спортом. Рассматриваются различные методики преподавания с помощью инновационных технология для приобщения молодежи к спорту, обсуждаются потенциальные преимущества такого подхода, включая улучшение здоровья и благополучия граждан, а также создание образовательных возможностей и увлекательного опыта для всех возрастных групп.

***Abstract**. This article explores the prospects of introducing citizens and cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to physical culture and sports through the use of innovative technologies. In this paper, the current state of this problem was investigated and the possibilities of using new technologies such as virtual and augmented reality, mobile applications and smart devices to increase people's participation in physical activities were proposed. In addition, the advantages of maintaining sports blogs for getting involved in sports were indicated. Various teaching methods are considered using innovative technologies to introduce young people to sports, and the potential benefits of such an approach are discussed, including improving the health and well-being of citizens, as well as creating educational opportunities and exciting experiences for all age groups.*

***Ключевые слова:** спорт; инновации; молодежь; физическая культура; здоровье; обучение.*

***Keywords**: sport; innovation; youth; physical education; health; education.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и благополучия человека. Однако современные образы жизни и технологический прогресс приводят к снижению уровня физической активности у граждан. Это связано с тем, что, в основном, молодое поколение практически все свое свободное время проводят в гаджетах и смартфонах. Также в последнее время все больше развивается работа через интернет, которая имеет некоторые плюсы для людей. Данную отрасль выбирают для работы из-за того, что можно не тратить время на дорогу, поскольку работать можно из любого места, а из этого вытекает нормированный рабочий график, который может быть даже короче привычного всем. Также в основном в этой сфере человек работает в качестве самозанятого лица или индивидуального предпринимателя, а не в рамках типичных трудовых отношениях. Это подтверждает вовлеченность молодого населения, нежели более взрослого, поскольку для последних такая работа является ненадежной. Это приводит к ряду проблем здоровья, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и депрессию.

В связи с этим, все больше внимания уделяется вопросу, как привлечь людей к занятиям спортом и физической активностью, используя инновационные технологии. Традиционные методы привлечения людей к физической активности, такие как спортивные секции и тренажерные залы, не всегда могут

привлечь широкий круг людей из-за различных ограничений, включая время и деньги.

Устройства виртуальной реальности (VR) играют важную роль в улучшении физической активности. Они предлагают разнообразные игры и симуляции, которые вовлекают пользователя в активный образ жизни. Например, VR-тренажеры для бега или езды на велосипеде создают реалистичные условия, позволяющие испытать полный эффект физической активности, «побывать» в различных интересных природных местах, не выходя из дома. VR-технологии позволяют пользователям ощутить себя в целых спортивных мирах, участвовать в виртуальных соревнованиях и тренировках, а также получать награды за достижения. Это может быть особенно интересно и мотивирует людей, которые предпочитают виртуальные среды реальности.

Мобильные приложения являются одним из ключевых инструментов приобщения к физической культуре и спорту средствами инновационных технологий. С помощью таких приложений пользователи могут вести учет своей физической активности, планировать тренировки, получать рекомендации по различным видам спорта и даже соревноваться с друзьями. Такие приложения мотивируют людей к достижению поставленных целей, предоставляют дополнительную информацию и помогают отслеживать прогресс. Кроме того, мобильные приложения предлагают разнообразные тренировки и упражнения, которые можно выполнять даже в самых ограниченных условиях. Упражнения для домашней тренировки, йоги, пилатеса и других физических видов деятельности доступны всегда и везде. Пользователь может выбрать программу тренировок в соответствии с поставленными целями и возможностями, а затем следовать инструкциям через мобильное приложение.

Электронные трекеры, такие как фитнес-браслеты или смарт-часы, стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Они помогают отслеживать физическую активность, сон, пульс и многое другое. Они предлагают обширную информацию о физическом состоянии, которая может быть использована для улучшения образа жизни и достижения целей в области здоровья и фитнеса. Однако электронные трекеры значительно превосходят обычные фитнес-счетчики. Они имеют многофункциональные дисплеи, которые позволяют нам отслеживать данные о нашей активности в режиме реального времени и настраивать уведомления о важных событиях, таких как звонки, сообщения или напоминания о приеме лекарств. Большинство из них также имеет функцию мониторинга сна, позволяющую отслеживать качество и продолжительность нашего сна. Это полезно для того, чтобы определить, достаточно ли мы высыпаемся и каково наше физическое и эмоциональное состояние после сна.

Одно из главных преимуществ электронных трекеров – возможность подключения к приложениям на смартфоне или компьютере. Они обеспечивают более подробную статистику, аналитику и графики, показывающие наши прогрессы и достижения. Многие приложения также предлагают персонали-

зированные рекомендации и советы по питанию, тренировкам и улучшению здоровья. Это делает их незаменимым инструментом для тех, кто стремится вести здоровый и активный образ жизни.

Таким образом, использование инновационных технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, мобильные приложения и смарт-устройства, может помочь привлечь граждан к физическим активностям и спорту. Виртуальная и дополненная реальность позволяют создавать интерактивные тренировки и игры, которые могут быть интересными и доступными для широкой аудитории. Мобильные приложения и смарт-устройства, такие как фитнес-трекеры и устройства виртуальной реальности, помогают отслеживать физическую активность, мотивацию и улучшить общее состояние здоровья. Фитнес-трекеры, например, могут анализировать данные о шагах, калориях и пульсе, позволяя пользователям видеть свои достижения и установить новые цели. Это позволяет поддерживать постоянную мотивацию и стимулирует к регулярным физическим нагрузкам.

Вдобавок к этому следует отметить не отдельное устройство для спорта, а ведение блогов в социальных сетях о спорте. Люди, которые занимаются данной деятельностью, делятся на два вида. Первым видом являются непосредственно тренера, которые использую свои профессиональные знания и обучают этому других лиц, корректируют ошибки в технике выполнения конкретных упражнений, помогают составить план тренировок. Плюсом данного подхода является возможность проведения очных и онлайн консультаций, составления программ и организации курсов. Ко второму виду спортивных блогеров относятся люди, которые длительное время самостоятельно занимаются в зале или каким-либо видом спорта. Они за это время набрались необходимого опыта и в некоторых аспект могут заменить упомянутого ранее тренера. Данная категория лиц делится со зрителями своими тренировками, питанием, результатами. В основном это происходит посредством записывания видеороликов с тренировок, а также текстовым дублированием информации, прописыванием плана тренировки, особенностей выполнения упражнения. Это все делается также для большей наглядности и запоминанием контента. В связи с просмотром такого контента, у зрителей появляется соответствующая мотивация для занятий спортом.

Вышеуказанные технологии в основном связаны с тем, чтобы привлечь к занятиям спортом уже самостоятельное, трудоспособное население. Но чтобы в молодом и взрослом возрасте было желание в регулярных тренировках и физической активности, необходимо приобщать к здоровому образу жизни как можно раньше. В этом случае следует сказать про важность применения современных инновационных технологий во время занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России.

В рамках учебных занятий много зависит от подхода преподавателя к проведению занятий. На данный момент у него стоит задача изначально заин-

тересовать обучающихся заниматься физической подготовкой. Различными теоретиками, изучающих указанную проблему, выдвигалось направление с использованием компьютерных технологий. Это необходимо для того, чтобы во время теоретических занятий можно было проще оценивать соответствующие знания, проводить итоговые контроли. Также для обеспечения наглядности и усилении интересна на занятиях подразумевается просмотр презентаций и видеосюжетов. Но с другой стороны данный подход имеет место быть в тех образовательных организациях, где предусмотрены дисциплины по теории физической подготовки. В нынешней обстановке это не частая практика, а если и используется, то на эту дисциплину отводится небольшое количество часов.

Но нельзя не поддержать традиционный метод ведения занятий. Физическая подготовка — это исключительно практическая дисциплина, где теория подразумевает под собой технику выполнения физических упражнений, боевых приемов борьбы, порядок выполнения контрольных нормативов. Следовательно, преподаватель объясняет, что необходимо выполнить обучающимся, показывает на своем примере и корректирует ошибки курсантов.

Использование презентаций или видеороликов уместно в случае с освобожденными от физической подготовки. Это в свою очередь развивает их креативность, а также закрепляет теоретический материал, который они не отрабатывали на практике.

В последнее время наиболее остро стоит вопрос о заинтересованности молодого поколения к занятиям спортом. Особенностью образовательных организаций МВД России является более серьезный уровень подготовки, усложнение нормативов и изучение боевых приемов борьбы. Это все может сказываться на неподготовленную к таким нагрузкам психику и физическое состояние курсанта, в связи, с чем он занимается неэффективно. В связи с этим возникает вопрос: как же это решить преподавателю?

Во-первых, следует использовать технологии, которые сохраняют здоровье обучающихся. Под этим понимается формирование необходимых знаний и умений, которые можно будет правильно использовать в будущем. При использовании данной технологии преподаватель учитывает возрастные особенности деятельности, предусматривает сочетания двигательных и статических нагрузок, для оптимальности обучения формирует малые группы, совместно с использованием наглядности или различных форм представления информации. Для каждого курсанта создается своя, индивидуальная программа, которая должна учитывать определенные характеристики учащихся: телосложение, подготовленность к физическим нагрузкам, психическое развитие, а также состояние здоровья. Поэтому необходимо дифференцирование темпа, содержания и задач освоения знаний, и оценки достижений [1, с. 78]. Но одним из основных и главных направлений является производство здорового и оптимального психологического климата на занятиях, благодаря которому увеличивается мотивация к обучению, происходит качественное усвоение знаний, без

эмоционального напряжения, создавая комфортные и благоприятные взаимоотношения всех участников педагогического процесса [2, с. 108].

Во-вторых, эффективным средством являются игровые технологии. Одни из самых важных черт игровой технологии – формирование навыков социального поведения, познания себя, приобретение моральных и нравственных ценностей, также она учитывает психолого-педагогическую природу лица, отвечает за его потребности и интересы [3, с. 156]. Сильный энтузиазм вызывается у обучающихся путем проведения на учебном занятии небольших эстафет, соревнований. Для большей заинтересованности следует обращать внимание на возраст обучающихся, чтобы выбранные игры не были для них скучными и уже «детскими», а с другой стороны – сложными и непонятными. Это помогает отвлечься курсантам от монотонной и однотипной работы, но в то же время и закрепляет пройденный ранее материал путем совмещения использованием боевых приемов борьбы с развитием физических качеств в «неформальной» обстановке в рамках эстафеты.

В-третьих, разнообразие учебного процесса современными фитнес-технологиями. Они включают в себя танцевальные упражнения и ритмику. В настоящее время происходит внедрение такой технологии в педагогический процесс на уроке физической культуры, что является актуальной задачей модернизации учебных программ. Наиболее ярким моментом является преподнесение упражнений под музыку. Музыка помогает решению таких задач, как: улучшение эмоционального фона, психоэмоционального состояния. Осуществляется влияние на физиологические процессы организма, происходит некие изменения в центральной нервной системе. Более энергичная музыка оказывает тонизирующий эффект, а более спокойная, наоборот, успокаивающий. В процессе занятий под музыкальное сопровождение можно подбирать ритм и темп упражнения, повышая и понижая их интенсивность. Также помогает овладевать новыми навыками, запоминая упражнения. Однако есть и негативное влияние музыки в физическом воспитании – неправильно подобранное музыкальное сопровождение будет мешать и затруднять выполнения определенных упражнений, а также оказывать неблагоприятное влияние на психику обучающихся и их поведение. Важно уметь подбирать музыку под специфику занятия. Грамотный подбор музыкального произведения помогает повышать качество занятия, увеличивает заинтересованность обучающихся к физической культуре.

Обучающиеся в свободное время используют вышеуказанные инновационные технологии в виде фитнес-трекеров, различные спортивные мобильные приложения и устройства VR. Это помогает преподавателю отслеживать ежедневную активность своих подопечных и тем самым вносить соответствующие корректировки в планирование занятий. Вдобавок к этому это вызовет у курсантов мотивацию быть активнее своих одногруппников.

Преподаватель может давать задание на самоподготовку в виде просмотра видеоролика про конкретного спортсмена, причастного своими спортив-

ными достижениями к теме следующего занятия, или в целом про определенный вид спорта. Таким образом, обучающиеся будут в курсе того, что их ждет на последующем занятии, узнают правила и получат мотивацию к занятию.

В связи с недавней практикой, во время перехода на дистанционное обучение инновационные технологии максимально помогали и могут укрепить значимость физической активности в такое время. Преподаватели могли поддерживать связь с обучающимися на расстоянии и координировать их действия. С помощью видеороликов можно изучить и выполнить небольшие тренировки, зарядки, наглядно изучить боевые приемы борьбы.

Таким образом, следует отметить, что спорт не стоит на месте и развивается в ногу со временем. Инновационные технологии имеют широкое распространение не только в профессиональном, но и в массовом спорте. Нельзя не сказать про важность приобщения молодого поколения к спорту и физической активности, что проще всего сделать в настоящее время с помощью современных средств и методов. Это касается и использование преподавателями в образовательных организациях различных технологий преподавания, что влечет за собой интерес к спорту. Если рассматривать уже относительно взрослое поколение, то их можно привлечь к спорту используя различные мобильные приложения, относящиеся к здоровому образу жизни, фитнес-трекеры и спортивные блоги в социальных сетях. Указанные методы повышают мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_2.pdf (дата обращения: 18.04.2024).

2. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110. URL: https://xn--h1alg0d.xn--b1aew.xn--p1ai/upload/site137/document_journal/1_70.pdf (дата обращения: 18.04.2024).

3. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158. URL: https://xn--h1alg0d.xn--b1aew.xn--p1ai/upload/site137/document_journal/2_75.pdf (дата обращения: 18.04.2024).

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE FUNCTIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. THE ECONOMIC FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

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*. Физическая культура и спорт играют важную роль в социальной жизни, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению здоровья населения. В экономическом аспекте, физическая культура и спорт могут существенно влиять на экономику государства, создавая новые рабочие места, стимулируя развитие спортивных товаров и услуг, а также привлекая инвестиции в спортивные мероприятия и инфраструктуру. В статье рассмотрены следующие аспекты: общественное значение физической культуры и спорта, классификация функций физической культуры и спорта и их краткая характеристика, экономические функции, влияние на здоровье населения, спортивные мероприятия как экономический ресурс. Особый упор делается именно на экономические функции физической культуры и спорта, а также отражены негативные последствия данных функций.*

Abstract*. Physical culture and sports play an important role in social life, contributing to the harmonious development of personality and strengthening the health of the population. From an economic point of view, physical culture and sports can significantly affect the state's economy by creating new jobs, stimulating the development of sporting goods and services, as well as attracting investments in sports events and infrastructure. The article considers the following aspects: the social significance of physical culture and sports, the classification of the functions of physical culture and sports and their brief*

description, economic functions, the impact on public health, sports events as an economic resource. Special emphasis is placed on the economic functions of physical culture and sports, and the negative consequences of these functions are reflected.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; функции; социальные функции; экономические функции.*

Keywords*: physical culture; sports; functions; social functions; economic functions.*

Физическая культура — это явление, пронизывающее целиком и полностью наше общество. Оно представляет собой сложное взаимодействие, которое прочно связано с различными аспектами социальной жизни и продолжает все более активно интегрироваться в повседневный образ жизни человека.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми элементами социальной структуры, выполняющими ключевые функции в развитии здорового и гармоничного общества. Это не просто средства для поддержания физической формы, но еще и мощные инструменты социальной интеграции, экономического стимулирования, культурного обогащения и многого другого [1].

Функции физической культуры — это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Эти функции проявляются через активность, связанную с физической культурой, и через неё раскрывается её истинная суть. Физическая культура может быть средством для достижения как личных, так и общественных целей, включая улучшение качества жизни и создание условий для полноценного развития личности.

Физическая культура обладает уникальными функциями, которые являются производными от её основных принципов и отражают её внутреннюю структуру, подчеркивая её относительную независимость как формы культурной деятельности [2].

Функции физической культуры и спорта многообразны и могут быть классифицированы следующим образом [3]:

1. Спортивная функция - развитие спорта как соревновательной деятельности, включая достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Современный спорт по своему характеру все больше становится особой разновидностью творческой деятельности, требующей значительного потенциала интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических сил личности. Спортивные достижения, как бы аккумулируют в себе все то.
2. Реабилитационная (оздоровительная) функция - включает использование физических упражнений и природных факторов с целью восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности людей после заболеваний или травм. Это комплексный процесс, который может включать лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию и др. Основные задачи реабилитационной функции - возвращение пациентов к активному труду.

3. Рекреационная функция - направлена на восстановление и поддержание здоровья, а также на обеспечение активного и содержательного досуга. Она включает в себя различные виды деятельности, такие рекреативные игры, туризм, активный отдых и другие. Эти виды деятельности способствуют не только физическому, но и психологическому восстановлению, помогая человеку справляться со стрессом и усталостью, возникающими в результате профессиональной деятельности и повседневной жизни.

4. Воспитательная функция - направлена на формирование личности, характера, а также обеспечивает эстетическое воспитание (через гармоничное развитие тела и двигательных навыков) и патриотическое воспитание (спорт может способствовать формированию чувства гордости за свою страну, особенно в контексте международных соревнований) [4].

5. Обучающая функция - включает в себя передачу знаний и навыков, связанных с физическими упражнениями, спортивными дисциплинами и здоровым образом жизни. Она направлена на обучение людей методам и средствам работы с собственным телом, сохранение здоровья, повышение физических возможностей организма и умение организовывать собственные занятия физкультурой [5].

6. Профессионально-прикладная функция - ориентирована на использование физических упражнений и спортивных практик для подготовки людей к выполнению специфических требований их профессий. Это включает в себя развитие тех физических и психических качеств, которые необходимы для конкретной профессиональной деятельности, а также формирование прикладных двигательных умений и навыков.

7. Экономическая - имеет важное значение для экономики государства и общества. Она включает в себя создание рабочих мест, может минимизировать экономические потери в различных сферах жизнедеятельности, выступая в качестве альтернативы вредным привычкам и т. д.

Каждая из этих функций играет важную роль в жизни человека и общества, но более подробно мы рассмотрим последнюю, а именно экономическую функцию физической культуры и спорта.

Экономические функции физической культуры и спорта.

Регулярные физические упражнения и занятия спортом способствуют улучшению здоровья, что снижает расходы на медицинское обслуживание и повышает продуктивность труда. Физическая активность помогает предотвратить ряд хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, гипертония и некоторые виды рака. Регулярные упражнения способствуют снижению симптомов депрессии и тревожности, улучшают настроение и когнитивные функции. Все это превращает человека в «здорового» и «продуктивного» сотрудника, который является наиболее ценным на рынке труда. Люди, ведущие активный образ жизни, обычно более энергичны

и меньше болеют, что приводит к меньшему количеству пропущенных рабочих дней и повышению общей продуктивности труда [1].

Спортивная индустрия действительно охватывает широкий спектр экономических деятельностей и предлагает множество возможностей для создания рабочих мест и развития бизнеса.

Например, производство спортивного оборудования и атрибутики включает в себя разработку, производство и продажу спортивной одежды, обуви, инвентаря и аксессуаров. Можно сказать, что данная отрасль создает рабочие места на фабриках, в дизайне, логистике и розничной торговле и т. д. Услуги по организации спортивных мероприятий включают в себя планирование, управление и проведение спортивных событий (от местных соревнований до международных чемпионатов). Это создает рабочие места в области управления мероприятиями, маркетинга, PR и гостеприимства.

Также спортивные мероприятия создают спрос на услуги и товары, такие как питание, размещение, транспорт и реклама, что способствует росту малого и среднего бизнеса.

Помимо этого, крупные спортивные события, такие как Олимпийские игры или чемпионаты мира, привлекают значительные инвестиции, что способствует развитию городов и регионов.

Так, создание или обновление стадионов, бассейнов, тренировочных баз и других спортивных сооружений требует больших капиталовложений, что стимулирует строительный сектор и сопутствующие отрасли. Гостиницы, рестораны, торговые и развлекательные центры также получают развитие в связи с потоком туристов, приезжающих на крупные спортивные события. После завершения событий спортивные объекты и инфраструктура могут использоваться для проведения других мероприятий, что способствует устойчивому развитию.

Необходимо отметить, что спортивные события оказывают значительное влияние на развитие туризма и связанных с ним отраслей.

Крупные спортивные мероприятия, такие как чемпионаты мира, марафоны и международные турниры, привлекают большое количество посетителей из разных стран. Туристы совершают те или иные покупки на территории страны, тем самым вносят свой вклад в экономику страны. Например, Спортивные мероприятия стимулируют продажу сувениров и местных товаров, что способствует поддержке местных производителей, торговых точек.

Но, как и любая другая отрасль, физическая культура и спорт имеют не только положительные, но и некоторые негативные экономические аспекты.

1. Высокие затраты на строительство и содержание спортивных сооружений: строительство крупных спортивных объектов всегда требует значительных государственных инвестиций, которые могут не окупиться, если объекты не используются постоянно. Спортивные сооружения, построенные специально для

события, могут оказаться неподходящими для других целей, что затрудняет их дальнейшее использование.

2. Недостаточное финансирование: проблемы с финансированием могут негативно сказываться на качестве предоставляемых физкультурно-спортивных услуг и мотивации населения заниматься физической культурой.

Недостаток средств может привести к ухудшению состояния спортивных сооружений, отсутствию необходимого оборудования и инвентаря, а также к сокращению квалифицированных тренеров и персонала.

Без достаточного финансирования трудно поддерживать или развивать программы для детей и молодежи, что может снизить уровень вовлеченности в спорт среди молодого поколения.

3. Города-хозяева крупных спортивных событий, таких как Олимпийские игры или чемпионаты мира, могут столкнуться с рядом экономических рисков. Бюджеты на подготовку и проведение мероприятий часто превышают первоначальные оценки, что может привести к значительному долгосрочному долгу для города.

Для минимизации рисков необходимо тщательно планировать бюджеты, реалистично оценивать потенциальные доходы и затраты, а также разрабатывать стратегии постоянного использования инфраструктуры после завершения спортивных событий.

Физическая культура и спорт играют важную роль в экономическом и социальном развитии общества. Они не только способствуют улучшению здоровья населения, укреплению национального духа и патриотизма, но и снижению расходов на медицинское обслуживание, являются значительным источником создания рабочих мест, привлечения инвестиций и развития инфраструктуры, способствуют развитию туризма. Однако важно учитывать и потенциальные негативные аспекты.

Литература

1. Кораблева Е. Н. Структура, средства, система ценностей и функции физической культуры // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 27–1. С. 61–66. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=26248708 (дата обращения: 29.03.2024).

2. Гаврюшкин А. Н., Бабахин Н. К. Физическая культура как социальное явление и ее основные функции // Аллея науки. 2018. № 4 (20). С. 905–907. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=35032549 (дата обращения: 27.03.2024).

3. Долгова Е. А. Физическая культура и её функции // Совершенствование методологии познания в целях развития науки. 2017. С. 146–148. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=30432860&pff=1 (дата обращения: 31.03.2024)

4. Мифтахов А. Ф., Фарзиева Р. Р., Гафурова Р. И. Социальные функции физической культуры и спорта // Экономика и социум. 2015. №2-3 (15). С. 616–619. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-funktsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-1 (дата обращения: 01.04.2024).

5. *Якимова А. Ю., Волкова Е. А. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе // Инновационная траектория развития современной науки: становление, развитие, прогнозы. 2020. С. 227–230. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=42395836 (дата обращения: 02.04.2024).*

УДК 796.011.3

ЙОГА И ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВА РАССЛАБЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РФ

YOGA AND PILATES AS A MEANS OF RELAXATION AND RECOVERY FOR CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

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

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос о необходимости совершенствования средств расслабления и восстановления для курсантов вузов система МВД России. В заданном контексте раскрываются такие практики, как йога и пилатес. В связи с чем, обосновано их влияние на повышение стрессоустойчивости, избавление от напряжения и усталости, а также повысить их энергию, улучшить координацию и выносливость. Кроме того, йога и пилатес способствуют улучшению психического благополучия, помогая курсантам справляться с негативными эмоциями, улучшить свою эмоциональную устойчивость и самоконтроль. Это может быть особенно полезно в сложных ситуациях, с которыми они могут столкнуться в своей профессиональной деятельности. В заключение статьи сделан вывод о значимости интеграции практик йоги и пилатеса в обучающий процесс курсантов вузов МВД может стать эффективным средством поддержки их физического и эмоционального здоровья, а также повышения их общей производительности и эффективности.*

Abstract. *This article discusses the need to improve the means of relaxation and recovery for university cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In a given context, practices such as yoga and Pilates are revealed. In this regard, their influence on increasing stress resistance, getting rid of tension and fatigue, as well as increasing their energy, improving coordination and endurance is justified. In addition, yoga and Pilates contribute to improving mental well-being by helping cadets cope with negative emotions, improve their emotional stability and self-control. This can be especially useful in difficult situations that they may encounter in their professional activities. In conclusion, the article concludes that the importance of integrating yoga and Pilates practices into the educational process of cadets of the Ministry of Internal Affairs universities can become an*

effective means of supporting their physical and emotional health, as well as increasing their overall productivity and efficiency.

Ключевые слова: *йога; пилатес; здоровье; физическое совершенствование; курсанты.*

Keywords: *yoga; Pilates; health; physical improvement; cadets.*

Работа сотрудников ОВД принадлежит к разряду наиболее сложной и опасной профессиональной деятельности. Сотрудники ОВД должны быть гото-вы к работе в любых условиях, критически оценивать ситуации, быстро принимать решения и действовать в сложных и опасных ситуациях. Им нужно уметь контролировать свои эмоции, быть терпимыми и дипломатичными в общении с людьми, уметь разрешать конфликты при реализации своих служебных обязанностей.

Для того чтобы быть успешным сотрудником ОВД, необходимо иметь высокий уровень профессионализма, моральные принципы, ответственность и умение работать в коллективе. Также важно постоянно совершенствовать свои навыки, проходить специализированную подготовку и обучение, чтобы быть готовым к любым вызовам, которые могут возникнуть в ходе служебной деятельности.

Как верно подмечает А. О. Зайцева «работа блюстителей закона сопряжена со множеством проблем: постоянным физическим, интеллектуальным, нравственным напряжением; правомерное применение физической силы; общение с особым контингентом граждан, преступивших закон РФ; постоянный риск. Стоит отметить, что служба в ОВД зачастую нарушает психо-эмоциональный баланс, повышается уязвимость к эмоциональным вспышкам, проявляется моральная неустойчивость и психическая не стабильность. Именно поэтому очень важно учиться управлять им и сохранять самообладание, иначе все напряжения и утомления скажутся негативно на эффективности профессиональной деятельности» [1].

Изучив некоторую научную литературу, мы можем констатировать, что многие учёные в сфере физической культуры и физической подготовки в своих исследованиях отмечают, что включение в учебный процесс йоги или пилатеса способствуют расслаблению и восстановлению студентов.

Так, по мнению, А. С. Медведевой и Д. А. Кружкова йога или пилатес помогают решить ряд основных задач физического воспитания, в числе которых:

– формирование научно-практических основ физической культуры личности и здорового образа жизни;

– развитие потребности в регулярных занятиях физической культуро и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;

– развитие и совершенствование психических качеств и свойств личности;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей деятельности;

– приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [2].

Итак, рассмотрим йогу и пилатес и дадим им краткую характеристику.

Йога - это древняя практика, которая сочетает в себе физические позы, дыхательные упражнения и медитацию. Она предлагает многочисленные преимущества для здоровья, включая снижение стресса, улучшение сна и повышение гибкости.

Многие думают, что пилатес и йога — это синонимы, однако, если углубиться в содержание, значение и наполнение данных практик, то можно обнаружить их диаметральное различие, в частности можно выделить несколько ключевых аспектов указывающих на различие рассматриваемых занятий:

1. Происхождение. Йога имеет свои корни в древних индийских практиках и философии, в то время как пилатес был разработан немецким физиологом по имени Йозеф Пилатес.
2. Цель. Искусство пилатеса направлено на укрепление мышц, улучшение осанки, гибкости и координации, а также на улучшение дыхания и общего физического состояния. Йога, напротив, включает в себя физические упражнения, дыхательные практики и медитацию для достижения баланса, гармонии и спокойствия в уме и теле.
3. Асаны и упражнения. Обе практики включают в себя разнообразные упражнения для различных мышечных групп. Однако в йоге упор делается на статические позы (асаны), в то время как в пилатесе используются динамические упражнения, а также применяется специальное оборудование, такое как резиновые ремни, ролики и пружины.
4. Дыхание. В йоге уделяется особое внимание правильному дыханию и его синхронизации с движениями, в то время как в пилатесе также уделяется важное значение дыхательным упражнениям, но они обычно не так глубоки и медитативны, как в йоге.

Итак, оба вида практик могут быть очень полезны для укрепления тела, улучшения гибкости, снятия стресса и улучшения общего здоровья, и выбор между ними может зависеть от целей и предпочтений.

Также можно определить несколько аспектов указывающих как на схожесть данных практик, так и на значение для организма занимающегося.

Во-первых, в обоих методиках упражнений важна точность движений, контроль и сознательность. В обоих методах тренировки уделяется большое внимание контролю, координации и точности движений, а также глубокому дыханию. Быстрые движения и хаотичные размахивания руками не характерны для йоги и пилатеса, поскольку эти методы направлены на развитие силы, гибкости, сознательности и внутренней концентрации.

Во-вторых, и регулярность является ключевым фактором в занятиях йогой и пилатесом. Регулярные тренировки обеспечивают непрерывное улучшение силы, гибкости и психоэмоционального благополучия. Поэтому лучше уделять время практике несколько раз в неделю, чем делать большие перерывы и потом пытаться «нагнать». Это помогает развивать постоянство, улучшать результаты и поддерживать общее здоровье.

В-третьих, концентрация на дыхании, укрепляющие упражнения и растяжки помогают улучшить гибкость, укрепить мышцы и суставы, а также улучшить осанку. Поэтому занятия йогой и пилатесом могут принести множество пользы для физического здоровья. Кроме того, эти практики известны своими положительными эффектами на психическое здоровье, такими как снятие стресса, улучшение сосредоточенности и общее душевное равновесие [3].

Уже через месяц занятия йогой и/или пилатесом могут привести к таким изменениям как: повышение энергии, легкость движений и улучшение самочувствия. Улучшение физической формы также может привести к улучшению эмоционального состояния и снижению стресса. Важно помнить, что результаты могут различаться у разных людей, но в целом позитивные изменения в физическом и эмоциональном состоянии - это одно из преимуществ занятий йогой и пилатесом.

В связи с чем, касательно темы нашей статьи, можем отметить, что для курсантов вузов МВД йога или пилатес могут быть особенно полезным средством расслабления и восстановления. Курсанты часто испытывают высокий уровень стресса из-за интенсивных тренировок, учебы и подготовки. Йога может помочь им справиться со стрессом и улучшить свое общее самочувствие.

Преимущества йоги (пилатеса) для курсантов вузов МВД:

- йога (пилатес) помогает снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона счастья серотонина;
- йога (пилатес) способствует расслаблению и улучшает качество сна;
- йога (пилатес) помогает улучшить гибкость и диапазон движений, что может быть полезно для курсантов, занимающихся физической подготовкой;
- йога (пилатес) помогает улучшить концентрацию и ясность ума, что может быть полезно для курсантов во время учебы и подготовки;
- йога (пилатес) помогает повысить уверенность в себе и самооценку.

Йога (пилатес) могут быть ценным средством расслабления и восстановления для курсантов вузов МВД. Они предлагают многочисленные преимущества для здоровья, включая снижение стресса, улучшение сна, повышение гибкости и улучшение концентрации. Курсанты могут включить практики в свой распорядок дня, посещая занятия, практикуя ее самостоятельно или интегрируя ее в свои тренировки [4].

Йога (пилатес) может быть отличным средством расслабления и восстановления для курсантов вузов МВД, которые часто подвергаются физическим и эмоциональным нагрузкам во время обучения. Практика йоги поможет им

снять стресс, улучшить концентрацию и сосредоточение, а также улучшить общее физическое состояние.

Таким образом, интеграция практик йоги (пилатеса) в обучающий процесс курсантов вузов МВД может стать эффективным средством поддержки их физического и эмоционального здоровья, а также повышения их общей производительности и эффективности.

Литература

1. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей (Орел, 29 июня 2017). Орел : Орловский юридическтй институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей (Орел, 28 февраля 2018). Орел : Орловский юридическтй институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

3. Панферов Р. Г. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 1 октября 2020). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 164-167.

4. Подрезов И. Н. Объективные и субъективные трудности в деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 168-170.

УДК 796

МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ

CIRCULAR TRAINING METHOD FOR DEVELOPING STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS AGED 15-16 YEARS OLD

Чернобровкин Дмитрий Викторович
магистрант
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chernobrovkin Dmitry Viktorovich
undergraduate
Department of Theory and Teaching Methods physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье поднимаются вопросы развития силовых способностей как направленного педагогического процесса. Включение круговой тренировки в процесс физического воспитания юношей будет способствовать повышению уровня развития силовых способностей. В комплекс упражнений круговой тренировки включаются технически несложные упражнения, имеющие ациклическую структуру. Цикличность достигается за счет серийных слитных повторений. В тексте разработана и описана круговая тренировка для развития силовых способностей обучающихся 15-16 лет. Для неё характерно выполнение упражнений слитно, одно за другим, без перерывов или с небольшим интервалом отдыха, в сочетании с несколькими повторными прохождениями круга.*

Abstract. *The article raises issues of developing strength abilities as a directed pedagogical process. The inclusion of circuit training in the process of physical education of young men will help to increase the level of development of strength abilities. The complex*

of circuit training exercises includes technically simple exercises that have an acyclic structure. Cyclicity is achieved through serial fused repetitions. The text has developed and described circuit training for the development of strength abilities of 15-16 year old students. It is characterized by performing exercises together, one after another, without breaks or with a short rest interval, in combination with several repeated passages of the circle.

Ключевые слова: *возрастные особенности юношей; силовые способности; круговая тренировка; мышечная сила; физическая подготовка.*

Key words: *age characteristics of young men; strength abilities; circuit training; muscle strength; physical fitness.*

Возрастная периодизация определяет юношеский и старший школьный возраст человека в 15-17 лет.

В этом возрасте у юношей активно происходит развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Рост в этот период происходит очень быстро, особенно быстро увеличивается позвоночник, быстрее всех — поясничный отдел. В то же время, конечности растут еще быстрее [1, с. 148-150].

В 17 лет увеличивается масса мышечных тканей за счет увеличения диаметра мышечного волокна, которое становится более дифференцированным. К 15 годам масса мышц составляет 32% от общего веса тела, а к 17-18 годам достигает 44%, что соответствует взрослому уровню. В этот период физического развития у юношей характерно увеличение массы тела, причем мышцы составляют 13% от общего веса тела, а подкожной жир на 10% меньше. В среднем вес тела увеличивается на 4-6 кг в год.

Юношество является благоприятным возрастом для развития силовых качеств человека. Особенно быстро увеличиваются показатели силы крупных мышц, туловища, бедер, голени и стоп. Период с 13-14 лет до 17-18 лет считается наиболее благоприятным для развития силы у юношей благодаря увеличению доли мышечной массы в общем весе тела (к 10-11 годам - около 23%, к 15-16 годам - 33%, к 17-18 годам - 45%).

Мышечная сила или силовые способности — то комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, основанный на понятии «сила» [2, с. 22-29].

По общепринятой классификации силовых способностей выделяют саму силу и ее сочетание с другими физическими способностями (рис.1). Помимо силовых способностей существуют скоростно-силовые способности, силовая ловкость и силовая выносливость.

Рис. 1. Классификация силовых способностей.

Способности к скоростно-сильным действиям объясняются неограниченным напряжением мышц, которое с максимальной эффективностью проявляется при выполнении движений с большой скоростью, но обычно не достигают предела. Эти способности демонстрируются в движениях, требующих как силы, так и скорости.

Важно понимать, что мышечная сила проявляется не только в способности противостоять утомлению, но и в умении точно регулировать мышечную активность в различных обстоятельствах. Например, навыки удержания рук на кольцах или выполнение многократных отжиманий в положении лежа демонстрируют силовую устойчивость. Ловкость, с другой стороны, проявляется в изменениях мышечной структуры и в неожиданных ситуациях, таких как игра в регби, борьба или хоккей с мячом [3, с. 54-61].

В рамках исследовательской работы целесообразно остановится на собственно силовых способностях. Один из примеров - упражнения с медленными сокращениями мышц при использовании высоких нагрузок, что характеризует медленную силу.

Также стоит уделить внимание статической силе, которая проявляется при изометрических напряжениях, когда длина мышцы остается постоянной. Медленные силовые способности связаны с высоким уровнем мышечного напряжения и способностью преодолевать различные режимы мышечной активности.

Развитие силовых способностей зависит от функциональных возможностей нервно-мышечной системы и физиологического диаметра мышц. Активная статическая сила возникает при усилии человека или растягивании мышцы

внешней силой. Силовая акробатика, бодибилдинг и другие виды спорта направлены на развитие максимальной силы, формирование фигуры или укрепление опорно-двигательного аппарата.

Метод круговой тренировки представляет собой выполнение разнообразных упражнений, которые оказывают воздействие на различные системы мышц и функциональные группы по принципу непрерывной или интервальной активности. В круг входят от 6 до 10 станций или упражнений, которые участники проходят один или несколько раз. Благодаря простоте упражнений их можно выполнять в неограниченном количестве. Каждое упражнение направлено на стимуляцию определенной группы мышц, таких как руки, спина, брюшной пресс или ноги. Участники проходят от 1 до 3 кругов с определенным числом повторений [4, с. 12-15].

Эффективность тренировки методом круговой системы зависит от того, как упражнения воздействуют на организм и отдельные мышечные группы. Варьирование темпа и положений способствует развитию двигательных навыков. Сочетание разноплановых движений в циклическую структуру способствует всестороннему улучшению работы организма и развитию двигательных способностей. Разбиение группы на подгруппы зависит от числа упражнений в комплексе и обычно составляет 6-8 подгрупп с 3-5 учениками.

Для оптимизации работы группы в каждой из подгрупп рекомендуется назначить старшего, задачи которого включают помощь товарищам в выполнении упражнений, страховка и контроль установленной дозировки.

Для достижения оптимальной эффективности работы группы, важно назначить старшего в каждой подгруппе. Его обязанности включают в себя помощь товарищам в выполнении упражнений, обеспечение безопасности и контроль за правильной дозировкой. Круговые тренировочные комплексы способствуют улучшению физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, выносливость и ловкость, а также комплексных навыков, например, прыгучести, силовой и скоростной выносливости. Используя разнообразные упражнения и изменяя количество станций в комплексе, можно создать условия для развития всех аспектов физической подготовки [5, с. 15-32].

Согласно исследованию В. М. Дебелого (2022) [6, с. 146-151], круговая тренировка может быть проведена с использованием различных методов, таких как непрерывный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. Каждый из этих методов направлен на развитие специфических физических качеств. Непрерывный метод предполагает выполнение упражнений без перерывов, при постепенном увеличении интенсивности и количества упражнений. Это способствует комплексному развитию всех физических качеств.

В период с сентября 2023 по февраль 2024 года проводился педагогический эксперимент, в рамках которого школьники 10-го класса участвовали в круговых тренировках с целью увеличения силы. Методика тренировки заклю-чалась в выполнении простых упражнений с хорошей техникой в тече-

ние 20-40 секунд на каждой станции, с минимальным отдыхом между ними. Уменьшение времени прохождения круга способствовало повышению интенсивности тренировки. Результаты исследования показали, что такой подход способствует развитию общей и силовой выносливости, а также улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы у школьников.

Было проведено исследование среди 24 молодых людей в возрасте 15-16 лет, которые учатся в 10-м классе. Они были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе было 11 учеников из класса 10 «А», а в экспериментальной - 13 учеников из класса 10 «Б».

Педагогический эксперимент начался с проведения тестов на оценку силовых способностей учеников обеих групп. Эти тесты включали различные испытания для определения уровня развития силы учащихся. Тесты на выявление уровня развития силовых способностей обучающихся контрольной и экспериментальной группы включают следующие виды испытаний:

1. Для измерения силы мышц живота проводится тест, который предполагает выполнение максимального количества подъемов корпуса за 1 минуту. Исходное положение для этого теста – лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются поверхности, ноги согнуты под углом 90 градусов, ступни надежно фиксируются на полу. Респондент должен касаться локтями бедер (коленей) во время выполнения подъемов корпуса, затем вернуться в исходное положение. Учитывается наибольшее количество правильно выполненных подъемов корпуса.

2. Прыжки в длину. Данный прыжок направлен на определение силы мышц ног. Начальное положение для прыжка: ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях, руки опущены вниз, тело слегка наклонено вперед. У респондента есть три попытки для выполнения данного упражнения. Оценивается длина прыжка в сантиметрах. Во время выполнения упражнений необходимо следить за тем, чтобы ступни касались земли без поддержки. Начните с касания груди пола при сгибании рук, затем вернитесь в исходное положение, разгибая руки. Оценка проводится на основании количества правильно выполненных циклов.

3. Для проведения третьего теста респонденту предоставляется возможность выполнить сгибание-разгибание рук в положении лежа. Этот тест направлен на оценку силы сгибающих и разгибающих мышц рук и плеч. Начальное положение: упор лежа на полу, руки расположены на ширине плеч, ладони направлены вперед, локти нешироко разведены относительно туловища, плечи, торс и ноги находятся в одной линии.

4. Для оценки уровня мышечной силы используется тест на силу кисти, где респонденты сжимают динамометр, протягивая руку в сторону. Фиксируется сила сжатия правой и левой кистей в килограммах.

Нормативы выполнения тестов для юношей 10 класса (на основе программы физического воспитания учащихся, Пашин А.А .) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативы выполнения тестов юношами 10 класса
на оценку физической подготовленности

№ п/п	Тест	Баллы, уровень		
		Низкий, 3 балла	Средний, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1.	Подъем из положения лежа на спине (кол-во раз)	52	47	42
2.	Прыжок в длину (см)	230	190	180
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22

Исследование проводилось среди юношей 10 класса для оценки физической подготовленности. Экспериментальная группа с 2023 по 2024 год внесла в учебный план круговую тренировку непрерывного потока, направленную на развитие силовых способностей. Этот метод тренировки предусматривает выполнение упражнений без перерывов или с минимальным временем для отдыха, последовательно и с несколькими повторениями кругового комплекса. Такие занятия подходят для уроков общей физической подготовки, легкой атлетики и спортивных игр. Контрольная группа использовала методики для развития силовых способностей, принятой в учебном заведении.

Круг представлен следующими упражнениями:

1. Боковая планка на локте с поднятием корпуса. Упражнение для укрепления мышц корпуса. Исходное положение: лёжа на боку. Опираясь на локоть необходимо поднять корпус так, чтобы тело образовывало прямую линию. Задержка в этом положении. Бёдра идут вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

2. Скручивания. Упражнение, которое поможет укрепить мышцы живота. Для выполнения этого упражнения необходимо лечь на спину на специальный коврик. Руки следует положить за голову, а ноги согнуть в коленях. Затем нужно поднимать верхнюю часть тела, стараясь прижать живот к коленям. Необходимо задержаться в этом положении на несколько секунд и вернуться в исходное положение.

3. Скручивание с касанием пяток. Исходное положение: лежа на мате, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленных суставах с образованием прямого угла между бедрами и голенями, стопы прижаты к полу, руки вытяните вдоль корпуса. Голова слегка отрывается от пола и статически напрягается пресс. Проводится боковое скручивание, в ходе которого левая рука касается левой пятки. Возвращение в сокращенную позицию и повтор движения для другой стороны. Возврат в исходное положение и повтор упражнения.

4. Попеременный подъем рук в планке. Исходное положение: в упоре лёжа, ноги вместе, кисти находятся под проекцией плеч. Вес тела переносится

на одну руку, а другая рука отрывается от пола и вытягивается вперед. Фиксация. Рука опускается, упражнение повторяется другой рукой.

5. Обратная планка. Сидя на полу, ладони под плечами, ноги прямые впереди, стопы на полу. Поднятие ягодиц от пола, выпрямление тела до образования прямой линии, колени прямые. Держать положение 30 секунд, затем - опуститься на пол.

6. Отжимание с паузой. Упор должен быть выполнен на полу, руки расположены на ширине плеч, кисти направлены вперед. Локти не должны разводиться более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги должны образовывать прямую линию. Стопы касаются пола без опоры. После пяти отжиманий необходимо задержаться в нижней точке в течение 5 секунд перед выполнением следующего повторения.

7. Подтягивание. Исходное положение - вис на перекладине с хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки и ноги должны быть прямыми, ступни не должны касаться пола, а быть вместе. Во время выполнения упражнения необходимо сгибать руки, стремясь подтянуться к грифу перекладины на уровне подбородка. Важно выполнять это упражнение без использования раскачивания и рывков.

8. Берпи. Присед с руками на полу из основной стойки ноги на ширине плеч. Затем отжимание от пола и возвращение в исходное положение. Следующий этап - упор лежа, руки без сгиба в локтях упираются в пол, туловище горизонтально. Выполняется максимально высокий прыжок из положения упор лежа, с хлопком ладошками над головой в наивысшей точке прыжка. Упражнение повторяется.

Тренировка состоит из кругов без перерывов, где каждая станция предполагает работу 30 секунд и отдых 30 секунд. Круг повторяется дважды, с минутным отдыхом между ними. По завершении тренировки следует выполнить заминку.

Упражнения для заминки:

1. Исходное положение: основная стойка, ноги на ширине плеч. На глубокий вдох, поднять руки через стороны над головой. На выдохе руки вместе с корпусом опускаются к полу.

2. Исходное положение: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в замке над головой. Наклоны в стороны удерживая на 10 секунд на каждой стороне.

В таблице 2 расписаны временные параметры разработанной круговой тренировки.

В начале педагогического эксперимента был определен уровень развития силовых способностей юношей в контрольной и экспериментальной группах на сентябрь 2023 г. Результаты первичной диагностики уровня развития силовых способностей юношей 15-16 лет контрольной группы были обработаны и занесены в таблицу 3.

Таблица 2

Комплекс упражнений круговой тренировки
для развития силы юношей 10 класса

№ п/п	Название упражнения	Время
1.	Боковая планка на локте с поднятием корпуса левая сторона	30 секунд
2.	Боковая планка на локте с поднятием корпуса правая сторона	30 секунд
3.	Скручивания	30 секунд
4.	Скручивание с касанием пяток	30 секунд
5.	Попеременный подъем рук в планке	30 секунд
6.	Обратная планка	30 секунд
7.	Отжимание с паузой	30 секунд
8.	Подтягивание	30 секунд
9.	Берпи	30 секунд
	Отдых	1 минута
	Повторение цикла	
Заминка		
1.	Глубокий вдох и выдох	30 секунд
2.	Наклоны	30 секунд

Таблица 3

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№	Наименование теста				
	Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Сила кисти	
				Правая рука, кг	Левая рука, кг
1	40	158	20	31	30
2	39	143	19	32	30
3	38	181	20	38	35
4	53	186	29	35	32
5	49	147	12	30	31
6	50	148	12	31	31
7	45	150	24	29	35
8	37	155	17	28	22
9	40	160	20	25	21
10	44	186	29	27	24
11	42	183	20	42	36
M±m	**43,36±5,33**	**163,36±17,11**	**20,18±5,62**	**31,64±4,99**	**29,73±5,04**

* – различия статистически достоверны (p<0,5)

Результаты первичной диагностики уровня развития силовых способностей юношей 15-16 лет экспериментальной группы были обработаны и занесены в таблицу 4.

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№	Наименование теста				
	Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Сила кисти	
				Правая рука, кг	Левая рука, кг
1	41	159	22	33	30
2	38	144	18	35	30
3	39	180	23	35	25
4	52	183	25	39	32
5	48	153	22	28	21
6	51	158	22	30	21
7	44	160	14	29	25
8	38	165	27	30	22
9	39	180	20	45	31
10	45	166	19	37	34
11	41	163	28	22	26
12	39	158	20	31	30
13	40	163	23	32	30
M±m	**42,69±11,01**	**164±11,23**	**21,77±3,75**	**32,77±5,69**	**27,85±4,37**

* – различия статистически достоверны (p<0,5)

Из таблицы 3 и 4 видно, что контрольная и экспериментальная группы по тестовым показателям в начале педагогического эксперимента не имели существенных расхождений. Следовательно, обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень развития силовых способностей (табл. 5.).

Таблица 5

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

M±m		Группа		
		Контрольная	Экспериментальная	$T_{крит}$Стьюдент
Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз		43,36±5,33	42,69±11,01	0,753
Прыжок в длину с места, см		163,36±17,11	164±11,23	0,917
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		20,18±5,62	21,77±3,75	0,435
Сила кисти	Правая рука, кг	31,64±4,99	32,77±5,69	0,608
	Левая рука, кг	29,73±5,04	27,85±4,37	0,268

По завершении педагогического эксперимента мы вновь протестировали группы. Результаты контрольной группы в конце эксперимента обработаны и представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№	Наименование теста				
	Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Сила кисти	
				Правая рука, кг	Левая рука, кг
1	40	160	20	33	30
2	40	145	19	32	30
3	40	179	20	38	32
4	53	185	29	35	30
5	49	151	15	30	31
6	49	150	15	31	31
7	45	152	22	30	35
8	37	157	17	30	25
9	37	160	20	29	26
10	44	186	29	28	24
11	42	183	20	42	36
M±m	**43,27±5,26**	**164,36±15,69**	**20,55±4,72**	**32,55±4,25**	**30,0±3,79**

* – различия статистически достоверны (p<0,5)

Результаты экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента обработаны и представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Наименование теста				
	Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Сила кисти	
				Правая рука, кг	Левая рука, кг
1	44	164	26	35	30
2	42	154	21	34	30
3	40	183	23	39	31
4	52	181	25	38	31
5	49	163	22	38	33
6	51	168	23	33	29
7	45	170	19	31	27
8	40	175	27	32	25
9	40	180	21	43	36
10	49	176	22	37	34
11	44	173	27	29	26
12	40	168	23	32	30
13	42	173	26	34	30
M±m	**44,46±4,4**	**171,38±8,13**	**23,46±2,54**	**35±3,85**	**30,15±3,08**

* – различия статистически достоверны (p<0,5)

Таблица 8

Сравнительная таблица результатов тестирования испытуемых в контрольной и экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

M±m		Группа			
		Контрольная		Экспериментальная	
		В начале педагогического эксперимента	В конце педагогического эксперимента	В начале педагогического эксперимента	В конце педагогического эксперимента
Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз		43,36±5,33	43,27±5,26	42,69±11,01	44,46±4,4
Прыжок в длину с места, см		163,36±17,11	164,36±15,69	164±11,23	171,38±8,13
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		20,18±5,62	20,55±4,72	21,77±3,75	23,46±2,54
Сила кисти	Правая рука, кг	31,64±4,99	32,55±4,25	32,77±5,69	35±3,85
	Левая рука, кг	29,73±5,04	30,0±3,79	27,85±4,37	30,15±3,08

* – различия статистически достоверны (p<0,5)

Контрольная и экспериментальная группы по тестовым показателям в начале педагогического эксперимента не имели существенных расхождений. Следовательно, обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень развития силовых способностей.

На втором этапе педагогического эксперимента контрольная группа работала над скоростно-силовыми способностями по методике, используемой в учебном заведении. В учебный план экспериментальной группы с сентября 2023 по февраль 2024 года была добавлена разработанная нами круговая тренировка, направленная на улучшение силы у юношей в возрасте 15-16 лет.

На третьем этапе педагогического эксперимента - в феврале 2024 года - в контрольной и экспериментальной группах проведено повторное тестирование для оценки уровня развития силовых способностей учащихся этого возраста. Положительная динамика в силовых способностях наблюдается в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако результаты тестирования в контрольной группе оказались ниже, чем в экспериментальной, и результаты теста «Подъем из положения лежа на спине» в контрольной группе показали отрицательную динамику. Общие изменения показателей тестов в экспериментальной группе значительнее. Например, результат тестирования «Подъем из положения лежа на спине» в экспериментальной группе увеличился в 1,77 раза, а «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» - в 1,69 раза. Показатель увеличения

длины прыжка с места составил 7,38 см. Разница в показателях «Сила кисти» на начальном и завершающем этапе эксперимента составила 2,23 кг для правой руки и 2,3 кг для левой руки.

Полученные данные подтверждают нашу предположенную гипотезу о том, что разработанная нами круговая тренировка на уроках физкультуры способствует улучшению силы у юношей в возрасте 15-16 лет.

Литература

1. *Кулагин А. В. Использование метода круговой тренировки для развития профессионально значимых качеств обучающихся образовательных организаций ГПС МЧС России // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов национальной научно-практической конференции с международным участием (Шуя, 17 февраля 2021 г.) Шуя : Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2021. С. 148-150.*
2. *Бородина С. В. Круговая тренировка как организационно-методическая форма развития физических качеств обучающихся на уроках физической культуры // Педагогический поиск. 2018. № 4. С. 22-29.*
3. *Шокиров К. Ф. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки на уроках физической культуры // Новый день в медицине. 2023. № 2 (52). С. 54-61.*
4. *Носова Я. В. Система круговой тренировки в тренажерном зале и ее влияние на физическую подготовку обучающихся // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. 2017. № 1. С. 12-15.*
5. *Дебелый В. М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13-14 лет // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т. 3. № 9. С. 15-32.*
6. *Крюкова Г. В. Круговая тренировка: научные основы и практика // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. 2016. № 5. С. 146-151.*

УДК 796.052

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

TACTICAL THINKING IN THE STRUCTURE OF FOOTBALLERS' ATHLETIC TRAINING

Григоренко Виктор Евгеньевич
директор
Спортивная школа № 3
г. Орёл, Россия
Grigorenko Viktor Evgenievich
director
Sports school No. 3
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается значение тактического мышления в спортивной подготовке футболистов. Обсуждается роль тактического мышления в футболе, выделяются методики и подходы к его развитию у спортсменов на этапе спортивной специализации. Анализируются различные аспекты учебно-тренировочного процесса, включая моделирование игровых ситуаций и практическое применение тактических решений на поле. Особое внимание уделяется значению тактического мышления в контексте обучения и тренировок юных футболистов для достижения оптимальной игровой эффективности.*

Abstract. *The article examines the importance of tactical thinking in the athletic training of football players. It discusses the role of tactical thinking in football, identifies methods and approaches to its development among athletes during the stage of sports specialization. Various aspects of the educational and training process are analyzed, including the simulation of game situations and the practical application of tactical decisions on the field. Special attention is given to the significance of tactical thinking in the context of teaching and training young footballers to achieve optimal game performance.*

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

Keywords: *tactical thinking; training process; program; development; football players; modeling.*

Актуальность. В современной спортивной практике становится все более актуальной необходимость формирования тактического мышления у футболистов уже на этапе спортивной специализации, что обусловлено осознанием важности стратегического мышления в футболе. В наше время в футболе технические навыки уже не являются единственным определяющим фактором успеха. Раннее развитие тактического мышления придает игрокам преимущество в их дальнейшей карьере, позволяя адаптироваться к быстро меняющимся ситуа-

циям на поле и принимать обоснованные решения. В связи с этим, исследования в области тактического развития футболистов становятся все более востребованными для тренеров, специалистов по спортивной подготовке и педагогов, стремящихся оптимизировать процесс развития начинающих спортсменов.

Тактическое мышление футболиста представляет собой способность анализировать текущую игровую обстановку на поле, принимать решения и осознанно выбирать тактически обоснованные шаги для достижения целей в игре. Основными компонентами такого мышления являются критическое мышление, способность к быстрым реакциям и стратегическая проницательность.

Исследование, проведенное В. А. Пеговым, М. М.Чернецовым, В. М. Биткиным, показывает, что у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и обладающих высоким уровнем тактического мышления, характерно умение запоминать и удерживать в памяти большое количество тактических схем и вариантов принятия решений в игровых ситуациях [1]. Такое мышление способствует эффективному взаимодействию с соперниками и партнерами по команде, предсказанию ходов соперников и выбору тактически обоснованных решений. Однако, несмотря на то, что в возрасте 12-13 лет у спортсменов уже сформированы высокие нервно-мышечные способности, отсутствие научной базы, посвященной развитию тактического мышления, остается значимой проблемой, требующей дальнейших исследований и практических решений.

Цель исследования. Исследование направлено на определение эффективности различных методов тренировок и их воздействия на способность игроков анализировать игровую ситуацию, принимать решения и осуществлять тактически обоснованные действия на поле.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с марта по апрель 2024 года на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3 города Орла». Объектом исследования выступила группа спортивной специализации в возрасте 12-13 лет, состоящая из 21 человека. Эмпирические результаты характеризуют уровень развития тактического мышления у футболистов в условиях вероятностного характера спортивной деятельности. Полученные данные позволят определить эффективность методов обучения и тренировки, направленных на развитие тактического мышления у футболистов данной возрастной группы.

Новизна исследования заключается в том, что оно углубляет понимание развития тактического мышления у футболистов в возрасте 12-13 лет, особенно в условиях вероятностного характера спортивной деятельности. Рассмотрение данного аспекта позволяет лучше понять, как спортсмены адаптируются к неопределенным ситуациям на поле, принимая решения в условиях переменчивости игры. Такой подход открывает новые перспективы для оптимизации тренировочного процесса и повышения результативности игры на этапе спортивной специализации.

Методы исследования Для достижения целей исследования были использованы различные методы, включая тестирование, наблюдение за игровой практикой, анкетирование тренеров и анализ эмпирических данных. Полученные результаты позволили оценить уровень тактического мышления у футболистов данной возрастной группы и выявить особенности его развития в процессе спортивной подготовки.

Анализ научно-методической литературы показывает, что умение принимать правильные тактические решения на поле игры непосредственно влияет на успех команды и индивидуальную результативность игроков. Важно отметить, что подростковый возраст является наиболее благоприятным этапом в формировании тактических навыков, поскольку именно в этот период происходит активное развитие когнитивных способностей, способствующих анализу игровых ситуаций и принятию решений во время матча. Особое значение в спорте имеют антиципирующие реакции, предвосхищающие действия соперника и позволяющие оперативно реагировать на переменные ситуации. Эти реакции могут базироваться как на восприятии движущихся объектов на поле, так и на использовании памяти, мышления и воображения. Исследования М. М. Чернецова подчеркивают, что тактическое мышление спортсменов проявляется через наглядно-действующий характер и непосредственно связано с восприятием соперника и интенсивной борьбой на поле [2]. Понимание ключевых аспектов игры и умение их применять в правильный момент делают тактическое мышление в спорте активным процессом, охватывающим как внешние события на поле, так и внутренние психологические и когнитивные процессы спортсмена во время соревнований.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – эта способность быстро оценивать ситуации, принимать решения и действовать на основе инстинктивных ощущений и опыта, не всегда осознаваемых на уровне разума. Интуиция в спорте позволяет спортсменам быстро реагировать на переменные условия соревнований и принимать решения в условиях неопределенности. Нередко она используется для дополнения и усиления тактического мышления, обогащая процесс принятия решений и помогая спортсмену находить оптимальные пути достижения поставленных целей в спортивной борьбе.

На рисунке 1 представлены основные особенности тактического мышления спортсмена, разделенные на характеристики, анализирующие его при решении тактических задач.

Рис.1 Особенности тактического мышления спортсмена

Разработанная методика развития тактического мышления у юных футболистов, включающая программированное обучение, строится на систематическом освоении тактических схем игры и принятии решений, способных решить разнообразные игровые ситуации. Учитывая ситуативную природу футбола, где успех игровых действий зависит от мгновенной реакции на конкретные ситуации, методика включает этапный многофакторный подход, объединяющий разнообразные упражнения общего и специального типа.

На первом этапе спортсмены обучаются распознаванию и оценке игровых ситуаций, а на втором — осваивают опознавательные признаки для правильной классификации ситуаций и развития эмоциональной устойчивости. На третьем этапе методики проводится контроль и оценка принятых решений в игровых ситуациях.

Важной особенностью методики является ориентация на разнообразие игровых ситуаций, каждая из которых требует индивидуального подхода и наилучшего решения. Таблица 1 представляет характеристики тактического мышления и их реализацию в учебно-тренировочном процессе футболистов в рамках данного исследования.

Таблица 1

Развитие тактического мышления
в учебно-тренировочном процессе футболистов

Характерные черты тактического мышления	Содержание учебно-тренировочного процесса
Наглядный и образный характер	Использование тренировочных методик, включающих визуализацию игровых ситуаций и создание образных схем восприятия тактических аспектов игры
Включенность в практическое действие	Организация тренировочных занятий, направленных на решение игровых задач, требующих активной адаптации к игровой обстановке и преобразованию тактических решений на поле
Ситуативность	Создание игровых ситуаций, которые в точности имитируют реальные игровые сценарии, обеспечивая футболистам практическое применение тактических решений
Быстрота и интенсивность мыслительных операций	Разработка тренировок, ориентированных на улучшение реакции и быстроты мышления в условиях ограниченного времени на принятие решений в игровых ситуациях
Тесная взаимосвязь с эмоционально-волевой сферой	Использование психологических методик для тренировки управления эмоциями и развития волевых качеств, необходимых для принятия тактически обоснованных решений в условиях нагрузок игры

В рамках тренировочных занятий, проводимых под руководством тренера, участники проекта проявили способность принимать обоснованные решения и разрабатывать стратегии игры при анализе игровых ситуаций. Особое внимание уделялось выбору наиболее рациональных вариантов, что способствовало развитию навыков оценки и выбора оптимальных действий в разнообразных ситуациях на поле. В ходе теоретических занятий отмечалась высокая способность футболистов к формированию основ действий при графическом моделировании, что свидетельствует о развитом визуальном мышлении и способности структурировать информацию. Также важным аспектом было проявление целеполагания — способности устанавливать конкретные цели и добиваться их достижения. Участники проявляли навыки моделирования, анализа и синтеза информации, активно применяли когнитивные процессы в оценке и контроле игровых ситуаций, что благоприятно сказывалось на развитии аналитического мышления.

В ходе исследования было проведено тестирование с целью оценки эффективности игровой деятельности участников исследования. На первом тестировании, который отражал исходный уровень, средний показатель коэффициента брака составил 43,8 %. Однако, после внедрения методики развития тактического мышления и проведения второго тестирования, этот показатель

снизился до 36,4 %. Статистически значимое снижение ($p<0,05$) свидетельствует о положительном влиянии применяемой методики на эффективность игровой деятельности футболистов.

Выводы

1. Тактическое мышление футболистов представляет собой способность игрока анализировать текущую ситуацию на поле и принимать обоснованные решения в соответствии с контекстом матча. Элементы тактического мышления, такие как оценка текущего положения на поле, действия соперников и соигроков, а также умение эффективно использовать полученную информацию для принятия решений в реальном времени, являются неотъемлемыми компонентами футбольного мастерства. Этот аспект игровой стратегии позволяет игрокам адаптироваться к переменным условиям игры и принимать оптимальные решения, направленные на достижение поставленных целей.

2. Развитие тактического мышления у юных футболистов требует комплексного подхода, включающего не только физическую и техническую подготовку, но также развитие умения мыслить нестандартно и находить неожиданные решения на поле. Для достижения цели необходимо использовать разнообразные методы обучения. Важными из них являются теоретические уроки, где игроки могут изучать тактические концепции и принципы игры. Однако, эффективное усвоение таких знаний требует их применения на практике. Поэтому моделирование игровых ситуаций и специальные упражнения, в которых футболистам предоставляется возможность принимать решения и предвидеть возможные действия, имеют определяющее значение в формировании и совершенствовании их тактического мышления.

3. Исследование подтвердило эффективность предложенной методики. Снижение среднего показателя коэффициента брака до 7,4% за время исследования свидетельствует о значимом вкладе систематического развития тактических навыков у юных футболистов в повышение их игровой эффективности. Оптимальное развитие тактического мышления также подчеркивает важность постоянного анализа и обсуждения прошедших игр и ситуаций на тренировках.

Дальнейшие исследования будут направлены на рассмотрение аспектов антиципации и их влияния на тактическое мышление и игровую эффективность у юных футболистов

Литература

1. *Пегов В. А., Чернецов М. М., Биткин В. М. Формирование представлений о структуре игрового пространства как условие развития композиционного мышления футболистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 598-602.*

2. *Чернецов М. М. Инновационный подход к формированию представлений об игровом пространстве в футболе в аспекте композиционных схем // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 398–404.*

УДК 796.819

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS 4 CLASSES IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON

Сметанина Анастасия Викторовна
студент
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Smetanina Anastasia Viktorovna
student
institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В наше время важную роль в процессе всего физического совершенствования детского организма занимает развитие такого качества как гибкость. Для её развития самым подходящим временем является возраст 6-11 лет, поскольку у детей постарше уже происходит постепенное окостенение хряща, уменьшение упругости мышечно-связочного аппарата, что осложняет процесс развития гибкости. В статье используются теоретические и эмпирические методы исследования; отражены показатели динамики развития исследуемого качества у обучающихся 4 классов.*

Abstract. *Nowadays, an important role in the process of the entire physical development of a child's body is occupied by the development of such qualities as flexibility. For the development of this quality, the most favorable period is considered to be the younger school age, since at an older age there is a gradual ossification of cartilage, a decrease in the elasticity of ligaments and a strengthening of the ligamentous apparatus, which complicates the process of developing flexibility. The paper uses theoretical and*

empirical research methods; the results of the dynamics of the development of this quality in students of the 4th grades are reflected.

Ключевые слова: *гибкость; физические качества; средства и методы развития гибкости; младшие школьники.*

Keywords: *flexibility; physical qualities; means and methods of flexibility development; primary school students.*

При обучении двигательным действиям и развитию физических способностей на уроках физической культуры в школе необходимо дифференцировать обучающихся по возрастному критерию, поскольку развитие и совершенствование отдельных физических качеств в определенном возрасте происходит неравномерно и имеют свою специфику.

Общепринято, что для полного и всестороннего физического развития ребёнка необходима хорошая мобильность суставов, что равным образом будет способствовать достижению высокой сопротивляемости растущего организма к негативным воздействиям окружающей среды, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также более быстрому освоению основных двигательных навыков.

Абдуллина Л. К. (2023) отмечает: «Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства костно-мышечной системы, от которых зависит уровень подвижности её связей по отношению друг к другу» [1, с. 26-29]. Она может регрессировать уже через год после рождения ребёнка, поскольку в процессе его развития и формирования костно-мышечной системы происходит постепенное окостенение хрящей, в результате чего они оказываются не столь податливы к морфофизиологическим преобразованиям.

Завершающий этап начальной школы происходит в четвёртом классе, куда входят обучающиеся 9-11 лет. Как раз в это время на занятиях по физической культуре необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения на развитие и совершенствование гибкости, поскольку кости детей в этом возрасте, в отличие от взрослых, по большей части содержит в себе жидкость, белковоподобные соединения и небольшое количество неорганических веществ.

Значимую роль в становлении детского организма играет формирование опорно-двигательного аппарата. Их кости и мышцы ещё эластичны и подвижны, поэтому нуждаются в хорошей микроцеркуляции клеток крови и других веществ. Связочная система обучающихся сформирована ещё не прочно и обладает небольшой сопротивляемостью костным инфекциям. В местах сочленения связок пространства больше, чем у взрослых, за счёт чего они более гибкие, податливые и восприимчивые к растягиванию мышечных волокон [2, с. 124-130].

В младшем школьном возрасте мышцы (особенно спины) еще слабо развиты, поэтому детям трудно долгое время удерживать позвоночник в статичес-

ком положении. Проблемы с осанкой возникают у каждого третьего обучающегося.

Проявление гибкости зависит от некоторых внутренних факторов. Подвижность суставов обусловлена их строением и формой. Кости выступают в качестве барьера движения. Их форма по большей части задаёт вектор и объём движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение). Центрально-нервная регуляция тонуса мышц и работа мыщц-антагонистов так же влияет на амплитуду движений. Так, умение произвольно расслаблять задействованные мышцы и напрягать те, которые производят движение, будет влиять на результаты растягивания, значит гибкость регулируется и степенью совершенствования межмышечной координации [4, с. 101-111].

На амплитуду движений оказывают влияние и окружающая среда: в какой промежуток времени и при какой температуре воздуха выполняются упражнения, насколько хороша была разминка перед занятием и разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 'С или после 10 мин пребывания в сауне) [6, с. 36-40].

Также гибкость будет лучше, когда обучающиеся замотивированы и ходят на уроки с хорошим настроем. Иначе, личностно-психологические обстоятельства могут ухудшить эффектность занятий по гимнастике. Некоторые исследования по генетике утверждают, что на подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов существенную роль оказывает генотип [3, с. 101-111].

Таким образом, становится очевидным, что младшие школьники имеют достаточно физиологических факторов для развития гибкости:

1) в составе костной структуры превалируют вода и органические элементы, что делает скелет более мягким, упругим и в то же время хрупким;
2) соединения костей скелета ещё достаточно подвижны;
3) на смену костным тканям плавно приходят хрящи;
4) опорно-двигательный аппарат ещё слабы и развит неравномерно;
5) позвоночник активно развивается и формируются естественные анатомические изгибы тела [5, с. 203-205].

Любое совершаемое человеком действие связано с подвижностью суставов. Исходя из самого понятия гибкости «как способности выполнять движения с большой амплитудой», выделяют две основные формы гибкости:

- пассивная - связана с движениями, которые осуществляются за счет действия внешних сил (вес партнёра, фиксирование позы с помощью инвентаря или оборудования и т. д.). Она согласована с анатомией строения сустава и эластичности мышц.
- активная – связана с движениями, выполняемые за счет собственных мышечных усилий (махи, круговые движения, наклоны и т. п.).

В школе у младших школьников гибкость наиболее эффективно развивать на уроках посредством гимнастики, которая входит в обязательную школьную программу по физической культуре для всех возрастных групп, начиная с младших классов. В качестве основного и главного средства здесь выступают упражнения на растягивание, рекомендуемые выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Сами же упражнения, исходя из характера движений и способами их выполнения, делятся на несколько групп: активные (динамические), пассивные и статические. Они выполняются за счёт разнообразных двигательных действий: повороты и наклоны туловища, сгибание, разгибание и круговые движения в плечевых, локтевых, кистевых суставов, махи ногами и другие.

В упражнениях на растягивания крайне важно определить их оптимальное соотношение и дозировку выполнения. Для достижения наибольшего эффекта на протяжении 3-4 месяцев рекомендуется выполнять эти упражнения следующей пропорции: динамические – 40%, пассивные – 40%, статические – 20%. Чем младше школьники, тем большая часть динамических и меньше статических упражнений на занятии должна быть.

Самыми эффективными методами при развитии гибкости на уроках физкультуры являются: повторное упражнения, статическое растягивание, сочетание с силовыми упражнениями, игры и соревнования.

Для определения показателей развития гибкости у обучающихся четвертых классов, нами была проведена опытно-экспериментальную работа на базе МКОУ СШ № 1 г. Жирновска Волгоградской области. В исследовании принимали участие две подгруппы детей 4 «А» класса и 4 «Б» класса по 15 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы).

Чтобы оценить подвижность основных суставов у обучающихся на начальном (констатирующий) и конечном (контрольный) этапах мы применили следующие контрольные упражнения (тесты):

1) Тест - выкрут гимнастической палки вверх лежа на животе (подвижность в плечевом суставе);

2) Тест - наклон вперёд из положения седа на полу с разведенными ногами примерно на 30 см. (подвижность позвоночного столба);

3) Тест - отведение выпрямленной ноги в сторону, стоя спиной к стене (подвижность в тазобедренном суставе).

Во время формирующего эксперимента занятия на развитие гибкости обучающихся контрольной группы проводились по методике, принятой в общеобразовательной школе. В экспериментальной группе мы использовали разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие подвижности в основных суставах.

Нагрузка была дозирована, упражнения выполнялись систематически на каждом занятии, согласно расписанию, и рекомендовались при выполнении утренней гигиенической гимнастики.

Комплекс упражнений имел соотношение: 50% - активные, 30% – пассивные и остальные 20% - статические упражнения.

Упражнения растягивающего характера использовались в каждой части урока:

- подготовительная - активные упражнения пружинного и махового характера (отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; наклоны туловища в стороны, к правой и левой ногам; поочерёдные махи ногами с опорой);
- основная - активные, пассивные и статические упражнения (наклоны с партнёром из положений стоя у опоры, сидя на полу; из положения лёжа на животе, взяться руками за стопы снаружи, прогнуться и удержать положение на несколько счётов);
- заключительная часть урока - статические упражнения (с удержанием положения на 4-6 счётов), позволяющие снизить нагрузку на организм обучающихся и восстановить силы в конце урока (наклоны вправо/влево с противоположной рукой из положения сидя скрестив ноги; наклон вперёд из положения сидя ноги врозь/одна нога впереди, другая согнута).

При развитии подвижности в суставах мы применяли повторный метод. На первых занятиях упражнения на растягивание выполнялись по 8-10 повторений сериями (1 – 2 – 3).

Показатели развития гибкости испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены графически на рисунках 1 и 2.

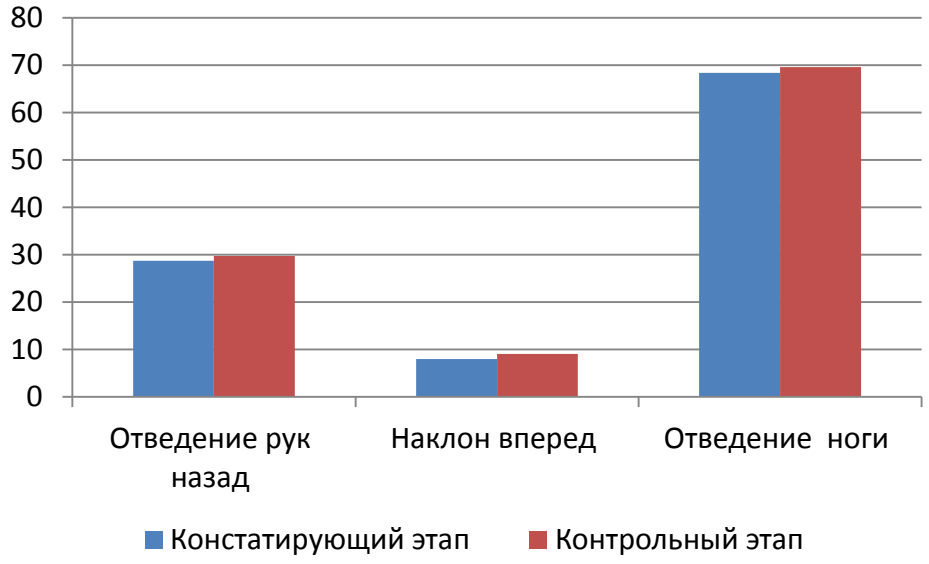

Рис. 1. Сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

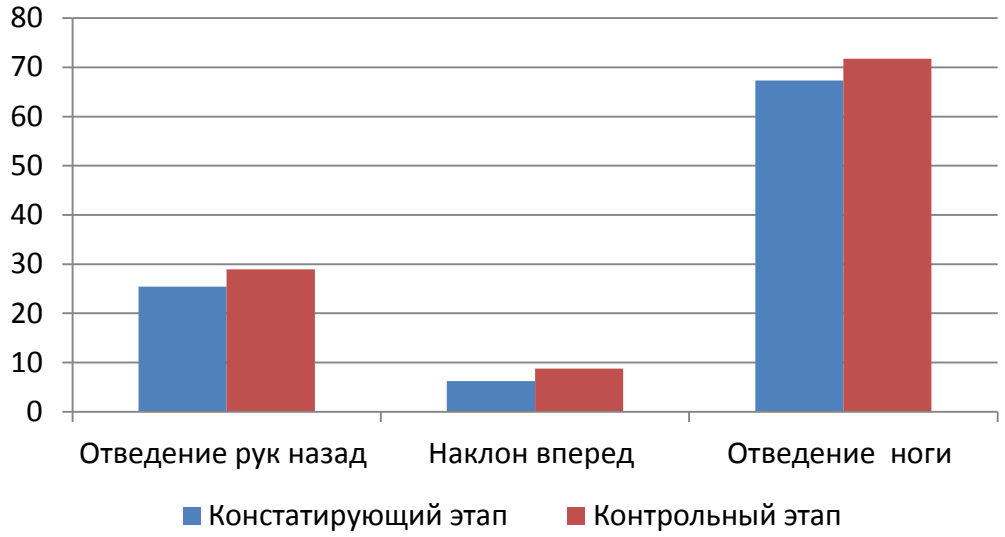

Рис. 2. Сравнительные результаты тестирования испытуемых экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

После эксперимента, положительная динамика уровня гибкости наблюдается в обеих группах. Однако, в контрольной группе результаты несколько ниже, чем в экспериментальной.

На основании вышеизложенного следует то, что при развитии и совершенствовании гибкости следует обращать внимание на возраст обучающихся, их физиологические и психологические особенности; необходимо использовать наиболее подходящие и эффективные средства и методы обучения, а также определить их наилучшие пропорции и дозировку нагрузок.

Литература

1. Абдуллина Л. К. Развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Пензенского государственного университета (Пенза, 27–28 октября 2023 г.). Пенза : Пензенский государственный университет, 2023. С. 26-29.

2. Васильева, О. Е. Развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста средствами фитнеса на уроке по физической культуре // Актуальные вопросы современной науки : сборник статей по материалам XI международной научно-практической конференции (Томск, 24 апреля 2018 г.). В 2-х частях. Часть 2. Томск : Дендра, 2018. С. 124-130.

3. Гузь С. М. Развитие гибкости у обучающихся среднего школьного возраста // E-Scio. 2022. № 9 (72). С. 101-111.

4. Лизенко К. В. Развитие гибкости обучающихся начальных классов на уроках физической культуры с использованием элементов гимнастики // Студенческая наука и XXI век. 2020. Т. 17. № 2-2 (20). С. 221-223.

5. Методика развития гибкости у обучающихся четвертых классов на уроках физической культуры // Перспективы науки. 2022. № 10 (157). С. 203-205.

6. Пименова В. В. Развитие гибкости на уроках физической культуры среди обучающихся среднего школьного возраста // Моя профессиональная карьера. 2021. Т. 3. № 24. С. 36-40.

УДК 796.015.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ СОПРЯЖЕННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ

THE EFFECTIVENESS OF THE INTEGRATED TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING TECHNOLOGY IN SHAPING THE GAMEPLAY SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS

Зубов Сергей Алексеевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. 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. *В статье рассматривается эффективность технологии сопряженной технической и физической подготовки в формировании игровых навыков футболистов в возрасте 11-12 лет. Разработанная и внедренная технология учитывает специфику возраста и требования тренировочного процесса. Путем анализа различных тренировочных подходов и микроциклов была оценена эффективность технологии, а также ее влияние на уровень технического мастерства, физической подготовленности и игровой тактики у молодых спортсменов. Полученные результаты открывают новые перспективы для разработки инновационных методик тренировок в детском футболе и спортивном образовании.*

Abstract. *The article examines the effectiveness of the integrated technical and physical training technology in shaping the gameplay skills of football players aged 11-12. The developed and implemented technology takes into account the age-specific characteristics and training process requirements. By analyzing various training approaches and microcycles, the effectiveness of the technology, as well as its impact on the level of technical mastery, physical preparedness, and gameplay tactics among young athletes,*

was assessed. The findings open up new prospects for developing innovative training methods in youth football and sports education.

Ключевые слова: *технология; сопряженная тренировка; техническая подготовка; физическая подготовка; футбол.*

Keywords: *the technology of combined training; technical preparation; physical conditioning; football.*

Актуальность. Проблема подготовки спортивного резерва в футболе представляет собой комплексный вопрос, охватывающий организационные, методические и научные аспекты, имеющие непосредственное отношение к будущим спортивным достижениям на уровне клубов и национальных команд. Уровень технической подготовки игрока, его способность к применению различных приемов в футболе неразрывно связаны с его физическими способностями. Многие специалисты и тренеры подчеркивают важность начального этапа подготовки детей, поскольку именно здесь закладываются основы и создаются предпосылки для развития психофизиологических функций, которые становятся основой для дальнейшего технико-тактического мастерства.

Анализ работ специалистов по футболу, включая исследования Э. Н. Безуглова, Е. И. Савина, Т. В. Долматовой [1], демонстрирует, что тренировки с юными спортсменами в возрасте 11-12 лет традиционно основываются на комплексном учете интенсивности тренировочных нагрузок, применяемых в рамках общей программы для спортивных школ. Однако, работы Д. С. Зуйкова В. В. Ушакова, С. А. Давыдова [2] показывают, что наиболее эффективные результаты достигаются путем интеграции различных видов подготовки в обучающем и тренировочном процессе, особенно на подготовительном этапе, включая техническую и физическую подготовку. Тем не менее, практика подготовки футболистов показывает, что в настоящее время тренеры недостаточно уделяют внимания сопряженной тренировке при планировании тренировочных микро- и мезоциклов, хотя, согласно мнению В. В. Лавриченко [3], интеграция задач в учебно-тренировочном процессе значительно сокращает время адаптации спортсменов к максимальным нагрузкам и способствует значительному росту уровня их подготовленности.

В настоящее время, несмотря на проведенные исследования в области сопряженной подготовки футболистов, до сих пор отсутствует системный подход к интеграции технической и физической подготовки в рамках микроцикла тренировок в подготовительном периоде. Системное планирование играет решающую роль в структурировании тренировочного процесса, подчеркивая важность и актуальность проведения дальнейших исследований в сфере юношеского спорта

Цель исследования - определить эффективность технологии сопряженной технической и физической подготовки в формировании игровых навыков футболистов в возрасте 11-12 лет и оценить её влияние на уровень техничес-

кого мастерства, физической подготовленности и игровой тактики у юных спортсменов.

Организация исследования. Исследование было организовано и проведено в период с января по апрель 2024 года в рамках партнерства с футбольной командой БУ ДО ОО «Спортивная школа «Академия футбола имени Ю. П. Семина». В исследовании участвовало 19 человек, представляющих возрастную категорию 11-12 лет группы спортивной специализации. В процессе исследования были собраны, проанализированы и систематизированы эмпирические данные, относящиеся к результатам тренировочного процесса, индивидуальным достижениям и общему прогрессу участников под воздействием применяемой технологии сопряженной технической и физической подготовки. Полученные выводы планируется использовать для улучшения подходов к тренировке начинающих футболистов и развития общей методологии тренировочного процесса в сфере спортивного образования.

Новизна исследования заключается в разработке структуры и содержания подготовительного периода на основе сопряженного подхода к интеграции технических и физических аспектов в тренировочных микроциклах футболистов. Предложена последовательность вариантов построения тренировочных микроциклов, основанная на этапной адаптации и учете функционального состояния игроков с целью обеспечения оптимальной готовности к соревнованиям..

Методы исследования. Для достижения цели и задач исследования был применен комплексный методологический подход, включающий в себя анализ литературных источников, изучение существующих методик тренировки в футбольной практике, а также тестирование физической подготовленности футболистов и анализ его результатов. Полученные данные были систематизированы и проанализированы с использованием статистических методов, что позволило сделать выводы о влиянии сопряженной технической и физической подготовки на развитие игровых навыков у футболистов данной возрастной категории.

В ходе сравнительного формирующего педагогического эксперимента были выработаны различные стратегии построения тренировочных микроциклов специально-подготовительного периода, основанные на принципах технологии сопряженной тренировки. Основное внимание уделялось интеграции технических и физических аспектов подготовки в рамках одного занятия, что согласовывалось с этапной адаптацией и учетом функционального состояния футболистов.

Основные принципы системы сопряженной спортивной подготовки на начальном этапе специализации базируются на создании стимулирующей среды и содействии взаимодействию между её элементами, способствуя тем самым синергетическому эффекту. Важным аспектом данной системы является создание дополнительных условий для приведения значимых качеств к новому уровню, а также освоения новых форм в соответствии с требованиями.

Для начала специально-подготовительного этапа был разработан ординарный микроцикл, направленный на функциональную подготовку, улучшение скоростной выносливости и контроле технической игры при снижении работоспособности. В его состав вошли разнообразные тренировочные задания, призванные увеличить выносливость игроков при высокой скорости передвижения на поле и доработать их технические навыки в управлении мячом, передачи, удара и прочие аспекты игровой деятельности. Концепция тренировочных упражнений учитывала функциональную нагрузку и уровень усталости, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие физических и технических аспектов игры и достоверно связать их с показателями развития основных навыков.

Во втором базовом микроцикле основное внимание уделялось комплексному формированию физических способностей с акцентом на технику выполнения отдельных приемов. В этот период тренировочные программы включали разнообразные упражнения и тренировочные блоки, направленные на соответствующие внешние стереотипы в ответ на изменяющиеся условия игры. Особое внимание уделялось также спортивно-техническим параметрам проявления специфической двигательной функции и работе над решением ситуационных двигательных задач.

Третий микроцикл специально-подготовительного этапа, ударный, характеризуется высокой интенсивностью тренировок, проводимых в пульсовой зоне интенсивных упражнений, при которых частота сердечных сокращений футболистов достигала значений до 180 ударов в минуту и выше. Основное внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых компонентов техники игры, что позволяет повысить эффективность выполнения игровых приемов на поле. Технология тренировок в этом микроцикле включает оценку значимых взаимосвязей между различными характеристиками физической работоспособности при преобладании показателей интенсивности. Процессы возбуждения и торможения интенсифицируются, оказывая влияние на психическую сферу футболистов и способствуя развитию их психологической устойчивости в условиях соревновательной игры.

Завершение специально-подготовительного этапа осуществляется с помощью восстановительного микроцикла, направленного на восстановление организма футболистов после интенсивных тренировок и подготовку к следующему этапу тренировочного процесса. Восстановительный микроцикл включает легкие тренировки, массаж, растяжку, а также активное восстановление с использованием различных методов и процедур, таких как дыхательные упражнения, направленные на уменьшение мышечной усталости, восстановление энергетических ресурсов и повышение общего тонуса организма.

Разнообразие и гибкость таких тренировочных планов позволяют тренеру эффективно работать над техническими аспектами игры и обеспечивать комплексное развитие спортсменов на этапе их спортивной специализации. Таким

образом, тренер имеет возможность эффективно управлять физической подготовкой футболистов в соответствии с требованиями двигательной активности.

В результате формирующего педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика показателей технической и физической подготовленности юных футболистов. Контрольные упражнения, связанные с техническими навыками, такие как «Ведение-обводка» и тест на «Ловкость», показали положительные прирост результатов. Так, время выполнения упражнения «Ведение-обводка» сократилось на 7,14% (с 11,2±1,7 сек до 10,4±1,5 сек, $p<0,05$), тогда как тест на «Ловкость» улучшился на 4,7% (с 19,1±1,4 сек до 18,2±1,3 сек, $p<0,05$). В технической подготовке футболистов значительно улучшились показатели по дифференцировке усилий на 10,6% (с 6,6±0,2 см до 5,9±0,3 см, $p<0,05$) и по дифференцировке пространства на 11,26% (с 7,9±0,8 градусов до 7,1±1,2 градусов, $p<0,05$).

В то же время, показатели физической подготовленности также продемонстрировали положительную динамику. В результате контрольных упражнений, включая беговые дистанции (бег 4х8м, бег 30м, бег 60м), прыжки в длину и высоту, а также тест на бег 7х50 метров, отмечается средний прирост на 8,9%. Так, время бега на дистанцию 4х8м снизилось с 10,7±0,4 секунд до 9,9±0,5 секунд (7,47% улучшения, $p<0,05$), прыжок в длину увеличился с 175,6±7,8 см до 195,2±12,3 см (11,16% улучшения, $p<0,05$), а время бега 7х50 метров уменьшилось с 82,7±5,3 секунд до 76,3±4,8 секунд (7,73% улучшения, $p<0,05$).

Результаты исследования подтверждают эффективность применения технологии сопряженной тренировки и её влияния на совершенствование технических и физических способностей футболистов.

Выводы

1. Интерес к инновационным методам и подходам в теории и методике спорта постоянно возрастает. Одним из перспективных направлений является интеграция инновационных механизмов, учитывающих текущее состояние спортсмена, и выбор средств и методов планирования тренировочного процесса. Данное направление направлено на оптимизацию различных аспектов подготовленности. В частности, усиление сопряженного применения тренирующих средств в процессе спортивной подготовки становится значимым аспектом исследований.

2. Проведенное исследование подтвердило эффективность технологии сопряженной тренировки в контексте улучшения физической подготовленности, уровня технических навыков и результативности игровой деятельности у футболистов. Разработанная система тренировочных микроциклов – 4 вариантов, адаптированных для модификации планирования и организации тренировочного процесса, акцентирует внимание на развитии функциональных возможностей организма, что лежит в основе формирования технической подготовленности спортсменов. Важным аспектом является также взаимосвязь

основных разделов подготовки - физической и технической - и их влияние на эффективность тренировочного процесса.

3. Результаты педагогического эксперимента отражают положительные изменения в физической подготовленности и технических навыках участников при использовании разработанной технологии. В ходе эксперимента отмечается значительный прирост показателей в физической подготовке. Например, тестовые упражнения, такие как бег на 4х8м и бег на 7х50м, показали улучшение на 7,47% и 7,73% соответственно, с показателями значимости $p<0,05$. Аналогично, показатели скорости в беге на 30м и 60м увеличились на 7,14% и 7,34% соответственно.

Техническая подготовка также показала значительную положительную динамику. Дифференцировка усилий и пространства выросла на 10,6% и 11,26% соответственно, с р-значением менее 0,05, указывая на статистическую значимость данных изменений. Кроме того, ведение-обводка и тест на ловкость также показали прирост на 7,14% и 4,7% соответственно, подтверждая эффективность разработанных микроциклов тренировок для подготовительного этапа спортивной подготовки футболистов 11-12 лет.

4. Систематизация тренировочных микроциклов ведет к лучшей согласованности применяемых средств и методов воздействия на организм спортсменов, что благоприятно сказывается на сопряженной тренировке и взаимодействии физической и технической подготовки. Полученные выводы подчеркивают значимость и необходимость рационального подхода к организации специально-подготовительного периода в годичном цикле тренировок, где взаимосвязь между физическими упражнениями и техническими аспектами игры способствует оптимизации спортивной подготовки.

Литература

1. *Безуглов Э. Н., Савин Е. И., Долматова Т. В. Анализ структуры и эффективности подготовки профессиональных футболистов в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2023. № 4. С. 9-15.*

2. *Зуйков Д. С. Ушаков В. В. Давыдов С. А. Оптимизация процесса физической подготовки футболистов на основе данных оперативного и текущего контроля // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 10. С. 171-176.*

3. *Лавриченко В. В. Профессионально-ориентированная модель многолетней спортивной подготовки футболистов // Теория и методика спорта. 2022. № 8. С. 15-17.*

УДК 796.323

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

SYSTEMATIC APPROACH TO FORMING OFFENSIVE ACTIONS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Авсеенко Маргарита Евгеньевна
директор
Спортивная школа №6
г. Орёл, Россия
Avseenko Margarita Evgenievna
director
Sports School № 6
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. в статье рассматривается системный подход к формированию атакующих действий в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов. Программа разработана с учетом физического и координационного развития спортсменов в возрасте 14-15 лет. Исследование основывается на анализе количества результативных атак в ходе матчей до и после внедрения программы. Результаты показывают значительный прирост в количестве результативных действий команды в ходе матчей, что свидетельствует о положительном влиянии программы на игровую активность и результативность юных баскетболистов.

Abstract: the article examines a systematic approach to developing offensive actions in the training process of young basketball players. The program is designed with consideration of the physical and coordination development of athletes aged 14-15. The research is based on the analysis of the number of successful attacks during matches before and after the implementation of the program. The results demonstrate a significant increase in the number of successful actions by the team during matches, indicating the positive impact of the program on the game activity and effectiveness of young basketball players.

Ключевые слова: системный подход, формирование, атакующие действия, учебно-тренировочный процесс, баскетбол.

Keywords: systematic approach, formation, offensive actions, educational and training process, basketball.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью глубокого понимания факторов, влияющих на результативность атакующих действий в баскетболе у юных спортсменов. Стремительное развитие современного баскетбола требует от игроков высокого уровня технической подготовки, учитывая значимость физической подготовленности, тактических решений и способности игроков к адаптации в различных игровых ситуациях. В силу динамичности и сложности игры, а также постоянных изменений в требованиях к игрокам, исследования в данной области позволят разработать системный подход к формированию атакующих действий в баскетболе для юных спортсменов.

Индивидуальные действия игрока в фазе нападения, как отмечают А. С. Махлин, А. С. Майра [1], определяются наличием или отсутствием у него мяча и связаны с решением тактических задач обыгрывания соперника (1x1) путем выбора одной из следующих возможностей: передачи партнеру для создания перевеса численности; броска в корзину при наличии возможности; создания блок-аута для партнера; обвода защитника с последующим выходом на позицию для приема передачи; использования экранирования для создания пространства собственных действий; поиска свободного места для получения передачи и последующего броска в корзину; организации атаки с заранее продуманным планом действий; поиска оптимального момента для завершения атаки путем выбора подходящего варианта действий.

Выбор одной из этих возможностей определяется действиями защитника. Взаимодействие между нападающим и защищающимся игроками представляет собой постоянную борьбу за преимущество и контроль над ситуацией на площадке. Нападающему необходимо быстро анализировать действия защитника и принять решение в зависимости от его позиции, движений и тактики. В зависимости от того, как защитник реагирует на атакующее действие, игрок в атаке выбирает оптимальный вариант действий: продолжать атаку, изменять траекторию движения, передавать мяч другому игроку или использовать другие тактические приемы.

Следовательно, эффективность выполнения даже базовых игровых элементов, таких как броски или проходы, напрямую зависит от умения игрока адаптировать свои действия к текущей игровой ситуации, «читать игру» и принимать правильные тактические решения. Практический опыт и специальные исследования показывают, что достижение победы в игре, прежде всего, определяется двумя факторами: совершенствованием тактического арсенала технического приема и совершенствованием технического мастерства [2].

С учётом вышеизложенного, разработана программа формирования ата-

кующих действий в баскетболистов на этапе спортивной специализации в возрасте 14-15 лет. В этом возрасте происходит завершение физического созревания, организм юных спортсменов становится более чувствительным к развитию специализированных координационных способностей, ответственных за выбор оптимального варианта действий на площадке.

Разработанная программа формирования атакующих действий в баскетболистов в возрасте 14-15 лет, основанная на системном подходе, направлена на обеспечение вариативности двигательного навыка, развитие специальных физических способностей и расширение функциональных возможностей организма. Основное внимание уделяется реализации ин возможностей в игровой деятельности и формированию уверенности в их применении в реальных условиях игры.

На рисунке 1 изображены компоненты программы формирования атакующих действий, которая реализовывается в учебно-тренировочном процессе баскетболистов спортивной школы №6. Каждый из этих компонентов представляет собой важное звено, взаимосвязанное с остальными частями программы, и вместе они составляют единое целое, направленное на развитие атакующего потенциала баскетболистов.

Рис. 1 Компоненты программы формирования атакующих действий в баскетболистов на этапе спортивной специализации

Реализация программы осуществлялась на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах спортивной тренировки баскетболистов, основываясь на выводах нашего исследования, которые указывают на важность активного формирования и совершенствования двигательных навыков с высокой интенсивностью. Анализ научно-методической литературы показал, что

тренировочные нагрузки, проводимые на уровне пульса 130-140 уд/мин, не всегда обеспечивают достаточную интенсивность для эффективного развития способностей к высококачественным исполнениям в условиях соревнований. В то время как характеристика соревновательной обстановки, характеризуемая более высоким пульсовым выражением, составляющим 180-200 уд/мин, указывает на необходимость более интенсивных тренировочных методов для подготовки спортсменов к реальным условиям игры.

Программа формирования атакующих действий юных баскетболистов на этапе спортивной специализации базируется на методических приемах к выполнению двигательных заданий, которые способствуют разнообразию упражнений и развитию необходимых специальных навыков для успешной реализации в игровых ситуация (рис.2).

Рис. 2. Методические приемы выполнения двигательных заданий, направленных на формирование атакующих действий баскетболистов

Таким образом, разработанная программа представляет собой целостную систему, где каждый ее компонент несет важную роль в формировании атакующего потенциала баскетболистов. Система тренировок структурирована с учетом основных целей и задач, определенных на этапе спортивной специализации. В ее основе лежат разнообразные упражнения, направленные на целенаправленное развитие технических и тактических навыков игроков.

Анализ количества результативных атак у юных баскетболистов до и после внедрения программы позволяет выделить несколько значимых тенденций. В начале матча среднее количество результативных атак составляло 6,2 раза, что увеличилось до 8,2 раза к концу этапа, представляя значительный прирост на 32,26% с уровнем статистической значимости ($p<0,05$). Данные указывает на

то, что в ходе игры баскетболисты становятся более активными и результативными. Аналогичная тенденция прослеживается и в других периодах матча, где начальное количество результативных атак увеличивается к концу этапа

В третьем периоде матча наблюдался самый значительный прирост в количестве результативных атак. Среднее количество атак выросло с 6,6 до 10,2 раза, что составило увеличение в 54,55% и также имеет статистическую значимость ($p < 0,05$). Итоговые данные могут свидетельствовать о более активной игре команды во второй половине матча, по сравнению с командой противника. Системная работа над развитием специальных физических способностей, расширение функциональных возможностей организма позволила игрокам сохранить высокую работоспособность и за счет возможностей превзойти противника.

Общее количество атак также значительно возросло с 25,6 до 36,8 раза, что представляет собой увеличение на 43,75% с уровнем статистической значимости ($p<0,05$). Рост показателей соревновательной деятельности является ярким индикатором общего тренда увеличения результативных действий команды в ходе матча. Таким образом, полученные данные подтверждают эффективность программы формирования атакующих действий и её положительное влияние на результативность игры юных баскетболистов.

Литература

1. *Махлин А. С., Майра А. С. Временные особенности командных атак и их эффективность в современном баскетболе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 241-246.*
2. *Никитин Н. С., Щекин Р. А. Совершенствование быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики : сборник статей по материалам Международной научно-практической конфонференции (25 ноября 2020) / под ред. В.С. Макеевой. – Москва : РГУФКСМиТ. 2020. С. 231-234.*

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ И КУРСАНТОВ НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД

PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF SPEED DEVELOPMENT FOR APPLICANTS AND CADETS OF INITIAL COURSES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

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

Аннотация. *Согласно цели, в данной статье автор систематизирует и доказывает важность для образовательных организаций системы МВД баланса теоретической и практической подготовки абитуриентов в области физической культуры для успешной реализации служебной деятельности. Быстрое развитие базовых физических качеств, в частности быстроты, является залогом минимизации профессиональных дефицитов и результатом грамотного и осознанного подхода к сдаче входного тестирования по физической подготовке. Знание психологических и физиологических основ развития определённых процессов позволяет скорректировать уровень физической подготовки без вреда для психического и физического здоровья, с помощью хорошо известных и эффективных методов и упражнений.*

Abstract. *According to the purpose, in this article the author systematizes and proves the importance for educational organizations of the Ministry of Internal Affairs system of the balance of theoretical and practical training of entrants in the field of physical culture for successful implementation of service activity. Rapid development of basic physical qualities, particularly, quickness, is the key to minimizing professional deficits and the result of a competent and conscious approach to passing the entrance test on physical training. Knowledge of psychological and physiological bases of development of certain processes allows correcting the level of physical training without harm to mental and physical health, with the help of well-known and effective methods and exercises.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; быстрота реагирования; быстрота движения; лично-психологический фактор; нервно-мышечный фактор; скоростно-силовые показатели.*

Keywords: *physical training; responsiveness; speed of movement; personal-psychological factor; neuromuscular factor; speed and strength indices.*

Введение

Ежегодные приёмные компании в вузы Министерства внутренних дел (далее – МВД) и иные образовательные организации военной направленности неумолимо констатируют снижение уровня физической подготовленности абитуриентов. Этот факт является следствием многих причин: глобальное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, недостаточная профориентационная работа в школах и вузах, отсутствие осознавания важности баланса между теоретической и физической готовностью поступления в военные вузы. Действительно, анализируя ежегодные результаты вступительных испытаний, можно увидеть, что абитуриенты, демонстрирующие высокие показатели ЕГЭ по дисциплинам гуманитарного профиля показывают весьма скромные, зачастую недостаточные результаты, в то время как физически мотивированные выпускники спортивных школ, будучи кандидатами в мастера спорта неуспешно справляются с социально-гуманитарными академическими испытаниями. Оба варианта снижают вероятность, в частности для университетов МВД, осуществлять набор курсантов, не снижая требований к первоначальной подготовке абитуриентов, что влечёт за собой несоответствие выпускников требованиям профессиональной деятельности в ведомственных подразделениях МВД. Кадровый голод, существующий на данный момент в отделениях полиции, в определённой степени является следствием обозначенной проблемы.

Такие понятия как сложные, трудные и экстремальные условия службы сотрудников полиции в современном обществе окрашиваются в более негативные оттенки, такие как сверхэкстремальные, гиперстрессовые, психогенные и прочие ситуации. При чём под ситуациями следует понимать постоянные условия, а не разовые акции. Актуальность работы состоит в подготовке будущих сотрудников полиции эффективно преодолевать подобные ситуации.

Физическая готовность сотрудника полиции предполагает выполнение нормативов, характеризующихся такими качествами как сила, быстрота и выносливость. Именно эти качества тестируются на вступительных внутренних испытаниях в процессе выполнения нормативов [1].

Для абитуриентов 2024 года внутренние испытания по физической подготовке представляли собой бег на 100 метров, подтягивание на перекладине для юношей (силовое комплексное упражнение — для девушек), кросс на 1 км., которые демонстрируют первоначальное наличие быстроты, силы и выносливости. Целью данного исследования является обоснование возможности эффективно развить быстроту с помощью простых эффективных упражнений в короткие сроки.

Материалы и методы исследований

Как отмечалось выше, при отсутствии целенаправленной подготовки к поступлению и осуществления постоянных тренировок хотя бы за несколько месяцев (лучше за год), сдать нормативы на высокие баллы невозможно. Однако, можно постараться улучшить максимально свои показатели за короткий срок.

Для этого нужно начать с осознания механизма и техники выполнения упражнений [2].

Одним из важных критериев высокой эффективности выполнения служебных обязанностей курсантов и слушателей, а за тем и сотрудников системы МВД является быстрота. Быстрота очень важна для курсанта военно-ориентированного ВУЗа, так как ему предстоит участвовать в:

1) поиске и преследовании правонарушителей;
2) пресечении противоправных, общественно-опасных и преступных действий;
3) задержании преступника или правонарушителя, которые осуществляют активное сопротивление законным требованиям сотрудника ОВД. В том числе реализация всех этих действий может осуществляться с использованием физической силы (боевые приемы активной борьбы и защиты), специальных средств и огнестрельного оружия так как способствует эффективности применения боевых приёмов борьбы [3].

Список можно продолжить. Важность быстроты, а точнее скоростно-силовых качеств, сложно переоценить.

Быстрота проверяется бегом на короткую дистанцию, то есть выявляется способность абитуриента производить двигательное действие за кротчайший промежуток времени. Около 30 % абитуриентов слабо справляются с этим упражнением. Условно бег на короткие дистанции делят на три фазы: ускорения, максимальной скорости и замедления. При выполнении бега на 100 метров самой частой ошибкой является потеря времени на старте (порядка 2 секунд). При команде «на старт» необходимо принять правильное положение: голова и туловище наклонены вперёд, расстояние между толчковой и опорной ногой не должно быть большим (2 стопы), стопы направлены прямо, опорная нога — на носке на одной линии с пяткой опорной ноги, плечи — над линией старта, руки в локтях прямые. Не потерять время поможет максимально энергичное отталкивание от покрытия. Нужно также хорошо ощущать опорную ногу, чтобы максимально быстро вынести её вперёд, одновременно работая руками. Первая треть дистанции пробегается в положении туловища и головы вперёд. Руки работают очень активно, движения рук и ног симметричные. Ключевой фактор — сила отталкивания и бег с передней части стопы [4]. Важно знать заранее, на каком покрытии будет проходить экзамен, чтобы подобрать для тренировок нечто подобное. Попробовать бегать на короткие дистанции нужно на разном покрытии, понять, где труднее и почему. На скорость бега также влияет частота и ширина шага. Стартовать лучше частыми короткими шагами, с быстрым опусканием ноги вниз. Скорость может снизиться из-за скачкообразных шагов или изменения длины шага. Скорость бега станет выше, если на последних метрах увеличить длину шага.

Выполняя бег на 100 метров необходимо учитывать психологические факторы. Усвоив вышеперечисленные аспекты техники спринтерского бега, под-

сознательно бегун настроен на преодоление первой трети дистанции на максимальной скорости. Далее происходит бессознательная её потеря, особенно перед финишной линией осуществляется раннее торможение. Чтобы этого избежать, необходимо научиться контролировать свои психологические установки, например, представить, что линия финиша находится на 10-20 метров дальше, тогда большую часть дистанции удастся пробежать на более высокой скорости. Более того, снижение результативности выполнения спринтерского бега может быть обусловлено общим психологическим состоянием абитуриента, например, высокой степенью ответственности за поступление в вуз, конкурентная среда и прочие факторы. Как показывает практика работы, курсанты первого курса на занятиях по физической подготовке показывают лучшие результаты нежели на вступительных испытаниях. Поэтому важно работать над собой, уметь абстрагироваться от внешних обстоятельств, сконцентрироваться на процессе.

Стоит избегать интенсивных тренировок перед сдачей нормативов. Мышцам необходимо дать отдых, чтобы изнурение не снизило результат. Мышцы растут и крепнут именно во время отдыха, поэтому серьёзная подготовка к тестированию на высокие баллы требует даже не пары месяцев, а около года.

Для тренировки быстроты, особенно в короткие сроки необходимо учитывать и развивать лично-психологический фактор. Простыми словами, этот фактор выражается в стремлении проявления быстроты для победы. Это, так называемый, дух соревновательности, который также важен для создания мотивации и достижения результатов, для преодоления внешних обстоятельств. Лично-психологический фактор важен и для дальнейшей реализации в профессии.

В основе быстроты, как известно, также лежит нервно-мышечный фактор, который проявляется в процессах, протекающих в нервно-мышечных структурах: скорость, темп и чередование фаз напряжения и расслабления мышечных волокон. Скорость сокращения мышечных волокон зависит от силы внешнего сопротивления. То есть, при отсутствии внешнего отягощения можно обеспечить быстроту действий. Соответственно, обувь при сдаче нормативов должна быть лёгкая и удобная (по размеру). Важно также учитывать индивидуальные особенности человека. Одна и та же мышца у разных людей характеризуется наличием разного соотношения быстрых и медленных двигательных единиц. При одинаковой интенсивности и условиях тренировок курсанты показывают разные результаты и разную степень прогресса.

Быстрота — понятие комплексное, которое, исходя из современного научного знания, состоит как минимум из быстроты двигательных реакций (быстрота реагирования) и быстроты движений. Быструю реакцию тренируют на внешний сигнал: визуальный или звуковой: свисток, удар в гонг, взмах флажком и так далее. Многократное повторение действий (упражнений) на стартовый сигнал, то есть развитие навыка быстрого реагирование является первым этапом. Второй этап — это развитие быстроты движений. Ему способствуют

собственно-скоростные упражнения. Упражнения на скорость невозможно выполнять долго по времени, так как максимальная быстрота двигательных действий имеет временной предел. По мере выполнения повторений скорость падает, и специфика упражнения утрачивается. Соответственно, упражнения на скорость делать нужно в начале основной части тренировки. Для избегания стереотипных реакций на один определённый сигнал, необходимо тренироваться вариативно, разные упражнения на скорость после различных сигналов. Из практического опыта занятий с курсантами — первокурсниками очевидна эффективность смены видов сигналов в рамках одного занятия. Тренируется внимание и скорость реакции.

Несмотря на все значимые аспекты основная функция лежит на содержании тренировок, то есть упражнениях. Тренировки бега на скорость необходимо производить регулярно, приучая организм к физическим нагрузкам. Тренировок 2-3 раза в неделю с отягощением будет достаточно. Как было сказано выше, скорость (быстрота) зависит напрямую от сопротивления, значит, приучив организм к более жёстким условиям, можно показать результат лучше убрав отягощение на экзамене. Для успешного бега на короткие дистанции важна мощность отталкивания и быстрота сведения бёдер, для чего необходимо развивать скоростно-силовые качества мышц. Этому эффективно способствуют прыжки на месте через скакалку на двух и одной ноге, со сменой ног; прыжки в длину. Из описания техники бега очевидно важным является синхронность работы рук и ног при их интенсивном движении. Для этого необходимо практиковать:

- бег на месте с высоким или средним подниманием бедра, выполнять 2 подхода по 10 секунд, чередуя темп от среднего до максимального;
- выпрыгивания вверх из упора присев (быстро, 2 подхода по 20 повторений);
- упражнение «Велосипед» (40-60 повторений).

Опорная фаза бега обусловлена быстрым разгибанием опорной ноги, чему способствует ходьба с выпадами в приседе (15-20 минут).

Данные упражнения и некоторые их варианты использовались для коррекции скоростно-силовой подготовки курсантов 1 курса Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова, пожелавших стать участниками педагогического эксперимента. С октября 2023 года по апрель 2024 года 5 курсантов дополнительно тренировались 2 раза в неделю.

Примерный план тренировки:

- Разминка (тихий бег 7-10 мин. и общеразвивающие упражнения). Приседания.
- Бег на месте с высоким подниманием бедер - 20 сек. 60 подскоков на одной или двух ногах.
- 3 пробежки с ускорением на 50 - 80 м по прямой дорожке.
- Отдых 5 мин.

- Бег на 100 метров предельно быстро: 2 – 3 раза с отдыхом до полного восстановления.
- Прыжки через скакалку (отжимания, подтягивания).
- Заминка. Растяжка [5].

Для начала выполнения упражнений использовались разные сигнальные средства. В результате сравнения показателей вступительных испытаний и итоговых у экспериментальной группы результат оказался выше от 3,2 % до 4,9 % чем у курсантов с примерно одинаковыми вступительными результатами. Дальнейшая работа показала, что тренировки быстроты оказали положительное влияние на усвоение курсантами экспериментальной группы боевых приёмов борьбы.

Следует отметить, что среди курсантов экспериментальной группы наибольшую положительную динамику показали курсанты со средними показателями. Два курсанта с более высоким уровнем физической подготовки остались примерно с прежними результатами. Отсюда можно сделать вывод, что для них необходимо подбирать индивидуальный способ развития скоростно-силовых показателей. Согласимся с А. П. Вилковым, который полагает, что количество упражнений, которые используются в тренировке, у более физически подготовленных курсантов сокращается, а интенсивность их выполнения возрастает по мере их подготовленности. На этом этапе очень важно правильно подбирать упражнения, наиболее точно способствующие развитию необходимых качеств, а скоростно-силовую подготовку желательно проводить в специальные дни, не совмещая эти тренировки с занятиями технико-тактической подготовкой [6]. Например, тренировка взрывной силы подойдёт для продвинутого спортивного уровня

Выводы

Таким образом можно сделать вывод, что знание психолого-физиологических особенностей формирования такого важного физического качества как выносливость, может помочь при поступлении в военно-направленные образовательные организации абитуриентам, которые не обладают высоким уровнем физической подготовки. Выполняя определённые рекомендации, можно сдать успешно требуемые нормативы и развить желаемые физические качества для успешного обучения:

1. Изучить технику бега, отточить стартовую позицию.
2. Соблюдать длительность шага, не поднимать высоко колени, не отрывать стопу слишком высоко от земли.
3. Заниматься интервальными тренировками.
4. Совершать небольшие короткие спринты с удобной для себя скоростью.
5. Бегать на беговой дорожке.
6. Тренировки заканчивать заминкой, растяжкой.
7. Во время тренировки регулярно менять темп движения.

8. Прыгать через скакалку.
9. Выбирать максимально лёгкую и минималистичную обувь.
10. Заниматься развитием мышц торса.
11. Выбрать для тренировок покрытие, которое будет на тестировании.
12. Учесть психологические факторы, убрать тормозящие триггеры.
13. Привносить в тренировки элемент соревновательности [7].

Литература

1. *Федоров А. П. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов в стрессовых или экстремальных условиях // Обзор педагогических исследований. 2024. Том 6. № 2. С. 277–281.*
2. *Новикова А. Д., Матвеев Л. П. Общие основы теории и методики физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 2017. 398 с.*
3. *Герасимов И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки // Наука и практика. Орел. 2015. № 2 (63). С. 132–134.*
4. *Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : матер. реч. науч. конф. Владивосток : ДГВУ, 2003. С. 108–111.*
5. *Носов С. А., Макаров В. М., Баев В. Е. Средства и методы физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 157–159.*
6. *Вилков А. П. Методические особенности скоростно-силовой подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 10. С. 239–242.*
7. *Темякова Н. Как подготовиться к сдаче нормативов ФИЗО: главные правила // Марафонец: журнал о беге, марафонах и триатлоне : сайт. 2021. URL: https://marathonec.ru/podgotovka-k-sdache-normativov-fizo/ (дата обращения: 19.04.2024).*

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

FEATURES OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES IN MIXED MARTIAL ARTS

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

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

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности тактико-технической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах.*

Abstract. *The article considers the features of tactical and technical training of athletes in mixed martial arts.*

Ключевые слова: *тактико-техническая подготовка; смешанные единоборства; тактика непрерывных атак; контратакующая тактика; оборонительная тактика.*

Keywords: *tactical and technical training; mixed martial arts; tactics of continuous attacks; counterattacking tactics; defensive tactics.*

За последние 25-30 лет наблюдается популяризация спортивных единоборств, что введёт к развитию новых видов единоборств и модификации уже существующих. Одним из наиболее популярным видом единоборств в России стали смешанные единоборства. В смешанных единоборствах используется смешанный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо,

греко-римской и вольной борьбы).

Ударные единоборства отличаются наиболее простой техникой. Например, в боксе лишь три основных удара и несколько вариантов защиты от них. В такой ситуации возрастают требования, предъявляемые к другим качествам спортсмена - реакции, скорости, выносливости и другим. В борьбе, наоборот, техника выполнения бросков очень сложна и разнообразна, так как все броски являются сложно-координационными движениями и выполняются в условиях сопротивления в тесном контакте с противником. Необходимо не только проявить скоростно-силовые качества, но и координировать проявления различных мышечных усилий в разных направлениях. Поэтому и технической подготовке уделяется значительно больше внимания [1].

Самыми сложными в этом отношении являются смешанные единоборства, так как приходится не только разучивать и совершенствовать ударную и борцовскую технику, но и комбинировать ее, что предъявляет новые требования к психическим, координационным и другим способностям спортсменов.

Говоря о спортивной технике, надо различать два значения этого термина. Во-первых, идеальная модель соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически. Во-вторых, реально формирующийся (либо уже сформированный) у спортсмена способ выполнения соревновательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения спортивного результата. Во избежание смешения понятий в первом случае лучше пользоваться термином «модель спортивной техники».

Существующие взгляды на техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника спортсмена должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфофункциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники.

Установлено, что из всех разделов спортивной подготовки техника наиболее подвержена изменениям. Успешному выполнению техники приемов в поединке препятствует система сбивающих факторов, к которым относятся:

– защитные действия соперника;
– изменение положения соперника;

– нарастающее утомление атакующего спортсмена.

От умения их преодолевать будет зависеть стабильность реализации технического потенциала единоборца и, соответственно, спортивный результат. Техническое совершенство фактор, компенсирующий недостатки в подготовке спортсмена. Техничный спортсмен тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всего поединка, а именно эта способность – показатель высокого уровня специальной выносливости спортсмена [3].

При атаке или с целью преодоления сопротивления противника техничный спортсмен целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника.

Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят бойцы, резкости движения. Все это позволяет спортсмену преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т.е. отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость. Техника приемов единоборств имеет тесную взаимосвязь с тактикой, а выбор тактики зависит от применяемой единоборцем техники. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Системное совершенствование и обогащение арсенала техники – непременное условие роста тактического мастерства.

По определению В. В. Нелюбина тактика – это система целесообразных мыслительных операций и действий единоборца, оптимально решающих текущие задачи спортивного поединка (соревнования), с целью достижения преимущества или победы над соперником. Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении спортсменом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в поединке.

Под тактическим мастерством единоборца подразумевается способность результативного управления своими техническими действиями в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Формирующими ее основу являются психофизическая и двигательно-координационная сферы деятельности, которые находят свою реализацию во всех тренировочных программах подготовки единоборцев. Тактическое мастерство тесно связано с техничес-

кой, физической и волевой подготовленностью. Путем органического соединения тактической подготовки с этими сторонами содержания тренировки и обеспечивается ряд важнейших практических предпосылок тактического совершенствования спортсмена.

Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство бойца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Следовательно, тактика является рычагом, позволяющим управлять техникой в боевых условиях соревнований [3].

Тактические возможности спортсмена во многом определяются его физическими способностями, в том числе воспитанием координационных способностей, способностей ориентироваться во времени и пространстве (чувство времени и чувство пространства), воспитанием специфической соревновательной выносливости. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют спортсмену избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение спортсмена в поединке, различают следующие основные *виды тактики*: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. При этом атакующий преследует две цели: подавить инициативу противника, измотать его физически, лишить возможности активно действовать и, воспользовавшись этим, выиграть поединок. Наступательная тактика подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак базируется на высокой функциональной и тактико-технической готовности спортсмена-единоборца, стремящегося навязать сопернику инициативный темп схватки.

Тактика эпизодических атак (спуртов) основана на применении различных средств единоборства, выполняемых в высоком темпе с целью создания благоприятных ситуаций, обеспечивающих выгодные условия для результативной реализации запрограммированного приема атаки.

Контратакующая тактика (опережающая) выполняется за счет проведения опережающих, встречных и ответных действий на атакующие действия соперника. Спортсмен создает своему сопернику максимум благоприятных условий - специально раскрываясь и вызывая его на выполнение атакующих действий. Постепенно заманивая соперника на исполнение атаки, контратакующий спортсмен внимательно следит за началом его атакующего движения

и, опережая его, проводит свой излюбленный контрприем. Недостатком контратакующей тактики следует считать некоторую зависимость спортсмена от действий соперника, от его инициативы и активности в наступлении. Поэтому такая тактика непригодна в поединке с соперником, который всячески избегает наступления.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Оборонительная тактика основана на вариативном исполнении защитных действий, оперативно разрушающих действия соперника, перехватом инициативы в свои руки с последующим переходом на запланированную быструю атаку.

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в результате добиться лучшего результата в схватке, спортсмену необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече [2].

Тактический план схватки – это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения поединка: цель схватки, основные пути и средства, которыми спортсмен хочет добиться поставленной цели. Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). Спортсмену необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода поединка.

Спортсмен должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения. В учебно-тренировочной работе развитию этих качеств у спортсменов уделяется много внимания.

Под *технической подготовкой* спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства. *Техническая подготовка* спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом [1].

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двига-

тельных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят – обычно в преобразованном виде – в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию.

Во всех полиструктурных видах спорта, к каковым, несомненно, относятся спортивные единоборства, технический арсенал спортсмена в принципе не ограничен: он обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. В связи с этим возникают проблемы оптимального распределения во времени чрезвычайно обширного учебного материала и другие специальные проблемы. Особенно тесная взаимосвязь техники и тактики в этих видах спорта требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур - технико-тактических действий. Поэтому техническая подготовка в единоборствах не только на этапе совершенствования навыков, но и на этапе формирования их, непосредственно переходит в тактическую подготовку.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму – форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий [3].

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой такти-еской подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

– целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;

– способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

– приёмами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Быстротекущие ситуации спортивных единоборств предъявляют особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Наличие многообразия ситуаций в спортивных единоборствах увеличивает время принятия спортсменом решений (возрастает его латентный период реакции), тогда как скоротечность ситуаций требует их сокращения. Кроме того, высокая конфликтность, возникающая между соперниками, в большинстве случаев приводит к искажениям в оценке принятия правильных решений. Для уменьшения времени, необходимого на решение текущих тактико-технических задач и повышения помехоустойчивости спортсменов к системе возникающих сбивающих факторов, необходимо создавать учебно-тренировочные модели, копирующие вероятные технико-тактические ситуации, и системно совершенствовать все варианты их решения [2].

Правильный выбор тактических действий в единоборствах, когда спортсмен ограничен сотыми долями секунды, зависит от быстроты его мыслительных процессов, опирающихся на систему оперативной и долговременной памяти, которая является основой для разгадывания двигательных замыслов соперника и принятия опережающего технического решения. В этой связи к качеству мыслительных решений предъявляются повышенные требования. Они должны быть обоснованы и адекватны возникающим ситуациям в поединке, ибо их неточная деталировка без учета конкретных особенностей предстоящего эпизода единоборства приводит к ошибке в выборе момента атаки.

По мнению многих авторов, особое значение процесс индивидуализации имеет в спортивных единоборствах, где действия подчас протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения (экстремальных условиях), связанных с жесткой конкуренцией соревнующихся. В связи с этим, природные типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо [1]. В спортивной деятельности индивидуальный подход определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования тренировочной нагрузки связывают индивидуальную учебно-тренировочную подготовку с различными типологическими свойствами нервной системы, а под индивидуальным подходом в физическом воспитании понимают такое построение учебно-тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия для наибольшего развития способностей.

Часто употребляемые в тренировочных и соревновательных условиях технические действия и способы подготовки их выполнения, в конечном счете, приводят к образованию специфичной, характерной только для данного спортсмена индивидуальной манеры ведения поединка. Индивидуальный технический стиль деятельности спортсмена начинает формироваться после завершения этапа базовой подготовки, в условиях которой происходит совершенствование тактико-технической подготовленности, состоящей из вариативных

действий, образующих атаки, защиты и контратаки в различных сочетаниях.

Таким образом, в основу каждого стиля ведения поединка заложены тактические и технические излюбленные приемы, используемые спортсменом в индивидуальных вариативных комбинационных сочетаниях, создающих ему высокий фон надежности при их реализации в условиях различных сбивающих факторов. По мнению Ю. А. Шахмурадова основу индивидуального стиля деятельности составляют коронные атакующие приемы. Тактика атакующих приемов представлена способами тактической подготовки (СТП), создающими благоприятные ситуации для конкретного атакующего действия. В основе совершенствования коронных приемов должны лежать ситуации, связанные с увеличением потенциала тактических операций [2].

При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:

– осознанием собственной технико-тактической оснащённости, достоинств и недостатков подготовки;

– пониманием взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

– осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;

– способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

– пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;

– чётким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

В спортивной тренировке единоборцев применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. Как и в других видах спорта в смешанных единоборствах с учетом особенностей выделяются методы: непрерывный (равномерный), переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, контрольный, а также круговая тренировка. Однако большинство из вышеперечисленных методов не используются в процессе технико-тактической подготовки.

Рекомендуемыми для спортивных единоборств методами, основанными на использовании специальных организационно-методических приёмов, позволяющими моделировать тактику действий, являются тренировка без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнёром, тренировка с противником. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений – так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражне-

ний их отличает:

– установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

– в упражнениях практически моделируются (более или менее приближенно воспроизводятся) отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязания;

– в необходимых случаях моделируются и внешние условия состязаний.

На методику тактических упражнений в тренировке распространяется ряд положений, рассмотренных при анализе методических основ технической подготовки спортсмена. Это касается общих методических правил формирования ориентировочной основы действий, входящих в состав тактических приемов, их разучивания и совершенствования. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения применяются в облегченных условиях, усложненных условиях и в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тактические упражнения в облегченных условиях. Облегчать условия выполнения тактических упражнений в тренировке (относительно условий состязаний) обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Чаще всего это достигают путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленения их на менее сложные операции (с выделением, например, действий, атакующей или оборонительной тактики). В сочетании с данным подходом и без него первоначально облегчают и внешние условия упражнений с тем, чтобы содействовать точному выполнению тактических заданий.

Тактические упражнения в усложненных условиях. Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечить надежность разученных форм тактики и стимулировать развитие тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях, допускаемых правилами соревнований. Нужно, разумеется, чтобы вводимые дополнительно противодействия, требуя от спортсмена предельной мобилизации тактических способностей, были бы в то же время посильными, не превышали бы меру его реальных возможностей;

б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий. Методический смысл таких ограничений состоит в совершенствовании умения решать тактические задачи при жестко лимитированных пространстве и времени. Например, при тактическом маневрировании в единоборствах на сильно ограниченной площади, при выполнении тактических операций атакующего характера в строго ограниченное время;

в) подходы, связанные с повышенными требованиями к вариативности тактики. В отличие от предыдущих подходов, здесь предусматривается усложнение не столько внешних условий реализации тактических задач, сколько самих задач: спортсмену дается задание видоизменять тактику в процессе упражнения (тренировочной схватки, спарринга, и т. д.), варьируя ее по намеченной программе или по внезапному (заранее обусловленному) сигналу. Например: мгновенно видоизменять тактику обороны к нападению.

д) подходы, связанные с деоптимизацией оперативного состояния спортсмена с целью повышения требований к надежности тактико-технических умений и навыков. Речь идет об упоминавшихся уже подходах, которые в данном случае применяются на фоне утомления, а также в ситуациях, порождающих психическую напряженность (неожиданная замена соперника на более сильного, введение в обстановку, действия звуковых и других помех и т. п.). Тактическая подготовка при этом непосредственно соединяется со специальной психической подготовкой и воспитанием соревновательной выносливости [1].

Тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования. На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания, включая конкретные особенности состава участников, распорядка состязания, способа выявления победителя, климатические и географические условия.

Тактически ориентированная соревновательная практика. Главный путь приобретения соревновательного опыта, составляющего практический фундамент тактического мастерства спортсмена – это путь систематического участия в соревнованиях различного характера. Направленное использование состязаний в целях тактической подготовки предполагает специальную организацию соревновательной практики, в частности:

– формирование тактических установок в соответствии с индивидуальным планом подготовки применительно к состязаниям различного ранга, предусмотренных официальным спортивным календарем;

– организация дополнительных встреч (товарищеских, матчевых, турнирных состязаний и т. д.), соответствующих по срокам и составу участников и степени ответственности общей логике подготовки к основным состязаниям;

– проведение тренировочных состязаний с тактической направленностью, которые вместе с официальными и полуофициальными соревнованиями должны составлять взаимосвязанные звенья соревновательной практики, достаточной по объему и качеству.

Соревновательная практика только в том случае может быть школой так-

тического мастерства спортсмена, если каждое выступление является предметом вдумчивого анализа с беспристрастной оценкой тактических ошибок и конкретными выводами по очередным задачам тактической подготовки.

Литература

1. *Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.*
2. *Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 1-10. DOI 10.7256/2454-0692.2020.3.33310.*
3. *Махов С. Ю. Этапы боевой подготовки в штурмовом рукопашном бою/ Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 72-77. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 27.04.2024).*

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES OF POLICE OFFICERS

Ашихин Андрей Валерьевич
сотрудник
Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации
г. Орел, Россия
Ashikhin Andrey Valeryevich
employee
Academy of the Federal Security Service of the Russian Federation
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена изучению вопросов развития физических качеств сотрудников полиции. Исследуются ключевые качества, необходимые для выполнения профессиональных задач. Автором анализируется зарубежный и отечественный опыт отбора кандидатов для службы в органах внутренних дел. На основе теоретического и практического материала делаются выводы о повышении эффективности развития физических качеств в период подготовки сотрудников полиции.*

Abstract. *This article is devoted to the study of the development of physical qualities of police officers. The key qualities necessary for the performance of professional tasks are investigated. The author analyzes the foreign and domestic experience of selecting candidates for service in the internal affairs bodies. Based on theoretical and practical material, conclusions are drawn about improving the effectiveness of the development of physical qualities during the training of police officers.*

Ключевые слов: *органы внутренних дел; сотрудники ОВД; физическая подготовленность; профессиональная подготовка; профессиональная деятельность сотрудников ОВД.*

Keywords: *internal affairs bodies; police officers; physical fitness; professional training; professional activity of police officers.*

Одной из основных задач физической подготовки является развитие необходимых качеств, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных задач.

В первую очередь следует отметить, что представляют собой физические качества. Так данный термин следует рассматривать как приобретенные на генетическом уровне морфофункциональные качества, с помощью которых человек может быть физически активным, применяя это в двигательной деятельности [1, с. 51].

Также следует перечислить, что относится к основным физическим качествам: мускульная сила, быстрота, стойкость организма при физических нагрузках, ловкость и эластичность тела.

В рамках поступления в учебные заведения МВД России кандидаты проходят отборочный этап. На этом этапе будущие сотрудники также обязаны демонстрировать свои физические качества. В рамках отборочных испытаний по физической подготовке уделяется внимание таким качествам как: быстрота, ловкость, выносливость, а также силовые способности.

В качестве примера приведем зарубежный опыт отбора кандидатов на службу в ОВД. Рассмотрим, каким образом осуществляется тестирование по физической подготовке будущих сотрудников в США. Стоит отметить, что в отличие от России, где на всей территории страны существуют единые стандарты отбора, в США они могут изменяться в зависимости от штата, в котором он осуществляется.

Так, например, в США, штате Мичиган, будущие сотрудники выполняют следующие упражнения:

- прыжки вверх с места;
- сгибание туловища из положения, лежа на спине (1 минута), ноги необходимо держать согнутыми в коленях, руки в это время находятся за головой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- бег на дистанцию в половину мили (804,67 м).

В штате Флорида, упражнения несколько отличаются. В данном случае кандидат выполняет следующие упражнения:

- бег на 0,5 мили, а также бег на дистанцию 300 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за одну минуту;
- наклон вперед из положения лежа на спине за одну минуту.

Далее рассмотрим, что входит в программу физической подготовки кандидатов в полицию Германии. Так, отборочные тесты включают в себя следующие упражнения:

- бег на дистанцию 50 м, упражнение осуществляется с высокого старта;
- прыжки в длину с места, упражнение включает в себя две попытки;
- определяют количество бросков 3-кг набивного мяча из положения лежа на груди за 30 с;
- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, упражнение выполняется на скорость за 30 с;
- челночный бег 2*10 м с отягощением;
- бег на дистанцию 2 км.

Так, можно сделать вполне обоснованный вывод, что единый подход к перечню упражнений необходимых в рамках прохождения отборочных тестов по физической подготовке отсутствует. Как можно заметить в рамках отборочных тестов в зарубежных странах, кандидаты демонстрируют помимо всего

прочего, развитие скоростно-силовых способностей, тогда как в России данный критерий не учитывается. Кроме того, в перечисленных странах выполняется вся батарея тестов по сравнению с отечественным тестированием, в котором требуется реализовать только три установленных упражнения на разные физические качества. Однако если отбор происходит в отряд специального назначения, то тестирование происходит по двум упражнениям: по одному на силу, быстроту и ловкость.

В данном случаев, в целях повышения качества отборов кадров на службу в ОВД РФ, можно воспользоваться зарубежным опытом. А именно внедрить некоторые упражнения в отборочные тестирования по физической подготовке.

Несомненно, для развития физических качеств необходимо образование условно-рефлекторных отношений, которые происходят в центральной нервной системе. Кроме того, на развитие физических качеств не так сильно влияет осознанность, как, например, при получении навыков.

В связи с этим можно обозначит, что двигательная функция состоит из двух частей – навык и качество. Поэтому в процессе физического воспитания следует выделять два направления:

- техническая подготовка, которая включает в себя обучение движениям;
- физическая подготовка, которая направлена на развитие конкретных качеств [2, с. 126].

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД обязывает его быть физически развитым, т. к. его служебная деятельность связана с большим количеством нестандартных задач.

На сегодняшний день перечень необходимых для сотрудника качеств является вполне устоявшимся. Развитие данных качеств обусловлено положительными результатами в практической деятельности.

Нельзя не отметить тот факт, что профессиональная деятельность сотрудников полиции носит не только серьезные риски, которые относятся к специфике их деятельности, но и сопровождается психологическими нагрузками. В данном случае не только сложные ситуации могут нанести серьезный ущерб для здоровья сотрудника, но и банальное общение с гражданами, а также длительное пребывание в неблагоприятной среде может стать причиной психологических заболеваний, стресса. Многие авторы отмечают, что физическое развитие во многом способствует укреплению психологического состояния.

На основе различных исследований было выявлено, что физические нагрузки и систематические спортивные тренировки способствуют снижению тревожности. После реализации тренировочного процесса происходит расслабление организма, снижение мышечного напряжения и психологическая разгрузка. В ходе занятий человек концентрирует свое внимание на тренировочном процессе, что заставляет его абстрагироваться от беспокоящих проблем.

Как утверждают врачи, а также ученые, занимающиеся разработками

в данной области, после занятий спортом тревожность не оказывает активного воздействия на человека еще в течении 5-6 часов.

На сегодняшний день одним из наиболее частых заболеваний является «депрессия». Подобное заболевание также встречается у сотрудников полиции, т. к. их профессиональная деятельность зачастую связана с сильными эмоциональными нагрузками. Во время депрессии человек перестает ощущать удовольствие от жизни, теряет интерес ко всему происходящему. Однако это еще не самое опасное, что случается во время данного заболевания. В данном случае следует отметить, что все процессы в организме связаны между собой. При таком заболевании, как депрессия человек теряет концентрацию внимания, испытывает чувство подавленности, а также она затрагивает физическое состояние человека. В частности, ухудшение физического состояния может проявляться: в нарушении сна, потере аппетита, хронической усталости и т. д. Для сотрудника ОВД подобное заболевание может оказать существенное воздействие на эффективность выполнения профессиональных задач.

В рамках изучения данной проблемы психиатром Джоном Грейстом был проведен эксперимент. Были составлены две группы людей, страдающих от депрессии. Одной группе было предложено в период десяти дней осуществлять беговые упражнения, тогда как второй группе был назначен курс психотерапии. Результат данного эксперимента показал, что группа, которой было назначено заниматься спортом, чувствовала себя лучше, чем та, которая занималась с психиатром. Кроме того, данное исследование помогло установить, что аэробные нагрузки способствуют уменьшению нервного напряжения и тревожности [3].

Кроме того, данное исследование не является единичным. Проводилось достаточно много подобных экспериментов, которые позволяют подтвердить данный результат.

Как уже было сказано, одним из основных качеств для сотрудника полиции является выносливость. В служебной деятельности сотрудника ОВД выносливость необходима не только в экстренных ситуациях, например, когда требуется длительное преследование правонарушителя с целью его последующего задержания, но и в его повседневной деятельности, в которой требуется нормальное функционирование умственных способностей. Выносливость помогает продолжать эффективно осуществлять деятельность при условии ненормированного трудового графика [4].

Стоит отметить тот факт, что деятельность сотрудников различается относительно подразделений ОВД, в которых они проходят службу. Например, если сопоставить задачи следователя и оперуполномоченного уголовного розыска, то можно констатировать что они существенно отличаются друг от друга. При этом физические возможности оперуполномоченного в большей степени влияют на выполнения им профессиональных задач, т.к. по роду своей деятельности они чаще подвергаются риску опасному для жизни и здоровья. В данном случае характер работы оперуполномоченного уголовного розыска является

более динамичным, тогда как работа следователя скорее носит гиподинамический характер. На практике отмечается, что у сотрудников следственных подразделений существует риск хронических заболеваний из-за малоподвижного образа жизни, постоянных умственных нагрузок и нервно-эмоциональной напряженности.

На основе программного анализа, учебно-методического обеспечения, а также сложившегося практического опыта физического воспитания МВД России можно сделать вполне обоснованный вывод о том, что физическая подготовка кадров к профессиональной деятельности необходима, т.к. без ее существования имеется серьезный риск снижения уровня качества их профессиональной подготовки [5, с. 157].

Кроме того, несмотря на подразделения, в котором сотрудник осуществляет совою профессиональную деятельность у него также имеются общие задачи. В первую очередь стоит отметить, что сотрудник полиции должен оставаться гарантом правопорядка. Не исключено что в некоторых моментах сотруднику, занимающему должность, не связанную по большей части с применением физической силы, придется столкнуться с ситуацией, где ему придется ее продемонстрировать. Поэтому физическая подготовка должна осуществляться вне зависимости от профессиональной деятельности сотрудника.

Рассмотрим основные физические качества более детально.

Сила представляет собой способ преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечного напряжения. Вполне логично сказать, что развитие силы способствует выполнению не только профессиональных задач, но и значительно облегчает повседневную деятельность в быту. Можно разделить силовые способности на общую и специальную силовую подготовленность. Так, общая подготовленность влияет на выполнение повседневных задач, предоставляет человеку возможность совершать повседневную двигательную активность, осуществлять действия с тяжелыми предметами. При этом общая силовая подготовленность способствует развитию специальной силовой подготовленности.

Под ловкостью понимается интегральная способность рационально осуществлять конкретные движения, а также в случае внезапно возникших обстоятельств осуществить новые двигательные движения для решения задач. Если подбирать синоним к данному понятию, то вполне обоснованно назвать термин «координационные способности» или также можно назвать, применяемый в быту термин «сноровка». Как правило, у человека с хорошо развитым качеством движения отличаются особой точностью и соразмерностью по силе и амплитуде.

Быстрота – это физическое качество, при котором человек может осуществлять двигательные действия за минимальный промежуток времени в конкретных условиях. Данное качество может проявляться в ходе экстренного реагирования на какую-либо возникшую ситуацию, которая требует выполнение неза-

медлительных двигательных действий.

Выносливость представляет собой способность, при которой человек может противостоять утомлению в процессе осуществления активной двигательной деятельности. В данном случае будет обоснованно сказать, что данное физическое качество предоставляет организму возможность при длительном физическом напряжении осуществлять деятельность на должном уровне без особого снижения интенсивности.

Таким образом, можно подвести итог, что развитие физических качеств неотъемлемая часть физической подготовки, от которой напрямую зависит эффективность деятельности сотрудников полиции. Развитые физические качества становятся опорой для сотрудника полиции, они помогают ему успешно справляться с поставленными задачами и положительно воздействуют на его работоспособность и психологическую устойчивость. Кроме того, во время развития данных качеств формируется физическая и психологическая готовность к применению физической силы, специальных средств, боевых приемов борьбы в целях предотвращения противоправных действий.

Литература

1. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

2. Административные процедуры и запреты как средство обеспечения законности и правопорядка в сфере внутренних дел / С. И. Агафонов, Т. И. Воробьева, М. Г. Сальников, Е. В. Трегубова. Москва : Инфра М. 2015. С. 47–56.

3. Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние // Знание - это сила : [сайт]. URL: https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihiku-cheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie/ (дата обращения: 01.03.2024).

4. Соловьев Г. М. Психолого-педагогические основы физической культуры личности сотрудника полиции // Философия права. 2014. № 6 (67). С. 87-90.

5. Слободчикова Т. А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов двадцать второй всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 02–03 марта 2017 г.). В 2-х томах. Том II. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 156-158.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА: НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Гордеев Игорь Викторович
преподаватель цикла кинологии и правовых дисциплин
филиала Ростовской школы служебно-розыскного собаководства МВД России
г. Егорьевск, Россия
Gordeev Igor Viktorovich
teacher of cycle of cynology and legal courses
branch of the Rostov school
of service and investigative dog breeding MIA of Russia
Yegoryevsk, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка является одним из приоритетных направлений в процессе обучения сотрудников полиции. В статье рассматриваются отличительные черты физической подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России. Автор проводит анализ действующей системы физической подготовки, устанавливает ее проблемы и пути их разрешения.*

Abstract. *Physical training is one of the priorities in the training of police officers. The article discusses the distinctive features of physical training of police officers in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. The author analyzes the current system of physical training, identifies its problems and ways to resolve them.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции; физическая сила; физическая подготовка; образовательная организация.*

Keywords. *police officer; physical strength; physical training; educational organization.*

Полиция Российской Федерации стоит на страже закона и противодействует любым попыткам его нарушения. В своей профессиональной деятельности, сотрудники полиции сталкиваются с правонарушителями и преступниками. Для борьбы с ними, сотрудников законодательно наделили возможностью использовать определенные меры принуждения. Одной из этих мер является физическая сила. В соответствии с приказом МВД России от 02.02.2024 года № 44 «Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» одним из направлений при оценке подготовки сотрудников полиции является уровень физической

подготовки. Алгоритм и основания ее применения закреплены в федеральном законе от 07.02.2011 года № 3 «О полиции». Применение физической силы в отношении нарушителя может повлечь причинение вреда (минимальное, согласно закону) в связи, с чем на лицо, его применяющее, возлагается большая ответственность. Таким образом, сотрудник полиции должен быть теоретически и практически подготовлен к правильному, законному применению физической силы, что определяет актуальность рассматриваемой темы.

В соответствии с п. 4 ст. 18 федерального закона «О полиции», сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, одним из направлений которой является физическая подготовка. Физическая подготовка, как важная составная часть профессиональной подготовки сотрудников полиции, постоянно осуществляется во всех подразделениях МВД на протяжении всего периода службы сотрудника согласно нормативным документам и приказам МВД РФ [2]. Обучение проходит в образовательных организациях МВД России, которые реализуют программы профессиональной подготовки. Целью физической подготовки сотрудников ОВД является обеспечение необходимого уровня их психофизической подготовленности для эффективного выполнения оперативно – служебных задач [1].

Физическая подготовка сотрудников полиции – это теоретические и практические знания в области физиологии человека, физических упражнений, боевых приемов борьбы, направленных на разностороннее развитие физических качеств. Специфика работы сотрудников полиции определяет структуру их физической подготовки, которая обладает отличительными признаками:

1. Развитие совокупности физических качеств организма. Если для спринтера важна скорость, а для тяжелоатлета сила, то сотруднику полиции нужно развивать множество физических качеств (скорость, ловкость, выносливость, сила и т. д.), необходимых для выполнения возложенных обязанностей. С учетом этого построена программа физической подготовки полицейских, которая отличается от физической подготовки спортсменов, спасателей, военных. Следует отметить, что существует непосредственная зависимость между наличием развитых физических качеств и успешной профессиональной деятельностью [5].

2. Целенаправленность обучения. Необходимо развивать у сотрудников навыки, которые являются инструментом в решении оперативных служебных задач. Изучение боевых приемов борьбы направлено на минимизацию причиняемого вреда в результате воздействия на правонарушителя. Таким образом, физическая подготовка имеет прикладную направленность [4].

3. Сочетание с другими видами профессиональной подготовки. В ходе учебного процесса, между обучающимися проводятся соревнования по профессиональному мастерству, которые содержат в себе несколько видов профессиональной подготовки. Например, сотрудник должен пройти полосу препятствий и добраться до огневого рубежа, откуда он производит прицельную

стрельбу, согласно установленному конкурсом упражнению. Таким образом, испытание сочетает в себе физическую и огневую подготовку.

Анализ физической подготовки сотрудников полиции позволил выявить следующие проблемы, с которыми сталкивается преподавательский состав образовательных организаций МВД России:

1. Формальный подход к проверке физических качеств. После поступления на службу, сотрудники полиции сдают нормативы по физической подготовке, направленные на установление уровня их физического развития. Результаты проверки заносятся в специальный бланк, который подписывает лицо, принимавшее сдачу нормативов. Обычно, этим лицом является инспектор кадрового подразделения, который отвечает за направление физической подготовки в территориальном органе МВД России. В дальнейшем, сотрудник полиции направляется на обучение в образовательную организацию МВД России и предоставляет пакет необходимых документов, в которых находится бланк с результатами сдачи нормативов. В соответствии с программой обучения, сотрудник, впервые принятый на службу, сдает промежуточный зачет по физической подготовке (нормативы по силе, ловкости и боевым приемам борьбы). Стоит заметить, что результаты промежуточного зачета в образовательной организации очень часто отличаются от результатов сдачи нормативов в территориальном органе. Можно сделать вывод, что при определении уровня физического развития сотрудника полиции в территориальном органе применяется формальный подход, который не отражает реальной степени подготовки. Данный факт порождает принятие на службу сотрудников не соответствующих по уровню физического развития для выполнения служебных обязанностей. Промежуточный зачет таких сотрудников в образовательной организации приводит к их отчислению в связи с неудовлетворительным результатом. Отсутствие формального подхода позволит проводить качественный отбор сотрудников полиции до их отправления в образовательные организации. Данная проблема характерна при подготовке сотрудников, проходящих первоначальное профессиональное обучение.

2. Разный базовый уровень подготовки сотрудников. На службу в полицию приходят люди с разным образованием и уровнем физической подготовки. Некоторые сотрудники занимались спортом всю жизнь (кто-то профессионально), а другие в меньшей степени. Но требования по уровню физической подготовке для всех одинаковы. Преподаватель или инструктор по физической подготовке проводит групповые практические занятия, а не индивидуальные. Таким образом, он уделяет время одинаково для каждого сотрудника в учебной группе. Но из-за разного базового уровня подготовки, качество освоения учебной программы разнится между сотрудниками.

3. Мотивация обучаемых на занятиях. Продуктивное обучение возможно только в рамках активного участия учеников в учебном процессе. В ходе занятий, должна быть обратная связь между преподавателем и учеником. На прак-

тических занятиях по физической подготовке (в рамках изучения боевых приемов борьбы) и на самостоятельной подготовке, сотрудникам полиции предоставляется время для самостоятельной отработки навыков, развития физических качеств. Отсутствие желания оттачивать профессиональное мастерство приводит к низким результатам в области физической подготовки.

4. Материально – техническая база для обучения. Для развития физических качеств сотрудника полиции образовательная организация должна быть оснащена необходимым материально – техническим комплексом. В целях изучения боевых приемов борьбы нужны борцовские залы, для совершенствования силы, ловкости, скорости необходимы тренажерные залы, стадионы, спортивные площадки, бассейны. Нужно заметить, что не все образовательные организации МВД России обладают вышеуказанными спортивными объектами. Таким образом, отсутствие материально – технической базы становится препятствием в продуктивном проведении занятий по физической подготовке.

5. Количество учебных часов по дисциплине. В учебных программах предусмотрено определенное количество часов по каждой дисциплине, включая физическую подготовку. Профессиональные спортсмены развивают свои качества много лет, уделяют много времени тренировочному процессу. Одной из причин низкого уровня физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России обучающихся по программам профессиональной подготовки, выступает необоснованно малое количество времени, которое выделяется на освоение дисциплины «физическая подготовка» в процессе профессионального обучения [3]. Можно говорить о том, что сотрудник должен постоянно заниматься физической подготовкой не только во время учебы, но и в процессе дальнейшего прохождения службы. Однако, это не отменяет необходимости увеличения часов физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

6. Количество учащихся в учебной группе. Оптимальным количеством учащихся, для занятий по физической подготовке, будет от 10 до 15 человек в учебной группе, что позволит продуктивно распределить учебное время между всеми учениками. Стоит заметить, что не всегда группы состоят из вышеуказанного количества, бывает больше 20 человек. При большом количестве учащихся преподаватель или инструктор не смогут уделить много времени каждому из них.

Выявленные негативные факторы отрицательно влияют на учебный процесс и требуют принятия конструктивных решений. В данном случае необходимо искоренить формальный подход к проверке физических качеств в территориальных органах внутренних дел (здесь стоит обратить внимание руководителей по этому вопросу); проработать вопрос о дифференциации учебных групп по принципу уровня физической подготовки, группам с низким уровнем выделить больше учебных часов; организовывать и проводить больше спортивных соревнований по различным видам спорта среди сотрудников с целью

мотивации спортивного образа жизни; развивать материально – техническую базу для занятий по физической подготовке, внедрять инновации в учебный процесс; внести изменения в действующие учебные программы, касающиеся увеличения учебных часов по физической подготовке.

Физическая подготовка сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России обладают отличительными признаками, которые характерны для правоохранительных органов в связи с возложенными на них обязанностями.

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 145-151. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-utochnenie-ponyatiy-i-konkretizatsiya-zadach/viewer (дата обращения 28.04.2024).

2. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-122. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-organizatsii-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-v-sovremennyh-uslovi (дата обращения 28.04.2024).

3. Демидов В. Н. Проблемы развития физических качеств на занятиях по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «полицейский» // Прикладная психология и педагогика. Том 4. № 3. 2019. С. 120-130.

4. Куров А. И. Некоторые вопросы обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Вестник Краснодарского Университета МВД России. 2018. № 1 (39). С. 80-82.

5. Славко А. Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2017. № 20172. С. 75-77.

УДК 7.092

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СУДЕЙСКОЙ ОЦЕНКИ С ЦЕЛЬЮ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗАНЯТЫХ МЕСТ И ВЫЯВЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА «РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»

IMPROVING THE JUDICIAL EVALUATION SYSTEM IN ORDER TO OBJECTIFY THE DEFINITION OF OCCUPIED PLACES AND IDENTIFY WINNERS (USING THE EXAMPLE OF THE SPORT «ROPE SKIPPING»)

Бойко Валерий Вячеславович
кандидат педагогических наук
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Boyko Valery Vyacheslavovich
Ph.D
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация *Проблема судейства в виде спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», в дисциплинах, в которых спортивный результат в условиях конкуренции спортсменов с условно равным уровнем подготовки, а также ограниченным временем принятия судьями решения при оценивании сложных связок и отсутствие точных инструментов (устройств) оценки предполагает несколько решений. В представленной статье автор предлагает вариант решения - алгоритм оценки судьями сложности по нескольким критериям.*

Abstract. *The problem of judging in the sport of "rope skipping", in disciplines in which the sports result in the conditions of competition of athletes with a conditionally equal level of training, as well as the limited time for judges to make decisions when evaluating complex ligaments and the lack of accurate assessment tools (devices) suggests several solutions. In the presented article, the author suggests a solution - an algorithm for evaluating complexity by judges according to several criteria.*

Ключевые слова: *вид спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»; судейство; правила, критерии оценки.*

Keywords: *sport «rope skipping»; refereeing; rules, evaluation criteria.*

Алгоритм судейства по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», в дисциплинах, в которых спортивный результат в условиях конкуренции спортсменов с условно равным уровнем подготовки, а также ограниченным временем принятия судьями решения при оценке сложных связок и отсутствие

точных инструментов (устройств) может рассматриваться как проблема. Хотя судьи проходят подготовку и получают категорию согласно положению о спортивных судьях, в ходе соревнований они выставляют субъективные оценки. Алгоритм судейской оценки со строгими критериями оценки имеют преимущество в уровне объективности. Однако даже в них существует возможность оказывать влияние на судей, которые могут выставлять несоответствующие отметки для определенных параметров, но которые сводятся к минимуму путем введения методов оценки по совокупности.

Конечно на результат влияет профессиональные и личные качества судьи: квалификация, опыт, объективность, независимость, прозрачность, разработанность правил судейства, а также технология обработки оценок судей. Всё это влияет на величину и точность итоговой оценки спортивного результата спортсмена.

Оценка спортивного мастерства в роуп скиппинге (спортивной скакалке) в дисциплинах: вольные упражнения, прыжки через 2 скакалки 1 человек, прыжки через 2 скакалки 2 человека, командные соревнования носит субъективный характер и поэтому для повышения объективности и точности оценки спортивного результата спортсмена Федерация роуп скиппинга России предложила:

- разделить выступление спортсменов на несколько категорий оценок: сложность, презентация, обязательные элементы;
- увеличило количество судей до 5 в категории сложность и презентация;
- расположение судей через одного по категориям;
- введена анонимность судейства;
- задан алгоритм подсчета итоговой оценки и определения места спортсмена.

Разработчики этой системы оценки постоянно работают над ее усовершенствованием. Вносятся уточнения и изменения в трактовку требований к идеальной технике выполнения элементов, уровней сложности, количеству элементов, систематизации по количеству ошибок, проводятся обучение и повышение квалификации на уровне Всероссийской Федерации роуп скиппинга (спортивной скакалки) России.

Целью исследования, проведенных в рамках официальных соревнований Федерации роуп скиппинга России 2022-2023 годов, явилось изучение разных аспектов судейства и ее влияние на развитие роуп скиппинга (спортивной скакалки).

Интерес нашего исследования представляет изучение возможностей судьи влиять на результат соревновательной деятельности спортсменов, если судья или несколько судей выставляют намеренно заниженные (завышенные) оценки за элементы выступления спортсмена (команды). Изучение устойчивости имеющейся системы оценки при определении спортивного результата спорт-

сменом к систематическим и случайным погрешностям при выставлении каждым судьей было рассмотрено при использовании математического моделирования с использованием фактических данных выступлений спортсменов в дисциплине вольные упражнения девушки (12-14 лет, 15-17 лет и 18+ лет) на Чемпионате и Первенстве России 2022 и 2023 годов. Это явилось одним из направлений нашего исследования. Результаты исследования показали, что в случае преднамеренного завышения или занижения оценки на 1 балл и отбрасывании по одному минимальному и максимальному результату судей оставшиеся 3 оценки дает худший результат, чем, если бы использовалась средняя арифметическая оценка всех 5 результатов. Если мы рассматриваем сговор даже 2-х судей, то с вероятностью 97% при вычислении итоговой оценки даже при отбрасывании одной из них, вторая попадает в итоговый результат, а с вероятностью 60% эти обе оценки попадут в итоговый результат. При не согласованных действиях судей при отбрасывании крайних результатов дает еще большую возможность манипулировать результатами. На данный момент судейство ЧиП России по роуп скиппингу (спортивной скакалке) ведется по 10 бальной шкале, где есть 3 категории: сложность (уровень сложности максимум 6 баллов); презентация (техника максимум 2 балла и креативность максимум 1 балл); обязательные элементы (максимум 1 балл). Разделение на критерии обеспечивает уменьшение разброса оценок для спортсменов. Но для спортсменов условно равного уровня подготовленности по категории сложность данная система перестает работать, не стимулирует спортсменов усложнять свои комбинации, так как это приводит к риску ошибок, а свои 6,0 баллов можно получить с меньшей степенью уровня сложности элементов, степенью затрат энергии, психологических сил. ПОЧЕМУ?

Рассмотрим судейскую оценку сложности, которая использовалась на ЧиП России 2022, 2023 года:

Пример 1. Спортсмен выполнил комбинацию.

- Шаг 1. Подсчёт судьёй сложности кол-ва элементов. 10 элементов 1 уровня, 7 элементов 2 уровня, 9 элементов 3 уровня, 3 элемента 4 уровня;
- Шаг 2. Умножение количества элементов на уровень сложности по предыдущему примеру: 10*1=10, 7*2=14, 9*3=27, 3*4=12
- Шаг 3. Сумма баллов по предыдущему примеру: 10+14+27+12=63 баллов;
- Шаг 4. Сумму делят на 10. По предыдущему примеру: 63/10=6,3 балла. Уже в этом примере оценка вышла за 6,0, а следовательно является математической ошибкой, так как она не может быть в априори более 6 баллов. В этом случае электронная система просто округлит до 6 баллов.

Пример 2. Спортсмен выполнил комбинацию:

- Шаг 1. 5 элементов 1 уровня, 12 элементов 2 уровня, 15 элементов 3 уровня, и 5 элементов 4 уровня и 1 элемент 5 уровня;
- Шаг 2. 5*1=5, 12*2=24, 15*3=45, 5*4=20, 1*5=5;

- Шаг 3. 5+24+45+20+5=99;
- Шаг 4. 99/10=9,9 и система округляет до 6,0 баллов.

На этих двух примерах мы видим разницу уровня подготовки спортсменов по сложности, но в итоговом протоколе оба спортсмена за сложность получат 6,0 баллов.

Механизм этого явления характеризуется близким фактическим распределением массива оценок сложности с соответствующим колебанием по мере приближения максимальной оценке 6,0 баллов.

В нашем исследовании мы выявили закономерность оценивания разных элементов в дисциплине вольные упражнения с учетом их категории (силовые, мультипрыжки, манипуляции (броски, кресты намотки), изменение направления скакалки, повороты в воздухе) позволило обнаружить тенденцию ухудшения согласованности судейских ошибок по мере усложнения элементов, за исключением сложных связок с использованием сразу нескольких категорий. Среднее количество элементов 2 и 3 уровня колеблется от 15 до 20. То есть если спортсмен владеет в среднем от 30-35 элементов 2 уровня, то он в итоге получает за сложность максимальные 6 баллов. Вопрос! Зачем усложнять комбинацию?

Недостаток системы судейства становятся более отчетливыми, если судьи в сговоре. Таким образом данная система оценок работает стабильно для спортсменов с разным уровнем мастерства, но имеет проблемы при оценке спортсменов одного и того же класса.

Данная ситуация, несомненно, влияет на развитие вида спорта, на подготовку спортсменов, тактику построения вольных упражнений у спортсменов высокого класса.

Изучение закономерностей оценки уровня сложности в вольных упражнениях по категориям показал практически одинаковое соотношение мультпрыжка в связке с другими элементами и с силовыми и акробатическими элементами.

Так же силовые и акробатические прыжки имеют соизмеримые оценки с элементами изменением направления скакалки и занимают промежуточное место в оценке.

Результаты предварительных исследований позволяют сформулировать требования к оптимальной системе судейства на примере роуп скиппинга (спортивной скакалке).

1. Судейство должно проходить бригадой судей из 5 человек и осуществляться открыто (поименно) в соревнованиях любого ранга.
2. По итогам выступления каждого спортсмена судьями выставляется 3 оценки: сложность максимум 6 баллов, презентация (техническое исполнение 2 балла и креативность 1 балл), обязательные элементы 1 балл.

3. Общая оценка определяется методом отбрасывания лучшего и наименьшего результата. Оставшиеся три результата определяются методом медианы.

4. Оценка за сложность максимум 6 баллов рассчитывается следующим образом: Шаг 1. Подсчет каждого элемента выполненного спортсменом от 0 до 6 уровня сложности, где 0 –«ноль» ставиться за выполненный простой открытый базовый прыжок, боковые вращения скакалки без фазы полета и не выполненный элемент («ошибка» не преднамеренная остановка скакалки, при броске скакалка поймана за трос).

Пример экспериментальной методики судейской оценки сложности:

Шаг 1. запись элементов по уровням сложности: 0 – простой прыжок 1 2 2 2 2 2 2 2 1 3 4 0-ошибка 1 3 3 0-ошибка 3 2 2 3 4 1 2 2 3 0-простой 2 2 3 1 2 3 3 4 2 3.

Шаг 2. Сумма баллов:

0+1+2+2+2+2+2+2+2+1+3+4+0+1+3+3+0+3+2+2+3+4+1+2+2+3+0+2+2+3+1+2+3+3+4+2+3=77

Шаг 3. Сумма всех элементов вместе с нулевыми (0): 37 элементов.

Шаг 4. Используя шаг 2 и 3. Разделим сумму баллов на количество элементов: 77/37=2,08 балла.

Визуально видно, что у данного спортсмена преобладают элементы 2 уровня, что и отражает итоговую оценку.

Рассмотрим эту методику с Примером 1 и Примером 2. При этом в этих примерах не оценивались «нулевые» элементы, которые в итоге должны снижают оценку сложности.

Пример 1. Спортсмен выполнил комбинацию.

- Шаг 1. Подсчёт судьёй сложности кол-ва элементов. 10 элементов 1 уровня, 7 элементов 2 уровня, 9 элементов 3 уровня, 3 элемента 4 уровня;
- Шаг 2. Сумма баллов по предыдущему примеру: 10+14+27+12=63 баллов;
- Шаг 3. Сумму делят на количество элементов. 63/(10+7+9+3)=2,1 балла.

Визуально видно, что спортсмен имеет в основном арсенал элементов 2-3 уровня подготовки по сложности. И итоговая оценка это показывает. Но если бы учитывались «нулевые» прыжки, то уровень сложности был-бы ниже, что отражало объективность оценки выше.

Пример 2. Спортсмен выполнил комбинацию:

- Шаг 1. 5 элементов 1 уровня, 12 элементов 2 уровня, 15 элементов 3 уровня, и 5 элементов 4 уровня и 1 элемент 5 уровня;
- Шаг 2. 5+24+45+20+5=99;
- Шаг 3. 99/39=2,5 балла. Визуально видно, что данный спортсмен имеет в своем арсенале чуть больше элементов, чем в примере 1. И это отражено в итоговой оценке. Конечно, если бы учитывать простые (так называемые нулевые элементы и ошибки), то оценка была бы более объективной.

4. Уровень сложности прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке). Стартовые изолированные прыжки, которые имеют строго определенный уровень сложности. https://disk.yandex.ru/i/hdgYrxLelzeXtw

5. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 апреля 2022 г. № 317.

6. Учет индивидуального класса судьи, который можно определять после каждого соревнования путем степени влияния на итоговую оценку спортсмена. Определяется по алгоритму в зависимости от результатов судейства. В этом случае, чем выше данный индивидуальный класс судьи, тем лучше. Относительно его результатов и будут оцениваться остальные результаты судей на определенном соревновании.

7. Комплектование судейской бригады (определение количества судей и квалификация), а также и способ обработки судейских оценок для определения итоговых результатов соревнования должен зависеть от состава участников и ранга соревнований.

8. Обработка результатов при помощи программы https://www.mgnovenie.ru

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS

Трутнева Анна Игоревна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Trutneva Anna Igorevna
first year cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia.
Orel, Russia

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

Аннотация. *В данной исследовательской работе мы сосредоточимся на современных концепциях спортивной подготовки, выделяя основные принципы, подходы и инновационные технологии. Современные программы спортивной подготовки охватывают широкий спектр областей, таких как физиология, биомеханика, психология, диетология и многие другие, и продолжают развиваться, основываясь на последних научных открытиях. Мы также рассмотрим различные системы тренировок, включая как традиционные, так и новаторские подходы, а также проанализируем психологические аспекты, оказывающие влияние на спортивные результаты. Особое внимание будет уделено оптимизации питания и процессов восстановления, а также рассмотрены передовые технологии, применяемые в спорте.*

Abstract. *In this research work we will focus on modern concepts of sports training, highlighting the basic principles, approaches and innovative technologies. Modern sports training programs cover a wide range of areas such as physiology, biomechanics, psychology, nutrition and many others, and continue to develop based on the latest scientific discoveries. We will also look at a variety of training systems, including both traditional and innovative approaches, as well as analyze the psychological aspects that*

influence athletic performance. Particular attention will be paid to optimizing nutrition and recovery processes, and advanced technologies used in sports will also be considered.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; спортивные системы; спорт; тренировка.*

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

Как известно, современное представление о спорте ассоциируется с активностью, представляющей собой целый комплекс мероприятий, направленных на раскрытие физиологического потенциала человека. Интерес к различным видам спорта начал расти с второй половины XIX века, когда начали формироваться основы современных систем подготовки спортсменов. С течением времени в различных странах появляются новые виды спорта, их количество постоянно увеличивается, и часто они включаются в программу Олимпийских игр, отражая динамическое развитие спортивной культуры.

Сейчас спорт означает не только соревнование и физическую выносливость, но и интенсивное научное и техническое развитие в области подготовки спортсменов. Спортивные достижения и конкурентоспособность спортсменов во всем мире определяются системами спортивной подготовки. В настоящее время спортивные системы становятся все более сложными и научно обоснованными, объединяя различные области, такие как физиология, биомеханика, психология, диетология и информационные технологии.

В статье 32 Федерального Закона №329 «О физической культуре и спорте Российской Федерации» четко прописано, что включает в себя система спортивной подготовки, а именно:

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

7) объединения юридических лиц, работодателей и их объединений, спортивные федерации, общественные объединения, осуществляющие дея-

тельность в области физической культуры и спорта и (или) в сфере образования.

Современная система физического развития охватывает широкий спектр тренировочных программ, специально разработанных для спортсменов. Тренировки имеют комплексное воздействие на психическое, когнитивное и физическое развитие спортсменов [1]. Важно подчеркнуть, что эти программы основаны на фундаментальных принципах, таких как систематичность, научность и интеграция теоретических знаний с практикой. Каждая тренировка должна адаптироваться к индивидуальным особенностям спортсмена, учитывая их потребности и цели.

Спортивная тренировка отличается от других видов обучения по нескольким аспектам. Она включает как общую, так и специализированную подготовку. В то время как специализированная тренировка направлена на развитие конкретных навыков и качеств, необходимых для достижения успеха в определенной дисциплине, общая подготовка служит основой для развития и улучшения общих спортивных навыков.

Каждая тренировка построена с учетом этих принципов и характеристик, что позволяет спортсменам добиться максимального результата. Тренеры и специалисты в области спорта уделяют особое внимание развитию своих подопечных как в целом, так и в частности, чтобы помочь им раскрыть свой потенциал и достичь высоких результатов в соревнованиях.

Соревнования играют ключевую роль в мире спорта, будучи своеобразным магнитом для различных видов спортивных состязаний, будь то индивидуальные дуэли или командные битвы. Понятие соревнований включает в себя несколько важных компонентов: цель, средства, модель и предмет осуществления. Этот комплекс является мощным инструментом управления процессом организации высококачественных спортивных мероприятий.

Организация соревнований направлена на выявление и раскрытие моральных и физических возможностей человеческого организма, будь то отдельного спортсмена или целой команды, стремящейся продемонстрировать свой уровень подготовки в битве на спортивной арене. Цель состязаний заключается в объективной оценке и выделении победителя в условиях честной и конкурентной борьбы.

Соревнования являются конечной целью для профессиональных спортсменов, стимулируя их развивать специальные навыки для достижения выдающихся результатов в своей области. Эти соревнования также представляют собой психологическое поле битвы, где проявляются качества, такие как стремление к победе, лидерство, соперничество и воля к победе, создавая захватывающую и динамичную атмосферу на спортивной арене.

В мире спорта тренировочный процесс — это непрерывный поток усовершенствований, который постоянно обогащается последними научными открытиями и лучшей практикой. Тренеры и специалисты по физической подготовке

постоянно вникают в новые технологии и методики, чтобы максимально эффективно развивать своих подопечных.

Процесс обучения включает в себя разнообразные подходы, от общепедагогических до специализированных, основанных на активном воздействии на двигательные способности. Один из таких подходов — регламентированные упражнения. Они представляют собой четко структурированные программы движений с предварительно определенным набором и последовательностью. Важно точно дозировать нагрузку, управлять временем и местом отдыха, чтобы обеспечить эффективность тренировок.

Это также означает использование внешних средств для контроля за процессом. Это может быть как специализированное оборудование, так и контрольные механизмы, которые помогают регулировать уровень нагрузки. В сфере физической культуры и спорта такой подход может быть применен для различных целей, включая освоение новых навыков и развитие определенных физических качеств и способностей.

Метод игры не обязательно связан с конкретной игрой, такой как футбол или волейбол; это может быть основано на широком спектре физических упражнений. «Сюжетная» организация игрового метода — это то, как деятельность структурирована с определенной целью.

Хотя сюжеты игр обычно происходят из реальной жизни, они также могут быть специально разработаны, чтобы учитывать физическую подготовку или задачи, связанные с занятием. Игровой метод развивает двигательные навыки в различных условиях и способствует развитию ловкости, быстроты реакции, находчивости, самостоятельности и инициативности. При правильном использовании он также способствует развитию моральных качеств, таких как коллективизм и сознательная дисциплина, среди прочего.

Методика игры простирается далеко за пределы конкретных спортивных дисциплин, таких как футбол или волейбол, охватывая широкий спектр физических упражнений. Она представляет собой уникальный подход к организации деятельности с определенной целью. Хотя сюжеты игр зачастую черпают вдохновение из повседневной жизни, их также можно специально разрабатывать, учитывая физическую подготовку или цели занятия. Использование игрового метода способствует развитию двигательных навыков в разнообразных сценариях, а также способствует развитию ловкости, скорости реакции, изобретательности, самостоятельности и инициативы. При грамотном применении он также способствует развитию моральных качеств, таких как командный дух и осознанная дисциплина, среди прочего.

Различные методики обучения стимулируют восприятие учащихся и позволяют использовать разнообразные подходы к передаче информации. Сенсорные методы и устная речь не только передают необходимые знания, но и активизируют и углубляют их понимание. Создание заданий, контроль за выполнением учебных задач, анализ результатов и коррекция поведения студентов час-

то зависят от умения правильно подбирать слова. Они помогают педагогам эффективно взаимодействовать с учениками, обеспечивая им необходимую поддержку и направление.

Объединение общей и специальной подготовки является основным принципом спортивной тренировки. Это напрямую связано с идеей всестороннего развития личности, поскольку тренировка должна подготовить спортсменов к будущей профессиональной деятельности, а также к развитию спортивных навыков. В результате тренировочные программы включают не только конкретные упражнения, но и элементы, направленные на развитие общих навыков и компетенций.

Тренировочный процесс включает в себя различные циклы тренировок и длится долго. Это позволяет рассмотреть идею цикличности, когда методы и средства обучения обновляются, а каждый последующий цикл базируется на предыдущем. Баланс между нагрузкой и отдыхом, а также взаимодействие утомления и восстановления имеют решающее значение. Повторное использование упражнений различной направленности с наименьшей частотой имеет решающее значение для создания тренировочной программы, которая работает.

При планировании и проведении тренировок также важно учитывать особенности каждого спортсмена. Это делает возможным максимальное использование потенциала каждого участника и достижение высоких результатов. Спортсмены не могут добиться успеха и стать лидерами в своей области, если они не тренируются регулярно и правильно.

Принцип индивидуализации, который учитывает особенности каждого спортсмена и его уровень готовности, включая физические, технические и другие факторы, является важным компонентом тренировочного процесс [2]. Поскольку каждый атлет требует собственного подхода к тренировке, этот принцип играет ключевую роль в достижении наилучших результатов.

При разработке тренировочных программ необходимо учитывать, что каждый вид спорта имеет свои особенности [1]. Например, требования к физической подготовке для бегуна могут быть иными, чем для спортсменов, занимающихся фигурным катанием или плаванием. Таким образом, важно адаптировать программу тренировок к потребностям каждого спортсмена.

Необходимо также учитывать различные элементы, которые составляют план тренировок. Перцептивное планирование помогает определить общие цели и задачи на долгосрочный период времени. Его цель состоит в том, чтобы гарантировать непрерывность тренировочного процесса на протяжении всего периода обучения спортсмена. В то время как годичное планирование направлено на улучшение физической подготовки, улучшение техники и достижение высоких результатов в сезоне [3]. Он состоит из нескольких этапов, таких как переходный период, период основной нагрузки и подготовительный период.

Не стоит забывать, что периоды отдыха и восстановления играют такую же важную роль, как и периоды интенсивных тренировок. Периоды перехода предоставляют спортсменам необходимый отдых после напряженных тренировок, что помогает избежать травм и излишней усталости.

Оперативное планирование тренировок основано на учете индивидуальных особенностей каждого спортсмена, ежедневном анализе тренировочных нагрузок и корректировке программы в зависимости от текущих обстоятельств.

В заключение, исследования в области спортивных систем показывают, что методы тренировок, принципы планирования и индивидуализация играют решающую роль. Полученные результаты подтверждают, что для достижения выдающихся спортивных результатов необходим комплексный подход к тренировке, учитывающий индивидуальные особенности спортсменов и постоянно обновляющийся в соответствии с современными методиками. Важно понимать, что системы спортивной подготовки должны постоянно совершенствоваться и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Литертура

1. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 70–72.

2. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194-196.

3. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS

Бодягин Виталий Александрович
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Bodyagin Vitaly Alexandrovich
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Ананьева Ирина Владимировна
преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Ananyeva Irina Vladimirovna
lecturer
department of physical education
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Статья текущее состояние и возможные направления развития спортивной деятельности среди студентов. В статье анализируются основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты-спортсмены, включая отсутствие финансирования и недостаток спортивной инфраструктуры. Статья призвана привлечь внимание к проблемам студенческого спорта и предложить конструктивные решения для его развития. Авторы подчеркивают важность спортивной деятельности для здоровья и общего благополучия студентов, а также ее роли в формировании дисциплины, целеустремленности и командного духа.*

Abstract. *The article is the current state and possible directions for the development of sports activities among students. The article analyzes the main problems faced by student-athletes, including lack of funding and lack of sports infrastructure. The article is intended to draw attention to the problems of student sports and offer constructive solutions for its development. The authors emphasize the importance of sports activity for the health and general well-being of students, as well as its role in developing discipline, determination and team spirit.*

Ключевые слова: *спорт; студенты; развитие; перспективы; спортивные комплексы; финансирование.*

Keywords: *sport; students; development; prospects; sport complexes; financing.*

Студенческий спорт – это очень важная часть жизни университетов и колледжей. Спорт характеризуется не только спортивными результатами и выступ-

лениями на соревнованиях, но и с деятельностью определенного круга субъектов: страховых и транспортных организаций, спортивных школ и клубов, средств массовой информации, государства, коммерческих организаций, производящих инвентарь и форму для спорта, спонсоров, зрителей, банков [1]. Он способствует физическому развитию самих студентов, помогает некоторым людям с освоением в обществе. Так же спорт воспитывает как дисциплину, так и упорство, командный дух, которые будут полезны и после окончания обучения – в других сферах деятельности. В последние годы наблюдается повышенный интерес к этой теме, как со стороны государства, так и со стороны студентов и руководителей образовательных учреждений. Студенческий спорт развивается как на правительственном уровне, так и на любительском, что показывает заинтересованность неофициальных лиц в его расширении.

Многие вузы (высшие учебные заведения) в России имеют свои собственные спортивные центры и дают студентам возможность занятия спортом и участия в соревновательных процессах, создают отдельные факультеты и отделения для заинтересованных абитуриентов. Соревнования являются неотъемлемой частью спортивной жизни вузов. Они охватывают широкий спектр спортивных дисциплин, включая в себя такие дисциплины как: баскетбол, футбол, волейбол, плавание, теннис, легкая и тяжелая атлетика и многое другое. Важно поддерживать активное участие студентов в спортивной деятельности, чтобы способствовать их здоровью и общему благополучию.

Какова же значимость студенческого спорта? Принимая участие в спортивных мероприятиях, студент может показать себя как на региональном и федеральном уровне, так и на международном. Но не только личные заслуги значимы для спорта, ведь есть и социальные, культурные значимые аспекты этой деятельности. Спорт – это часть культуры. Он играет важную роль в жизни различных народов и обществ, отражает ценности, обычаи и традиции конкретных культур. Спортивные соревнования объединяют людей со всего мира, участвуют в процессах культурного обмена. Занятие спортом так же способствует развитию личности, воспитывает в человеке честность, дисциплину, уважение к другим людям. Способности к образованию у спортсменов выше, чем у людей, не причастных к спорту и регулярным физическим нагрузкам. И, несомненно, занятия физической культурой помогают поддерживать здоровый образ жизни. В качестве примера влияния спорта на здоровье можно привести методы лечебной физкультуры, которые довольно зачастую применяются для восстановления после разных типов перенесенных заболеваний или операций. В игровых видах спорта задействовано все, что может положительно влиять на работу мозга: и сама физическая активность, и эмоции, и тренировка внимания, скорости, реакции, что непосредственно влияет на работу мозга [2]. Эти культурные и социальные аспекты подчеркивают важность спорта не только как физической активности, но и как социокультурного явления, способствующего развитию общества и формированию ценностей.

Анализируя текущее состояние студенческого спорта, можно понять, что неуклонно растет популярность этого направления. Это связанно с тем, что общество осознает важность физического развития для поддержания здоровья. Постоянно увеличивается количество спортивных комплексов, готовых принимать все больше людей, что обеспечивает доступность спорта для студентов. Во многих вузах повышается качество тренировок, что привлекает все больше обучающихся. Исходя из этого финансирование таких программ продолжает увеличиваться, что позволяет обеспечить еще большую доступность и возможность различного поощрения талантливых людей. Успешные спортсмены могут быть поощрены специальными спортивными стипендиями, стажировками. Это может стать сильным мотиватором для принятия участия в спортивных программах.

Перспективы для развития студенческого спорта — это в первую очередь улучшение кадровой структуры и взаимодействия на уровне преподаватель-студент. Обеспечение учебных заведений специалистами высокого уровня даст возможность создать эффективные программы тренировок и развития спортивных команд. Так же для успешной реализации программ требуется более тесное взаимодействие между учебными заведениями и спортивными организациями, либо развитие близкой инфраструктуры: создание спортивных комплексов на территории вузов, что обеспечит большую доступность качественных спортивных объектов и оборудования и поспособствует увеличению интереса студентов к данному виду деятельности. Для успешной интеграции спорта в студенческую жизнь учебными заведениями, которые не имеют своего собственного спортивного комплекса необходимо устанавливать партнерские отношения с другими спортивными организациями и федерациями. Это позволит студентам получить дополнительные возможности для развития, за пределами стен образовательных учреждений. Университеты могут выступать партнерами при организации спортивных мероприятий. Стоит обратить внимание и на предлагаемые спортивные программы для обучающихся. Введение новых видов спорта и организация качественных тренировок помогут привлечь больше студентов к занятиям спортом. Стимулирование активного участия студентов играет важную роль в создании благоприятной атмосферы для занятий. Проведение мероприятий и поощрение достижений способствует укреплению спортивной культуры среди студентов. Таким образом, партнерство между университетами и спортивными организациями способствует развитию студенческого спорта, повышению качества тренировок и соревнований, а также способствует созданию благоприятных условий для студентов, желающих заниматься спортом в университете. Если удастся сформировать на базу университетской инфраструктуры комфортную среду для активного занятия спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, то это позволит выявлять спортивные таланты на

более поздних возрастных стадиях, а также повышать профессиональный уровень подготовки спортсменов любителей [1].

Спорт развивает студента в плоскости личностных навыков. Командная работа, стремление стать лидером и самодисциплина является сейчас довольно важным критерием для работодателей. Постановка спортивных целей и работа над ними для дальнейшего выполнения, помогает не только в спорте, но и в других сферах жизни. Студенты, участвующие в соревнованиях и получающие дополнительную физическую нагрузку, становятся более конкурентными личностями и неявно для себя открывают возможность более быстрого карьерного роста. Успехи в соревнованиях, прогресс в тренировках, достижение значимых для человека результатов дают студенту уверенность в себе и повышают самооценку. Спорт имеет возможность и обязан становиться средством воспитания гуманной и слаженно сформированной личности, рычагом, побуждающим молодое поколение к принятию активного участия в поддержании и укреплении мира и дружбы среди людей [3]. Обобщая изложенное выше, можно понять, что студенческий спорт крайне важен для личностного развития, поддержания физической формы и укрепления здоровья студентов.

Технологические инновации так же помогут развить эту отрасль. С развитием информационных технологий появляется все больше инструментов для более успешной работы тренеров и преподавателей. Датчики и устройства, которые могут отслеживать физическую активность спортсменов помогают составлять индивидуальные планы тренировок для лучшего эффекта. Технические средства повышают безопасность и эффективность при проведении тренировок и обеспечивают объективное судейство на соревновательных мероприятиях. Помимо этого, с появлением инновационных идей в спорте появляются и желающие им заниматься и вести здоровый образ жизни независимо от возраста и пола [4].

Развитие студенческого спорта не может происходить без организации учебными заведениями соревнований, турниров и чемпионатов. Эти мероприятия дают мотивацию людям, не причастным к спорту, привлекают их внимание. Рекламные компании на сайтах вузов, в группах в социальных сетях привлекают больше зрителей, то есть - потенциальных участников. Результативность популяризации спорта среди студентов оценивается по количеству новых обучающихся, принимающих участие в тренировочном процессе. Высокие результаты в продвижении простимулируют образовательные организации продолжать финансирование этих направлений. Успехи студенческих команд и спортсменов будут свидетельствовать о эффективности подготовки тренировочного процесса.

Для спорта характерны травмы различной степени тяжести, но восстановление не должно ложиться на плечи студента. Человеческое здоровье, здоровый образ жизни – это именно тот капитал, который мы сохраняем и должны передавать нашим последующим поколениям в целости и сохранности.

Здоровье человека и обеспечение его жизненных функций – одна из ступеней в иерархии потребностей человека [5]. Именно поэтому учебные заведения обязательно должны предоставлять доступ к качественному медицинскому обслуживанию для полной реабилитации травмированного человека. Это поможет повысить уровень доверия населения и привлечет все больше новых людей к спорту.

Исходя из сложившейся ситуации внутри страны - перспективы развития студенческого спорта выглядят очень обнадеживающими. Продолжаются инвестиции в это направление, и средства используются для составления и реализации новых программ, повышается их качество. Расширение охвата и доступности способствуют увеличению числа студентов, которые могут развиваться в этом направлении. Продолжая финансировать студенческий спорт можно дать возможность большему количеству студентов развить свои спортивные и личностные навыки.

В заключение хочется отметить, что у студенческого спорта есть много перспектив, которые еще не реализованы или реализованы частично. Это означает, что инвестирование в данную отрасль должно продолжаться, так как зачастую все связанно с финансовыми трудностями внутри организации или отдельно взятой области. Поддержка программ и инициатив, организация спортивных соревновательных и тренировочных процессов важна для развития этого направления. Важно так же поддерживать этот положительный тренд и продолжать работу по популяризации спорта среди молодежи, создавать условия для его развития и поощрять активных деятелей. Таким образом развитие студенческого спорта сможет раскрыть потенциал студенческого спорта и вырастить самодостаточное, здоровое и конкурентноспособное население.

Литература

1. Батанцев Н. И. Студенческий спорт: направления и перспективы развития // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник». 2023. № 8. URL: https://stolypin-vestnik.ru/wp-content/uploads/2023/08/16.pdf (дата обращения 21.03.2024).

2. Простяков А. А., Спирин А. М., Козенко Е. Ю. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. 2020. № 1 (47). URL: https://interactive-science.media/ru/article/519482/discussion_platform (дата обращения 26.03.2024).

3. Капустина Д. П. Влияние спорта на формирование личности // Научный журнал молодых ученых. 2016. № 2 (7). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti-2 (дата обращения 05.04.2024).

4. Гусев К. А., Алдошин А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С.157-162 URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения 05.04.2024).

5. Студенческий спорт: перспективы развития / И. М. И. Алдиабат, М. Д. Кудрявцев, В. К. Кулиев, В. В. Денискин, А. И. Картавцева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-perspektivy-razvitiya/viewer (дата обращения 08.04.2024)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS

Алтунин Алексей Юрьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Altunin Alexey Yuryevich
lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день, процесс цифровиазации повсеместно внедряется в различные сферы человеческой жизни. Экономика, политика, право, медицина изменяются в результате цифровизации и инновационных технологий. Не отстает и образование, которое использовало в период COVID-19 передовые технологии дистанционного обучения. И в целом, российское общество активно «цифровизируется». Так, за 2023 год было 127,6 миллионов интернет-пользователей, когда проникновение интернета составляло 88,2%. Данный показатель позволяет сделать вывод о высоком темпе внедрения цифровых технологий в жизнь российского общества. В процессе физического воспитания так же, как в любом виде педагогической деятельности, необходимо учитывать, что каждый человек обладает комплексом черт характера, подчас противоречивых, которые определяют тип личности. Именно поэтому концепция информационной безопасности является не только чисто технической или экономической. Важнейшей ее частью становится гуманитарная составляющая. Так, компьютер из верного помощника постепенно стал превращаться в злейшего врага человека». Также существуют и профессии, в которых приходится сталкиваться с риском для жизни, одним из способов борьбы с ним выступает внедрение компьютерных технологий. Именно поэтому, проблема цифровизации и ее влияние на физическую подготовку сотрудников Госавтоинспекции является крайне актуальной и требует высокого уровня исследования.*

Abstract. *The relevance of the topic is due to the fact that today, the process of digitalization is being implemented everywhere in various spheres of human life. Economics, politics, law, medicine are changing as a result of digitalization and innovative technologies. Education, which used advanced distance learning technologies during the COVID-19 period, is not lagging behind. And in general, Russian society is actively "digitalizing". So, in 2023 there were 127.6 million Internet users, when Internet penetration was 88.2%. This indicator allows us to conclude about the high rate of introduction of digital technologies into the life of Russian society. In the process of physical*

education, as well as in any kind of pedagogical activity, it is necessary to take into account that each person has a set of character traits, sometimes contradictory, that determine the type of personality. That is why the concept of information security is not only purely technical or economic. The humanitarian component becomes the most important part of it. So, the computer gradually began to turn from a faithful assistant into a man's worst enemy." There are also professions in which you have to face a risk to your life, one of the ways to combat it is the introduction of computer technology. That is why the problem of digitalization and its impact on the physical training of traffic police officers is extremely relevant and requires a high level of research.

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники ГИБДД; экстремальная ситуация; цифрофизация; информационная трансформация.*

Keywords: *physical training; traffic police officers; extreme situation; digitalization; information transformation.*

Главной задачей физической культуры является сохранение и поддержание здоровья человека. Но при этом, физическая культура не является обычной программой тренировок и представляет собой целую систему знаний и идей, воспитывающая в учениках набор социально-значимых качеств. В отличие от спорта, в физической культуре нет места соревновательной части. Физическая культура является более масштабным явлением, важность которого доказана не одним ученым. Также существует потребности в физической культуре. Во-первых, главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности [1].

В современных реалиях остро стоит вопрос по оптимизации инновационных технологий под действующее законодательство. Кроме того, благодаря цифровизации, мы можем наблюдать, как меняется отношение к физической подготовке и физической культуре в среде сотрудников ОВД в целом, и подразделениях Госавтоинспекции в частности. Однако нельзя утверждать с аксиоматичной уверенностью, что цифровизация и ее продукты, влияют на физическую подготовку сотрудников Госавтоинспекции, только в положительном направлении. Стоит отметить, что главное отрицательное последствие цифровизации общества является «Проблема сохранения личности в информационном обществе, таким образом, приобретает особую актуальность.

Физическая активность и спорт играют неотъемлемую роль в ведении полноценной жизни, особенно в профессиональной, где важно поддерживать хорошую физическую форму. Одной из таких профессий является служба в полиции. Сотрудники Госавтоинспекции уделяют приоритетное внимание физической подготовке, занимаясь различными видами спорта. Они понимают, что надлежащая физическая форма имеет решающее значение для эффективного выполнения своих обязанностей, которые включают обеспечение общественной безопасности, поддержание правопорядка, предотвращение преступлений и административных правонарушений и общий вклад в благосостояние общества, а также в интересы государства.

Для сотрудника полиции важно наладить баланс в части варьирования времени отдыха и труда, несмотря на то, что он смещен в сторону производства последнего. Зачастую полицейским приходится сталкиваться с ненормированным рабочим графиком, стрессом, внешним воздействиям лиц, им противодействующим, а именно – правонарушителей.

Физические упражнения используются как средство общей физической подготовки, поскольку они оказывают широкое влияние на организм спортсмена и его общее развитие. Эти виды деятельности включают в себя целый ряд движений, таких как бег, плавание, игры на свежем воздухе и спортивные игры, а также упражнения с отягощениями. Специальная физическая подготовка относится к уровню физических способностей и развития органов, который непосредственно влияет на результаты человека в выбранном виде спорта. Основными компонентами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально разработанные подготовительные упражнения. Физическая подготовка спортсмена тесно связана с его специализацией в конкретном виде спорта. В некоторых видах спорта результат зависит главным образом от скорости и силы, особенно от анаэробных показателей. В других видах спорта приоритетными являются аэробные показатели и выносливость при длительных усилиях. Существуют также виды спорта, требующие сочетания скорости, силы и координационных способностей. И, наконец, есть виды спорта, которые требуют сбалансированного развития различных физических качеств.

Анализ основного спектра деятельности сотрудников ОВД позволяет сделать вывод о том, что направления разные и требует от полицейских высоких качеств, как моральных, так и физических. Важно отметить, что сотрудники должны уметь высокую выносливость для предотвращения противоправных действий (преследования подозреваемых, пресечения незаконных действий), самообороны и защиты жизнь и здоровья третьих лиц. На этих особенностях строится физическая подготовка сотрудников подразделений ОВД.

Во-первых, сотрудник Госавтоинспекции обязан останавливать транспортные средства, если это необходимо для выполнения возложенных на полицию обязанностей по обеспечению безопасности дорожного движения.

Во-вторых, сотрудник Госавтоинспекции обязан задерживать транспортные средства, находящиеся в розыске.

В-третьих, временно ограничивать или запрещать дорожное движение, изменять организацию движения на отдельных участках дорог при проведении публичных и массовых мероприятий.

В-четвертых, задерживать транспортные средства и отстранять водителей от управления транспортными средствами в случаях и порядке, предусмотренных законодательством РФ.

И этот перечень обязанностей не является исчерпывающим. Впрочем, в служебной деятельности сотруднику приходится сталкиваться с факторами,

которые создают риск для его жизни и здоровья. Сотрудники Госавтоинспекции являются представителями такого направления деятельности, при котором наличествуют повышенная интенсивность, эмоциональное напряжение. Они возникают в результате того, что в ходе рабочей смены или дежурства возникают опасные и нестандартные ситуации, в условиях недостатка информации, потенциальных угроз, например, быть готовым отразить последствия стихийного бедствия, аварии, чрезвычайной ситуации.

В вышеописанных условиях важнейшую роль играет не только знание нормативных правовых актов, но и достойный уровень физической подготовки сотрудника. Ведь практически ежедневно приходится сталкиваться с ситуациями, в которых требуется продемонстрировать силу, ловкость, скорость, выносливость, и безусловно, психологическую стойкость. Не стоит забывать и об учете климатических условий в ходе профессиональной деятельности сотрудника Госавтоинспекции, а именно о том, что они осуществляют ее при любой погоде, при экстремальных плюсовых и минусовых температурах. Также затруднительными представляются длительные периоды ограничения подвижности в ходе реализации ряда тактических операций, например, в ходе несения службы на стационарном дорожном пункте полиции.

Не стоит забывать и о конкретных методах оптимизации тренировочного процесса для сотрудников Госавтоинспекции. На сегодняшний день широкую практику применения получил такой метод физической подготовки, как визуомоторная тренировка. Он в учебно-тренировочном процессе способствует: на начальном этапе в процессе выполнения основных упражнений снижению частоты воздействия внешних и внутренних помех и повышению внутренней «готовности к соревнованиям», а в нашем случае к экстремальным ситуациям.

При таких обстоятельствах, сотрудник полиции должен задействовать все защитные механизмы организма, чтобы эффективно реагировать на изменения различных негативных факторов. По мнению Р. В. Еремина, решающим фактором является «нехватка времени» [3]. Осознавая такое экстремальное положение дел, сотрудник полиции должен быть готов реагировать эффективно в кратчайшие сроки, ведь от него зависит не только собственные жизнь и здоровье, но и те же составляющие в отношении напарника и защищаемых ими представителей общества. В связи с чем важно быть подготовленным настолько, чтобы, к примеру, применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия были доведены заранее до автоматизма [2].

Не стоит забывать и о конкретных методах оптимизации тренировочного процесса для сотрудников Госавтоинспекции. На сегодняшний день широкую практику применения получил такой метод физической подготовки, как визуомоторная тренировка. Он в учебно-тренировочном процессе способствует: на начальном этапе в процессе выполнения основных упражнений снижению частоты воздействия внешних и внутренних помех и повышению вну-

тренней «готовности к соревнованиям», а в нашем случае к экстремальным ситуациям.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что в настоящее время в связи с многочисленными изменениями и трансформациями общественных отношений, развитием и расширением сфер деятельности полицейского, особенно важной стала проблема саморегулятивных особенностей личности, выступающих в роли детерминант профессионального здоровья сотрудников.

Упоминая внедрение инновационных технологий в процесс профессиональной и физической подготовки полицейских, чья деятельность связана с обеспечением безопасности дорожного движения, невозможно не отметить конкретные их способы и средства, позволяющие значительно ускорить и облегчить вышеупомянутые процедуры. Необходимым считаем применение интерактивных технологий, таких как стрельба из имитирующего движение учебного транспортного средства по различным проецируемым мишеням. В части отработки тактики задержания, важно обеспечивать смену оппонентов, условий выполнения боевых приемов, прибегать к звуковым неожиданным для сотрудника эффектам и иным раздражающим внешние рецепторы факторам.

Подводя итоги, следует сделать вывод, что роль физической подготовки в служебной деятельности специалистов Госавтоинспекции крайне высока. Сотрудник полиции при исполнении своих специальных и универсальных обязанностей рискуют своей жизнью и здоровьем. Кроме того, в рамках исследования были определено, что физическая подготовка сотрудника Госавтоинспекции развивает не только физические показатели, такие как ловкость, сила, быстрота, выносливость, но и личностные качества и повышает уровень общей дисциплины сотрудника.

В случае отсутствия должной физической подготовки, повышаются риски получения травм сотрудником и возможность развития более критических последствий, а именно гибели при исполнении служебных обязанностей. Для уменьшения гибели и получения травм во время несения службы, сотрудник обязан уделять время физической подготовке и физической культуре. Данная система знаний и тренировок, включающая общефизическую подготовку, легкую атлетику, акробатику и боевые приемы борьбы, позволит повысить уровень физической подготовки и физической культуры.

Литература

1. Баркалов С. Н., Макеева В. С., Махов С. Ю. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79–87.

2. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Научный вестник Орлов-

ского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 110–112.

3. Еремин Р. В. Роль физического воспитания и подготовленности курсантов вузов МВД России по профилю ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 166–170.

УДК 796.325

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE USE OF ELEMENTS OF THE SPORTS GAME VOLLEYBALL AS A MEANS OF DEVELOPING MOTOR SKILLS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Тарасова Ирина Васильевна
методист
Детский сад № 90 комбинированного вида
г. Орел, Россия
Tarasova Irina Vasilyevna
methodologist
Kindergarten No. 90 combined view
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены и обоснованы методы и средства спортивной тренировки применяющиеся в волейболе, которые были включены в процесс физического воспитания старших дошкольников для развития таких двигательных качеств как: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, а так же способствовали освоению базовых элементов игры, повышению уровня физической подготовленности и гармоничное развитие личности. Поскольку в ходе проведенного анализа научно-методической литературы выявлено, что в качестве основной траектории развития физического воспитания дошкольников является спортивно-ориентированное физическое воспитание, которое ориентировано на спиртизацию. Материалы данной статьи могут быть полезны: инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных образовательных учреждений, учителям физической культуры и тренерам спортивных школ.*

Abstract. *The article considers and substantiates the methods and means of sports training used in volleyball, which were included in the process of physical education of older preschoolers for the development of such motor qualities as speed, strength, dexterity, flexibility, endurance, as well as contributed to the development of the basic elements of the game, increased physical fitness and harmonious development of personality. Since the analysis of scientific and methodological literature revealed that the main trajectory of the development of physical education of preschoolers is sports-oriented physical education, which is focused on spiritualization. The materials of this article may be useful to: physical education instructors, preschool educators, physical education teachers and sports school coaches.*

Ключевые слова: *волейбол; старшие дошкольники; двигательные качества; физическая культура.*

Keywords: *volleyball; senior preschoolers; motor qualities; physical culture.*

С каждым годом растет число ученых и специалистов в сфере физической культуры и спорта, которые свои научные интересы связывают с исследованием системы физического воспитания детей дошкольного возраста. Это связано прежде всего с используемой системой, которая на данный момент выстроена на устаревших научных представлениях. В связи с этим стоит остро потребность ухода от общепринятой системы, которая ориентирована на развитие определенных двигательных качеств, важных для жизни навыков и умений, но при этом они не воздействуют должным образом на умственное и духовно-нравственное развитие детей дошкольного возраста. Исходя из выше сказанного в системе физического воспитания имеется потребность в разработке новой инновационной системы, которая предоставит дошкольнику обширный спектр знаний и представлений о многообразии средств, оказывающих воздействие на уровень физического развития и физической подготовленности, а также особенностях своего организма и возможности укрепления здоровья [1].

Происходит активная разработка инновационных направлений в системе физического воспитания по которой она будет развиваться и функционировать в дальнейшем. Это определяется прежде всего тем, что профессиональное сообщество рассматривает физическое воспитание дошкольников как основу «комплексной педагогики жизни», которая дает ребенку возможность обучения ориентировки в окружающем пространстве и мире, осознанно проявлять реакцию на возникающие жизненные обстоятельства, усвоить основные моральные и духовные ценности, тем самым позволять гармонично личности развиваться. Инновационные системы носят комплексный характер, поскольку способствуют развитию как двигательных качеств, так и формированию коммуникативных навыков, социальной активности, раскрытию творческого потенциала [12, 13].

В качестве основной траектории развития и модернизации современной системы физического воспитания дошкольников выделяют спортизацию. Она прежде всего нацелена на повышение эффективности, усовершенствование содержания и форм организации процесса физического воспитания через использование передовых научных достижений в области спортивной тренировки, позволяющие оптимизировать содержание и структуру по средствам усвоения основных ценностей двигательной культуры. Таким образом интеграция спортизации в процесс физического воспитания в ДОУ дает возможность создания прежде не используемых условий для выявления двигательных, психических и социальных качеств личности ребенка, а так же их дальнейшее развитие и сохранение на протяжении всего периода жизни человека. На основании сказанного выше логичным становится объяснение раннего начала посещения детьми спортивных секций и кружков [7, 11].

В научных работах Коняхиной Г. П. а также разработанной концепции спортивно-ориентированного физического воспитания Бальсевича В. К. научно обоснована и экспериментально подтверждена эффективность использования

элементов спортивной тренировки в работе с детьми дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что при помощи элементов спортивной тренировки становиться возможным создание оптимальных психолого-педагогических условий, которые содействуют интенсивному развитию двигательных качеств у дошкольников, что в дальнейшем способствует повышению их уровня общей физической подготовленности, а также позволяют в наибольшей степени развить двигательный потенциал. Кроме того, научное сообщество говорит о увеличении культурологической эффективности физического воспитания во всех слоях населения с помощью следующих инновационных подходов: спортивно-ориентированного физического воспитания, в основе которое лежит процесс интеграции спортивной деятельности и физического воспитания; спортианское движение, ориентированно на подрастающее поколение основная цель популяризация и реализация культурного потенциала спортивных соревнований; здоровьесберегающие технологии ориентированные на формирование представлений о здоровом стиле и образе жизни [2, 7].

Возрастной диапазон дошкольного возраста определяется от 3 до 7 лет, для данного возраста основным видом деятельности является игровая, поскольку при помощи игры дошкольник овладевает основными двигательными действиями, социализируется и познает окружающий его мир. Любая подвижная игра, используемая в физическом воспитании детей дошкольного возраста, строится на движении. Наиболее эффективными в развитии двигательных качеств у старших дошкольников являются спортивные игры или игры с элементами спорта. Это обусловлено прежде всего тем, что в содержание любой спортивной игры входят основные виды движений: прыжки, бег, метания, упражнения на ловкость и равновесие. Все из вышеперечисленного содействует развитию и последующему укреплению мелкой и крупной моторики; развитию двигательных качеств; повышению уровня физического развития.

Рассматривая и анализируя современную практику физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, можно заметить то, что специалисты особый интерес проявляют к спортивным играм с мячом. Это обусловлено целым рядом причин:

- мяч разносторонне воздействует на психофизические качества, тем самым способствует психофизическому развитию;
- мяч стимулирует развитие как двигательных качеств, так и координации движений;
- мяч выступает в роли эффективного средства, способствующего развитию мелких и крупных мышц рук, которые повышают подвижность в суставах пальцев и кистей, тем самым оказывают положительное воздействие на формирование и развитие коры головного мозга при этом обеспечивая подготовку руки к письму и готовность дошкольника к обучению в школе.

В ходе выполнения простейших действий с мячом к которым относятся: ловля, перебрасывание, подбрасывание отбивание у ребенка снижается агрес-

сия, снимается напряжение в мышцах, поднимается настроение. Также игры с элементами спорта оказывают большое влияние на когнитивное развитие, потому как в ходе игры дошкольники овладевают навыками действий в соответствии с установленными правилами, знакомятся с терминами, используемыми в игре, стремятся к осознанному выполнению действий в быстро меняющихся игровых ситуациях, таким образом все из выше сказанного содействует повышению познавательных процессов [10].

Хочется подробнее остановиться на спортивной игре волейбол, поскольку данная игра входит в перечень базовых видов спорта и обладает большим разнообразием двигательного содержания, но ее образовательный и развивающий потенциал в системе физического воспитания дошкольников еще мало изучен. Это объясняется тем, что на занятиях с дошкольниками используют только ее элементы, которые начинают вводить в содержание образовательной деятельность с старшей группы [10, 11].

Значительный оздоровительный потенциал волейбола проявляется прежде всего в том, что она оказывает воздействие на процесс развития всех функций организма, а именно укрепляет косно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает подвижность в суставах, повышает эластичность и силу мышц, поддерживает тонус мышц глаз тем самым улучшает глубинное и периферическое зрение. Также эта игра дает возможность дошкольнику проявить силу, устранить дефицит движений, реализовать себя, получить положительные эмоции. Все из перечисленного выше способствует достижению главной цели- гармоничного развития дошкольника [3, 5, 10].

Влияние волейбола на умственное развитие велико, поскольку в процессе игры дети учатся действовать в соответствии с правилами; знакомятся с используемой терминологией, обучаются осознанному совершению действий в быстро меняющейся игровой ситуации. Тем самым происходит развитие мышления, воображения, активизация памяти и представлений [8].

Применение элементов волейбола способствуют развитию у дошкольников двигательных качеств потому как процесс их развития имеет неразрывную связь с процессом овладения техническими приемами и навыками игры. Становление навыков игры начинает осуществляться с физической подготовки, которая состоит из:

- упражнения, способствующие развитию базовых двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы;
- упражнения, способствующие развитию специфичных способностей: скоростно-силовых, прыжковой и игровой выносливости, пространственной точности движений.

Характерной особенностью волейбола является демонстрация силы с одновременным проявлением высокой скорости мышечных сокращений, следствием чего является развитие быстроты, которая воздействует на овладение техникой игры. Из сказанного выше следует, что применяемые элементы

волейбола способствуют комплексному развитию двигательных качеств [5, 10].

Развитие силы в процессе использования элементов волейбола происходит по средствам игровых действий. Помимо силы осуществляется развитие разнообразных мышечных групп образующих опрно-двигательный аппарат, выполняющий функцию амортизации. Упражнения в стойках способствуют развитию силы мышц ног; происходящее сгибание и разгибание туловища в процессе передачи, подачи, ударе по мячу укрепляют мышцы спины, брюшного пресса и пояса верхних конечностей. В волейболе характерной особенностью является проявление нагрузки на пальцы рук. Применение элементов игры позволяет целенаправленно осуществлять подбор упражнений способствующих совершенствованию умений проявления силы. В работе с старшими дошкольниками используют в преимуществе динамические упражнения [4].

Игровая деятельность, происходящая в волейболе, характеризуется постоянно меняющейся игровой ситуацией, что оказывает положительное влияние на развитие способности за минимальный промежуток времени овладеть новыми движениями и быстро осуществлять перестройку двигательной деятельности. Данная способность оказывает эффективное воздействие на развитие такого двигательного качества как ловкость [3, 9]. Процесс развития ловкости протекает на всем этапе обучения и тренировки. Подвижные игры и спортивные игры с элементами волейбола для развития ловкости в работе с детьми старшего дошкольного возраста следует использовать в определенной последовательности, исходя из возможностей занимающихся.

Также элементы спортивной игры волейбол выстуают в качестве эффективного средства развития быстроты, потому как оно развивается в ходе осуществления быстрых и коротких перемещений, изменений в положении частей тела по отношению друг к другу, а также выполнении действий, являющихся результатом реакции на быстро изменяющиеся игровые ситуации. Быстрота в процессе игровой деятельности в волейболе проявляется через реакции:

- на движущийся предмет и последующий выбор наиболее эффективного действия для данной игровой ситуации;
- на смену положений партнеров и соперников на площадки в следствии выполнения игровых приемов и перемещений;
- быстрого анализа игровой ситуации и принятие наиболее эффективного решения.

Работу по развитию быстроты необходимо начинать с старшего дошкольного возраста, потому как первые значимые результаты в развитии данного качества начинают проявляться у детей с 7 лет. В работе с дошкольниками применяются подвижные игры с обязательным выполнением игровых приемов, ускорения от линии старта, эстафеты с мячами и преодолением препятствий, при этом все из вышеперечисленных упражнений необходимо выполнять в максимально быстром темпе. Также следует учитывать, что упражнения на развитие быстроты не применяются на фоне утомления, потому как резко

нарушается координация движений и пропадает способность быстро выполнять действия.

При планировании и организации работы по включению элементов волейбола в занятия по физической культуре необходимо особенно уделить внимание развитию двигательного качества – гибкость, это обусловлено тем, что подвижность в суставах таких как коленный, тазобедренный, плечевой, дают возможность выполнить движение с большей амплитудой и тем самым позволяют проявиться во время игры другим двигательным качествам, а именно ловкости, быстроте и силе. При этом старший дошкольный возраст, а именно 6-8 лет является сензитивным периодом развития гибкости [6]. Для развития данного двигательного качества в работе с дошкольниками применяются: упражнения на растягивание, выполняющиеся пружинисто и короткими сериями с постепенным повышением амплитуды и темпа движений; броски и передачи мяча спиной к партнеру [4].

Применение элементов волейбола на занятиях с дошкольниками способствует развитию специальной выносливости, а именно скоростной и прыжковой. В качестве основных средств, способствующих развитию данного качества, применяют игровые упражнения, которые выполняются продолжительно и непрерывно или с маленькими паузами. При этом в качестве важного условия при выполнении упражнения на развитие выносливости выступает темп выполнения задания. На начально этапе используют равномерный темп и постепенно осуществляют его увеличение, в дальнейшем начинают использовать переменный темп. В работе с дошкольниками следует учитывать то, что для детей в данном возрасте свойственна переоценка своих возможностей, исходя из этого подбор упражнений, дозировка нагрузки должна осуществляться по средствам применения врачебно-педагогического контроля.

В заключении хочется отметить, что спортивная игра волейбол дает ребенку возможность удовлетворить потребность в двигательной деятельности, тем самым устранить дефицит движений, повышает эмоциональное состояние, доставляя радость, происходит развитие: крупных мышечных групп, быстроты ответной реакции, ориентировки в пространстве. В процессе игры осуществляется мобилизация силы в ходе решения игровой ситуации, дети проявляют находчивость, инициативу, смелость. Содержащиеся в волейболе различные упражнения и игровые ситуации дают возможность свести к минимуму опасность проявления переутомления у дошкольников, потому как они сами могут осуществлять управление темпом двигательной активности. Таким образом применение в работе с старшими дошкольниками элементов волейбола позволяет создать оптимальные психолого-педагогические условия комплексного развития двигательных качеств, тем самым достичь главной цели – гармоничного развития личности ребенка.

Литература

1. Абдульманова Л. В. Культуросообразное пространство становления двигательного опыта детей: Опыт формирования движений детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении. Germany : LAP Lambert Akademik Publishing Gmb H and Co. KG, Saarbruken, 2012. 132 с.

2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 2-8.

3. Методика обучения техническим элементам в волейболе / Ю. Н. Ермакова, Н. В. Гогина, А. А. Хренов, Е. А. Осокина. Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. 41 с.

4. Железняк Ю. Д., Шулятьев В. М., Вайнбаум Я. С. Волейбол : учебная программа для ДЮСШ и ДЮШОР. Омск : ОмГТУ, 1994.

5. Зациорский В. М. Воспитание физических качеств. Москва : Физкультура и спорт, 2007, 236 с.

6. Иваницкий В. Н., Петухов Н. А., Гордеева Н. П. Физические качества человек – воспитание гибкости. Томск : Изд-во Том. гос. архит.-строит. Ун-та, 2017. 48 с.

7. Коняхина Г. П. Спортизация в системе физического воспитания : монография. Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И. В., 2020. 234 с.

8. Николаева Н. И. Школа мяча. Санкт-Петербург : Детство- Пресс, 2012. 96 с.

9. Свиридов В. Л. Волейбол. Энциклопедия. Москва : Человек, Спорт, 2016. 592 с.

10. Тарасова И. В., Соломченко М. А. Применение элементов игры в волейбол для повышения эффективности физического воспитания детей 6-7 лет // Modern Humanities Success : Успехи гуманитарных наук. 2021. № 2. С. 86-89.

11. Тарасова И. В., Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Методические аспекты по обучению детей 6–7 лет элементам игры волейбол // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 89–96.

12. Фомина Н. А., Дворкина Н. И. Физическое воспитание ребенка-дошкольника в свете современных концепций детства // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. С. 26-29.

13. Шарманова С. Б., Федорова А. И. Физическое воспитание в системе общественного дошкольного образования: состояние и проблемы // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр. Челябинск : УралГАФК, 2001. С. 114-122.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОГО КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ

DEVELOPMENT OF ENDURANCE AS A PROFESSIONALLY APPLIED QUALITY OF A FUTURE SPECIALIST IN THE CONSTRUCTION INDUSTRY

Даудова Мадина Джамбулатовна
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Daudova Madina Dzhambulatovna
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Виншу Маргарита Сергеевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Vinshu Margarita Sergeevna
senior lecturer
department of physical education
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается вопрос о значимости выносливости как ключевого качества в строительной сфере, которое очень важно для профессионального роста. Развитие выносливости играет важную роль, позволяя*

работать более продуктивно и эффективно, минимизируя риск получения травм и способствуя укреплению иммунитета строителя. Авторами рассматриваются различные виды выносливости и описываются существующие методы определения уровня выносливости. В работе представлены результаты опроса среди студентов ИАиС ВолгГТУ с целью выявления уровня их двигательной активности и способности преодолевать усталость. Выводы свидетельствуют о том, что на основе высокого уровня физической выносливости можно заранее планировать определённые рабочие нагрузки, чтобы предотвратить переутомление и связанные с ним риски для здоровья.

Abstract. *This article discusses the importance of endurance as a key quality in the construction industry, which is very important for professional growth. The development of endurance plays an important role, allowing you to work more productively and efficiently, minimizing the risk of injury and helping to strengthen the immunity of the builder. The authors consider various types of endurance and describe existing methods for determining the level of endurance. The paper presents the results of a survey among students of the IAiS VolgSTU in order to identify the level of their motor activity and ability to overcome fatigue. The findings suggest that based on a high level of physical endurance, certain workloads can be planned in advance to prevent overwork and associated health risks*

Ключевые слова: *выносливость; прикладные физические качества; строитель; методы развития; тест.*

Keywords: *endurance; applied physical qualities; builder; development methods; test.*

В настоящее время перед каждым вузом нашей страны стоит задача обеспечить качественную подготовку специалистов с применением методов учебно-воспитательного процесса. Использование средств физической культуры является необходимым для формирования у студентов профессиональных качеств и устойчивости организма к внешним воздействиям среды [1]. Высокий уровень работоспособности будущих специалистов строительных вузов достигается в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом. При этом развиваются качества, необходимые для этой специальности. Такое качество, как выносливость играет важнейшую роль в повседневной жизни каждого человека. Она является ключом к успешному выполнению разнообразных задач, начиная от простых ежедневных действий, таких как прогулка и подъем по лестнице, и заканчивая решением бытовых проблем. Высокий уровень умственной деятельности позволяет эффективно справляться со сложными задачами, обрабатывать большие объемы информации и поддерживать долгосрочную концентрацию.

Для строителей выносливость является неотъемлемым атрибутом профессионализма. Им приходится выполнять тяжёлые физические работы, такие как подъём грузов, перемещение материалов и инструментов, работа на высоте и другие виды деятельности, требующие значительных физических усилий. Поэтому хорошая выносливость помогает строителям более успешно справляться с этими задачами, повышая их эффективность и снижая вероятность получения травм. Важно понимать, что забота о физической и умственной

выносливости способствует общему благополучию и успешной реализации поставленных целей.

Прикладные психофизические качества — это перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта [2].

К прикладным физическим качествам: относится сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению во время физической нагрузки на протяжении длительного времени без существенного снижения работоспособности.

Выделяют несколько видов выносливости:

1. Общая выносливость — способность человека выполнять продолжительную физическую активность без утомления. Это важно для занятий, требующих высокой общей работоспособности.

2. Специальная выносливость — способность к выполнению работ определённого типа в течение длительного времени. Этот тип выносливости подразделяется на несколько видов:

2.1. Статическая выносливость — способность поддерживать определённую позу или положение тела в течение продолжительного времени без усталости.

2.2. Координационная выносливость — способность сохранять координацию движений и точность выполнения действий при выполнении физической активности в течение продолжительного времени.

2.3. Силовая выносливость — способность человека многократно повторять силовые движения с определённой нагрузкой.

2.4. Динамическая выносливость — способность выполнения повторяющихся движений с постоянной интенсивностью в течение продолжительного периода времени.

2.5. Аэробная выносливость — способность организма использовать кислород для получения энергии во время физической активности.

2.6. Умственная выносливость: Это способность поддерживать высокий уровень концентрации и эффективности умственной деятельности в течение длительного времени.

Цель исследования: определить значение и методы развития выносливости будущего специалиста строительной отрасли.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросу развития выносливости у строителя.

2. Провести опрос среди студентов ИАиС ВолгГТУ с целью определения уровня двигательной активности и способности противостоять утомлению.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.
База исследования: ИАиС ВолгГТУ

Значение развития выносливости строителя

Развитие выносливости является одним из ключевых аспектов в процессе подготовки будущих строителей к профессиональной деятельности. Важно понимать, что работа на строительной площадке требует не только физической подготовки, но и способности длительное время находиться в активном состоянии, а также оперативно реагировать на переменчивые условия, включая различные климатические особенности [3]. Развитие выносливости играет важную роль, позволяя работать более продуктивно и эффективно, минимизируя риск получения травм и способствуя укреплению иммунитета. Тренировки, направленные на увеличение выносливости не только помогают улучшить физическую форму, но и способствуют снижению уровня стресса, что крайне важно при выполнении задач в условиях высокой нагрузки. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости, которые способны улучшить настроение и повысить психологическую устойчивость к негативным эмоциям. Таким образом, развитие выносливости не только улучшает физическое состояние будущих строителей, но и способствует повышению их общей производительности и успешному преодолению трудностей на пути к достижению поставленных целей.

Методы развития выносливости:

1. Силовые тренировки: использование различных видов тренажёров и упражнений с собственным весом для развития мышечной силы и выносливости.
2. Кардио-тренировки: бег, прыжки на скакалке, велотренажеры и т.д. для улучшения общей аэробной выносливости и повышения эффективности работы сердца и лёгких [4].
3. Интервальные тренировки: чередование интенсивных нагрузок с периодами отдыха, что позволяет улучшить общую выносливость и эффективность работы сердечно-сосудистой системы [5].
4. Упражнения на гибкость и растяжку: улучшение эластичности мышц и связок, что повышает их способность выдерживать нагрузки и предотвращает травмы.
5. Тренировки с весом тела: упражнения на развитие мышц верхней и нижней части тела, такие как отжимания, приседания, подтягивания, которые улучшают общую мышечную выносливость.
6. Развитие координации движений: тренировки на равновесие, баланс и ловкость, которые помогают строителям лучше справляться с работой на высоте, с тяжёлым оборудованием и в других сложных условиях.

7. Дыхательные упражнения: техники, направленные на улучшение дыхательной функции и насыщения организма кислородом, что повышает общую работоспособность и выносливость.

Методы определения уровня выносливости

Оценка физической выносливости позволяет сделать выводы о текущем состоянии здоровья и подготовленности организма. Путем проведения различных физических тестов и измерений, можно получить информацию о кардиореспираторной системе, кровообращении, мышечной силе и выносливости, а также о других показателях, характеризующих физическую форму.

Кроме того, знание уровня физической выносливости помогает предотвратить переутомление и связанные с ним риски для здоровья. Переработка может привести к снижению иммунитета, нарушению работы сердца и сосудов, повышению риска возникновения травм и других проблем со здоровьем. Планирование нагрузок на основе данных о физической выносливости помогает избежать подобных проблем и обеспечивает более безопасную и эффективную тренировку. На основе высокого уровня физической выносливости можно заранее планировать определённые рабочие нагрузки, чтобы предотвратить переутомление и связанные с ним риски для здоровья. Уровень выносливости можно определить по следующим методам:

1. Тест Купера: Этот метод, разработанный доктором Кеннетом Купером, включает в себя бег на 1,5 мили (2,4 км) и измерение времени, за которое испытуемый завершит дистанцию. Чем быстрее время, тем выше выносливость.
2. Гарвардский степ-тест: Этот метод включает восхождение на ступеньку высотой около 20 дюймов (50 см) в течение 5 минут, после чего измеряется пульс. Результат теста выражается в баллах и сравнивается с таблицей нормативов для определения уровня выносливости.
3. Тест Конкони: Этот тест использует кардиореспираторную систему для измерения максимального потребления кислорода (VO2max) и определения уровня выносливости у спортсменов.
4. Тест с использованием велотренажера или беговой дорожки с переменным уровнем нагрузки: Тестируемый начинает с низкой интенсивности, затем увеличивает нагрузку на протяжении определенного периода времени. Результатом теста является максимальное время или расстояние, пройденное при заданной нагрузке.
5. Тест на максимальную анаэробную мощность (MAM): Этот тест измеряет максимальный объем кислорода, который может быть использован организмом во время высокоинтенсивной тренировки.

Организация исследования. В целях выявления степени двигательной активности и способности преодолевать усталость нами был проведен опрос среди студентов ИАиС ВолгГТУ в электронном формате. Общее количество

испытуемых составляло 17 человек, возраст 19-21 год. Участникам предлагалось ответить на ряд вопросов, требующих выбора одного варианта ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физической культурой? (1 раз в неделю, 2 раза в неделю, совсем не занимаюсь)

2. Быстро ли вы устаёте во время нагрузки? (Да, Нет, Скорее да, чем нет)

3. Сколько километров в день вы проходите? (Меньше 1 км, 1 км, 2 км и больше)

4. Можете ли вы преодолеть расстояние в 1-1,5 км за 12 минут ходьбы? (Нет, мне нужно больше времени, легко)

5. Считаете ли Вы себя физически активным, сильным и выносливым? (Да, скорее да, чем нет, нет).

Результаты эксперимента. В ходе анкетирования было выяснено, что 47,1% занимаются физической культурой 2 раза в неделю и больше, 1 раз в неделю занимаются 23,5%, тем временем 29,4% совсем не занимаются. 58,8% опрашиваемых не устают быстро во время нагрузки, 23,5% быстро устают, 17,7% выбрало ответ «скорее да, чем нет». Большая часть опрашиваемых 77,8% проходят 2 км и больше, 1 км проходят 17,7% и лишь 5,5% менее 1 км. 70,6% смогут преодолеть расстояние в 1-1,5 км за 12 минут ходьбы, остальным опрашиваемым 29,4% необходимо больше времени. Считают себя физически активным, сильным и выносливым 58,8%, 23,5% выбрало вариант «скорее да, чем нет», и лишь 17,7% выбрало вариант «да».

Выводы

Чтобы успешно осуществлять строительство различных объектов, инженеры-строители должны обладать высоким уровнем физической подготовленности, включая общую и специфическую выносливость, быстроту реакции и сноровку. Они должны также иметь хорошо развитый вестибулярный аппарат, чтобы чувствовать себя уверенно на высоте, и умение преодолевать разнообразные препятствия. Работа над проектами и чертежами требует от них предельной остроты зрения, точности в измерениях объёма и развитой тактильной чувствительности в руках. Помимо общей физической выносливости, профессионалы в области строительства должны быть устойчивы к снижению артериального давления, обладать стабильностью мышц верхней половины туловища, плечевого пояса и нижних конечностей. Развитие выносливости играет ключевую роль в формировании профессиональных навыков будущего строителя. Этот качественный аспект способствует увеличению уровня физической нагрузки, повышению эффективности и качества выполнения задач, а также улучшению способности справляться с трудностями, связанными с профессиональной деятельностью.

Для развития выносливости рекомендуется использовать различные тренировочные методики и инструменты. Например, регулярные занятия с тренажерами способствуют адаптации к тяжелой физической нагрузке, кардиотренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а упражнения на

гибкость помогают предотвращать возможные травмы и травматические повреждения. Таким образом, разнообразные методики тренировок способствуют не только улучшению физической подготовки, но и формированию устойчивости к профессиональным вызовам и трудностям.

Оценить свои физические возможности для выполнения сложных и требовательных к физическому состоянию задач крайне важно. Для этого существует множество различных тестов, которые включают в себя измерение времени, затрачиваемого на бег или ходьбу на определенное расстояние, а также оценивание способности выполнять определенные упражнения. Кроме того, важным аспектом является измерение пульса и потребления кислорода, что позволяет более точно определить текущее состояние физической подготовленности и настроить тренировки под индивидуальные потребности.

Литература

1. Шамраенко А. А., Серженко Е. В., Плетцер С. В. Важность профессиональной прикладной физической культуры для студентов высших учебных заведений. Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 127-131. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50127063 (дата обращения: 23.04.2024).

2. Карагодина А. М. Развитие специальных психофизических качеств будущих архитекторов средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 07-08 октября 2021 г.) Воронеж : Издательско-полиграфический центр "Научная книга"Воронежский государственный институт физической культуры. 2021. С. 164-168.

3. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительных специальностей средствами спортивного ориентирования / А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова, О. В. Клычкова, Г. А. Ушанов // Научный диалог. 2018. № 8. С. 261-272.

4. Травин Ю. Г. Гудыма С. А. Выносливость, методы ее развития и контроля: метод. рекомендации для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФКа / Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. Москва, 1991. 35 с.

5. Даянова М. А., Коробейникова Е. И. Воспитание специальной выносливости у ориентировщиков в группах спортивной специализации // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 66-74. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=41857664 (дата обращения: 24.04.2024).

УДК 796.819.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

OVERCOMING THE OBSTACLE COURSE IN PRACTICAL PHYSICAL TRAINING CLASSES BY CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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

Аннотация. *В статье представлена характеристика основных форм и способов преодоления препятствий, определенных приказом МВД РФ №44 от 02.02.2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Определено ключевое значение развития навыка по преодолению препятствий на практических занятиях по физической подготовке в системе МВД РФ. Изложены причины необходимости и обоснованности овладения двигательным навыком по преодолению препятствий. Выявлено, что важнейшим аспектом успешного развития основных физических качеств сотрудника является, в том числе, навык, полученный в ходе преодоления различных полос препятствий в сочетании с боевыми приемами борьбы и стрелковой подготовкой. Рассмотрены закономерности особенностей предъявляемых требований к усвоению умения преодоления препятствий в сочетании с естественными науками о здоровье человека.*

Abstract. *The article presents a description of the main forms and methods of overcoming obstacles determined by Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 44 dated 02.02.2024 "On approval of the Procedure for organizing personnel training to fill positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation." The key importance of developing the skill of overcoming obstacles in practical physical training classes in the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation has been determined. The reasons for the necessity and validity of mastering the motor skill of overcoming obstacles are outlined. It has been revealed that the most important aspect of the successful development of the basic physical qualities of an employee is, among other things, the skill acquired during overcoming various obstacle courses in combination*

with combat techniques and shooting training. The regularities of the specific requirements for mastering the ability to overcome obstacles in combination with the natural sciences of human health are considered.

Ключевые слова: *сотрудник полиции; двигательные действия; служебно-прикладная полоса препятствий; комплексная подготовка; спортивные снаряды; ловкость; быстрота; сила и выносливость.*

Keywords: *police officer; motor actions; service-applied obstacle course; complex training; sports equipment; agility; speed; strength and endurance.*

Преодоление препятствий представляет собой комплексное сочетание различных групп упражнений, которые необходимо выполнить за отведенное время. Следует отметить, что в образовательных учреждениях МВД России обучение прохождению препятствий является одним из обязательных для усвоения обучающимися разделов дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Данный тезис подтверждает и закрепление указанного раздела, посвященного преодолению препятствий, в постулатах приказа МВД РФ №44 от 02.02.2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», кроме того, необходимо отметить, что для курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования министерства внутренних дел предусмотрены нормативы выполнения рассматриваемого комплекса упражнений.

Практические занятия по преодолению различных типов препятствий, в том числе с огнестрельным оружием и в средствах индивидуальной бронезащиты, проводятся с целью развития у курсантов и слушателей ловкости, быстроты, силы и выносливости на оборудованных полосах препятствий, а также на местности, имеющей естественные либо искусственные препятствия и заграждения [1].

Служебно-прикладная полоса препятствий, оборудуется на спортивной площадке или прямом, ровном участке местности (например, на загородной учебной базе высшего учебного заведения (рис.1).

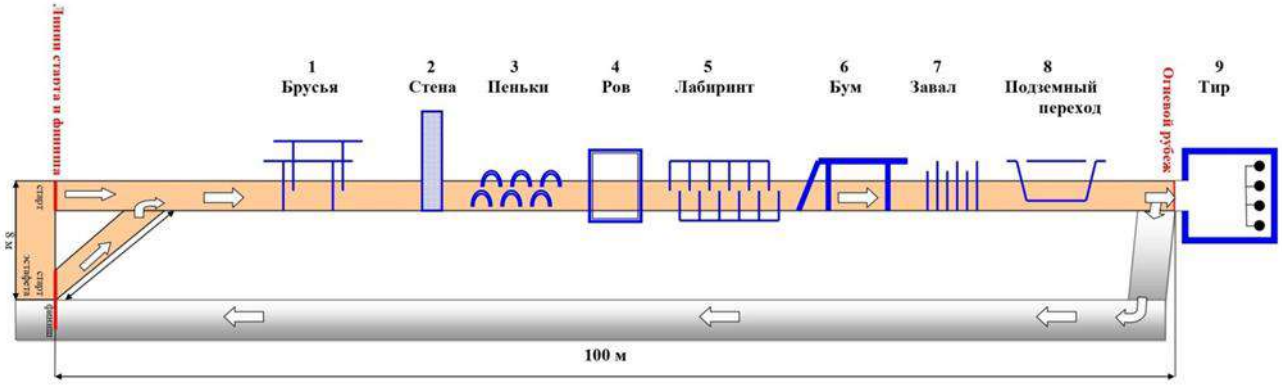

Рис. 1. Схема служебно-прикладной полосы препятствий со стрельбой.

Преодоление полосы препятствий начинается по команде «Марш!» в следующей последовательности: «брусья», «стена», «пеньки», «ров», «лабиринт», «бум», «завал», «подземный переход» и заканчивается финишированием по прямой стометровой дорожке до момента пересечения обучающимся линии старта-финиша. По окончании прохождения служебно-прикладной полосы препятствий сотруднику предоставляется две минуты для отдыха, после чего необходимо выполнить пять заданий, направленных на ограничение свободы передвижения ассистента. За каждое неправильно выполненное задание сотруднику прибавляется 5 секунд ко времени прохождения специальной полосы препятствий.

Стандартная специализированная полоса препятствий состоит из восьми снарядов, размещенных на дистанции 100 метров на равном удалении друг от друга и преодолевается следующим образом:

1. «Брусья» (металлоконструкция). Необходимо передвигаться в упоре на руках с обязательным касанием контрольных отметок на брусьях в начале и в конце препятствия, а при падении проходить его заново.
2. «Стена» (бетонное или деревянное препятствие). Преодоление препятствия производится с разбега сверху любым возможным способом.
3. «Пеньки» (вкопанные в грунт автомобильные покрышки). Препятствие расположено в шахматном порядке (расстояние между препятствиями – 0,6 метра) на двух параллельных линиях на расстоянии один метр между покрышками по каждой линии. Передвигаться необходимо поочередно наступая на каждое препятствие.
4. «Ров» (забетонированная яма). Преодолевать необходимо перепрыгиванием, либо спускаться в ров, передвигаясь к противоположному краю препятствия и вылезать из него.
5. «Лабиринт» (металлоконструкция). Препятствие состоит из двух систем, размещенных параллельно друг другу (расстояние между системами без учета длины ограничивающих перекладин - 220 сантиметров), с ограничивающими перекладинами (по 7 в каждой системе, длина перекладины - 110 сантиметров), обращенными внутрь препятствия и расположенными в шахматном порядке на расстоянии 50 сантиметров от противоположной перекладины: передвижение по проходам лабиринта (не допускается передвижение снизу или сверху направляющих проходов).
6. «Бум» (металлоконструкция с деревянной доской (брусом) сверху). Преодоление препятствия осуществляется с обязательным касанием ногой контрольной отметки в конце бума (при падении препятствие преодолевается повторно).
7. «Завал» (металлоконструкция). Препятствие состоит из 3 низких и 3 высоких перекладин, размещенных на одной линии через 90 сантиметров. Преодолевается последовательно, низкие перекладины сверху, а высокие снизу.

8. «Подземный переход» (бетонированный окоп с крышей). Состоит из окопа, накрытого плитой 110х320 сантиметров, размещенной над длинными сторонами окопа посередине. Для прохождения необходимо спуститься в окоп, пройти к его противоположному краю и вылезти из него.

В случае преодоления полосы препятствий со стрельбой сотрудник должен по окончании прохождения снарядов на полосе забежать в тир и произвести пять выстрелов по мишеням, после чего финишировать [2].

Помимо служебно-прикладной полосы препятствий в высших учебных заведениях МВД России должна функционировать специальная полоса препятствий, которая состоит из стандартных снарядов. Полоса формируется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке и включает в себя следующие этапы прохождения:

1. Преодоление гимнастического коня с разбега 20 метров.
2. Бросок медицинбола весом 4 килограмма с места двумя руками снизу на расстояние 10 метров. При невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 метров и третий бросок на расстояние не менее 8 метров. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий.
3. Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 килограммов (гири весом 32 килограмма либо двух гирь по 16 килограммов) любым способом на расстояние 20 метров с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 метров.
4. Лазание по канату (шесту) на высоту 4 метра любым способом.
5. Переползание по-пластунски на расстояние 9 метров под ограничителями высоты движения (45 см).
6. Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 метра любым способом.
7. Три кувырка вперед.
8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям высотой 160 сантиметров. При падении препятствие преодолевается повторно.
9. Передвижение по гимнастическому бревну. При падении препятствие преодолевается повторно.
10. Преодоление забора высотой 2 метра любым способом.
11. Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 килограммов (боксерского мешка) через себя: сотрудник поднимает борцовское чучело (боксерский мешок), кладет его на надплечье и сбрасывает назад.

Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды «Марш!» до последнего падения борцовского чучела. После прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха не более 2 минут. Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. За каждую неправильно решенную

задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий либо служебно-прикладной полосы препятствий прибавляется 5 секунд.

Необходимо обратить внимание на то, что в приказе МВД РФ №44 от 02.02.2024 г. определено, что нормативы по преодолению препятствий выполняются курсантами старших курсов, а именно в период обучения с 5 по 8 семестры.

Данная регламентация обусловлена в первую очередь тем, что преодоление препятствий является крайне сложной задачей, так как выполнение данного комплекса упражнений сопровождается повышенными нагрузками на организм человека. Увеличение физической нагрузки, в свою очередь, требует не только высокого уровня физической подготовки, в том числе выносливости, ловкости, скорости и силы, но и психической и интеллектуальной зрелости [3].

Это связано, прежде всего, со спецификой данного комплексного задания, так как при его выполнении как в естественных условиях, так и при прохождении специально созданной полосы препятствий курсантам необходимо не только уложиться в отведенные временные рамки, грамотно применяя и используя ловкость, силу, выносливость и скорость, но и уметь оценить обстановку, найти способы быстрого, эффективного и безопасного преодоления препятствия, а также, в случаи комплексного занятия, быть готовым к применению боевых приемов, специальных средств или оружия.

Вышеуказанное подтверждает, что прохождение различных видов полос препятствий помогает сотруднику комплексно и во взаимосвязи развить необходимые физические и психологические качества, необходимые для эффективного и максимально возможного в отношении личной безопасности сотрудника выполнения служебных задач в борьбе с преступниками [4].

В качестве одной из важнейших специфик рассматриваемого комплекса следует отметить, что именно упражнения по преодолению различных препятствий, в том числе с применением боевых приемов борьбы, помогают курсантам и слушателям перестроиться от комфортных занятий в спортивном зале и приблизиться к более реальным, и как следствие наиболее сложным, оперативным условиям несения службы, подготовиться к ним как физически, так и психологически [5].

Необходимо заметить, что регламентируемый приказом МВД РФ № 44 от 02.02.2024 г. временной аспект, предусмотренный для данного вида упражнений в качестве строгих и небольших временных рамок для прохождения полосы курсантами, а именно: в 5-6 семестрах обучения – 2 мин.10 сек. на оценку «отлично», 2 мин. 40 сек. на оценку «удовлетворительно», а уже в 7-8 семестрах обучения 1мин. 05 сек. и менее на оценку «отлично» и не более 1мин. 15 сек. для получения удовлетворительного результата. Такой выбор не является случайным и связан, прежде всего, с особенностями служебной деятельности сотрудников ОВД, сопровождающейся повышенной опасностью и высоким уровнем стресса [6].

Примерами служат множество ситуаций, в которых сотруднику необходимо не только настигнуть скрывающегося нарушителя и обезвредить его, но и задержать данное лицо минимизируя риски причинения нарушителем вреда другим людям, самому сотруднику и государству в целом. В таких ситуациях сотруднику необходимо обладать не только высоким уровнем физической подготовленности и развитыми навыками владения боевыми приемами, но и уметь быстро реагировать и оценивать меняющуюся обстановку, учитывая степень опасности, а в целях сокращения дистанции с преследуемым лицом прибегать к поиску кратчайших путей для его перехвата, в том числе используя навык быстрого преодоления различных преград.

Кроме того, следует учесть, что чаще всего преступники вооружены огнестрельным и холодным оружием, а в случае их отсутствия подручными средствами, пригодными к использованию для причинения вреда сотруднику. В связи с этим опыт прохождения полос препятствий, в силу своей комплексности и повышенной физической сложности, позволяет сотруднику после даже длительного преследования нарушителя наиболее быстро и эффективно провести его обезоруживание и дальнейшее задержание [7].

Данного уровня готовки невозможно добиться исключительно тренировками в условиях спортивного зала, так как нагрузка на организм при таких занятиях значительно ниже, чем при выполнении упражнений по преодолению препятствий [8].

Таким образом, следует сделать вывод о том, что преодоление препятствий является необходимой частью физической подготовки курсантов МВД РФ, позволяющей подготовить будущих сотрудников ОВД к условиям реальной служебной деятельности, научить их принимать правильные решения в стрессовых ситуациях, повысить уровень личной безопасности сотрудников, а также эффективно использовать развитые физические качества своего организма и применять усвоенные навыки боевых приемов в целях борьбы с нарушителями общественного порядка и безопасности.

Литература

1. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153. https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения 02.05.2024 г.)

2. Панферов Р. Г. Преодоление специальной полосы препятствий сотрудниками органов внутренних дел. Влияние полосы препятствий на развитие физических качеств сотрудников // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 79-87. http://www.nauka-2020.ru/MKN_6(51)2021.pdf (дата обращения 03.05.2024 г.)

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Со-

вершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

4. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

6. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности с высоким психо-эмоциональном напряжением // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 94-99. http://www.nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения 02.05.2024 г.)

7. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

8. Губанов Э. В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 121-124.

УДК 351.86

СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

ROCK CLIMBING AS AN ALTERNATIVE TYPE OF ACTIVE TOURISM, ITS IMPACT ON THE LIFE OF A POLICE OFFICER

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

Аннотация. *За последние несколько лет экстремальные виды спорта и активного туризма стали все более востребованными для любителей поддерживать свое тело в тонусе. Что неудивительно, ведь экстремальные виды спорта обладают большой пользой для физического и ментального здоровья человека, а также развивает коммуникативные навыки за счет взаимодействия с целой командой людей, в частности в моменты повышенной опасности, когда жизнь и здоровье человека напрямую зависит от сплоченности группы. Выработка этих навыков несет в себе большую значимость для сотрудников правоохранительных органов, так как специфика работы требует от него выполнения определенных действий, поэтому в данной статье автор рассматривает влияние экстремальных видов спорта на жизнь сотрудника полиции на примере занятий скалолазанием.*

Abstract. *Over the past few years, extreme sports and active tourism have become increasingly in demand for those who like to keep their bodies in good shape. Which is not surprising, because extreme sports have great benefits for a person's physical and mental health, and also develops communication skills through interaction with a whole team of people, in particular in moments of increased danger, when a person's life and health directly depends on the cohesion of the group. The development of these skills is of great importance for law enforcement officers, since the specifics of the work require him to perform certain actions, therefore in this article the author examines the influence of extreme sports on the life of a police officer using the example of rock climbing.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции; здоровье; физическое здоровье; скалолазание; экстремальный вид спорта; активный туризм.*

Keywords: *police officer; health; physical health; rock climbing; extreme sport; active tourism.*

В настоящее время существует большое разнообразие видов физической активности и спортивной деятельности. В зависимости от особенностей организма и индивидуальных предпочтений человек выбирает то, что ему подходит больше всего. Это может быть стандартная активность в спортзале или фитнес, может быть командный вид спорта, например, футбол, баскетбол, или же это более спокойные занятия йогой или пилатесом. Вне зависимости от предпочтений важно осознавать, что с современном ритмом жизни людям не хватает физической нагрузки для поддержания формы и здорового состояния организма. Преимущественно это очень важно для сотрудников правоохранительных органов, поскольку их работа требует от них обладания определенных физических навыков и крепкого здоровья для выполнения своих служебных обязательств.

С появлением и развитием различных видов спортивной активности большую популярность стали набирать экстремальные виды спорта, и чаще всего выбор падает именно на скалолазание в качестве вида спорта с целью поддержания физической формы и оздоровления всего организма. Также занятия скалолазанием — это отличный вид активного отдыха для сотрудников полиции, которым из-за специфики своей работы необходимо снимать психологическое напряжение. Сотрудники регулярно посещающий скалодром отмечают, что занятия оказывают позитивное влияние на их ментальное здоровье. Рассмотрим позитивное влияние скалолазания более подробно.

Во время занятий скалолазанием в организме человека задействованы одновременно следующие группы мышц:

- мышцы-стабилизаторы туловища и мышцы спины (помогает укрепить пресс, спину и исправить дефекты осанки);
- ягодичные, икроножные и бедренные мышцы (укрепляются мышцы ног, так как в процессе тренировок они активно задействованы);
- мышцы рук (для увеличения тонуса рук данный вид активности тоже отлично подходит, так как для выполнения упражнений данные группы мышц активно задействованы);
- мелкие мышц стоп и ладоней.

Более того скалолазание отлично подходит для разработки общей подвижности пальцев рук и ног, а также суставов и связок верхних и нижних конечностей, благодаря чему развиваются такие навыки как ловкость, выносливость и координация. Таким образом, в результате регулярных тренировок тело, в целом, становится более подвижным и здоровым. Тем самым сотрудникам правоохранительных органов полученные во время занятий на скалодроме умения хорошо скажутся на исполнении их профессиональных обязанностей, где требуется физическая активность.

Помимо всего прочего скалолазание – это еще и хорошая кардионагрузка, с помощью которой можно избавится от лишних жировых накоплений. Несмотря на скорость движения во время скалолазания напрягаются мышечные

группы по всему телу, в частности и глубокие мышцы, которые необходимо проработать, занимаясь в тренажерном зале или аэробикой. Кроме того, тело в процессе тренировок переменно находится в преодолевающем и в сократительном режиме, удерживая и перемещая позицию тела, что позволяет существенно уменьшить объем накопленного жира. Отмечается, что за занятие с средней интенсивности нагрузки можно сбросить около 300 килокалорий в час, а при довольно активной тренировке – до 700 килокалорий. Большим преимуществом такого чередования режимом выше указанных режимов является то, что организм во время тренировки задействует дополнительную энергию, которая черпается в труднодоступных зонах, за счет чего сжигается не только подкожный жир, но и внутренний, который обычно уходит достаточно долго и трудно.

Во время занятий на скалодроме в организме в большом количестве выделяется адреналин и норадреналин, что происходит не только благодаря физической активности, но и нахождению в экстремальной ситуации. В сочетании с различными микроэлементами выработка адреналина и норадреналина способствует улучшению тонуса сердечно-сосудистой системы и укреплению сосудистой стенки, так как в процессе тренировки у человека увеличивается частота сердечных сокращений. Это происходит потому, что для продолжения активной деятельности мышечные ткани требуют больше кислорода и дополнительных химических элементов. Соответственно, для усвоения большего количества полученных микроэлементов организм увеличивает частоту сердечных сокращений. Благодаря этой особенности организма, выполнение упражнений, связанных со скалолазанием, помогают в профилактике возникновения хронических заболеваний, например, повышенное или пониженное артериальное давление, атеросклероза, высокий уровень холестерина и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Энергично движимые вырабатывающиеся гормоны в крови вместе с активной работой сердца помогают организму подготовить сердце к стрессовым ситуациям. Скалолазание снижает стресс, поскольку в процессе занятий уровень адреналина в крови повышается, и, в связи с этим в мозг в скором времени поступает сигнал о том, что организм находится в возбужденном состоянии. Для этого в кровь выбрасывается норадреналина, который помогает понизить возбудимость нервной системы и, работая на контрасте с адреналином, понизить общий уровень тревоги.

Полезным скалолазание является и для ментального здоровья сотрудника полиции. Одна из причин, по которой сотрудники приходят на подобные тренировки, — это желание побороть собственные страхи и обрести внутреннюю уверенность в себе. Страх — это одно из многих препятствий, который может помешать сотруднику в ходе исполнения своих профессиональных обязанностей в полной мере. Один из самых распространенных страхов среди людей является страх высоты, а скалолазание помогает преодолеть этот страх и побе-

дить его навсегда. Благодаря крепкой страховке, практикующие скалолазы могут забираться на большие высоты ориентируясь на собственный уровень комфорта, постепенно увеличивая высоту, а впоследствии покорение страха высоты помогает многим сотрудникам и укрепляет уверенность и самоуважение.

Преодоление страха будет помогать старым житейским трудностям казаться менее значительными. Преодоления внутренних препятствий и подъем психологического состояния над ситуацией позволяет меньше обращать внимание на привычные сложности, а также учит решать возникающие проблемы, не поддаваясь паники. У сотрудников полиции появляется способность легче переживать жизненные трудности и стрессовые ситуации. Активность во время занятий скалолазанием становится предметом гордости, от чего повышается уверенность в своих собственных силах.

И поскольку уверенность в себе и общая самооценка увеличиваются, сотрудники полиции проще проходят ситуации, в которых они оказываются стоящими на краю зоны своего комфорта. И соответственно им гораздо легче преодолевать трудности в ситуациях, требуемых от них экстренных действий. Восхождение на высоту научает чувствовать свой неограниченный потенциал ума и тела и использовать его в жизни.

Интересный факт, что ученые обнаружили, что у 20% людей присутствует страх длительных прогулок. Вызван он неподготовленностью организмом к физической нагрузке и малой активностью, поскольку человек привык к сидячему образу жизни. Отмечается, что после пары занятий начинающие скалолазы, благодаря хорошей кардионагрузке, избавляются от этой фобии.

Для людей с активным образом жизни скалолазание станет прекрасным вариантом спортивной деятельности из-за отсутствия монотонных упражнений. Различные маршруты, уникальные в своем роде зацепки, задачи, требующие каждый раз разные действия. Поднимаясь все выше, выполняя более трудные задачи, человек с высоким уровнем активности находит в скалолазании физическую и психическую разгрузку что делает данный вид спортом идеальным для гиперактивных людей. В следствии того, что человек выплескивает значительное количество энергии во время занятий, он также обучается четче фокусироваться на поставленных задачах, а также контролировать свое тело и координировать свои действия. Выработка эндорфинов во время тренировки на скалодроме нормализует нейрофизиологические процессы головного мозга, что помогает усмирить высокую активность и снять возбудимость и стресс.

Помимо всего прочего скалолазание учит работе в команде, потому как безопасность каждого члена группы зависит от всех ее участников, в особенности, если маршрут лежит не на скалодроме, а на реальных горных рельефах. Командные работа развивают навыки коммуникации, ответственности, решительности, самодисциплины, а главное — они учат работать сообща. И так как работа сотрудника полиции напрямую зависит от взаимодействия с людьми,

как с коллегами, так и с гражданскими лицами, то освоение этих навыков является очень важным для исполнения рабочих обязанностей.

Специфика работы сотрудников правоохранительных органов заключается в тактическом выполнении своих задач в момент повышенной опасности, взаимодействую со своими коллегами. Не редки и ситуации, когда ответственность за жизнь напарников лежит персонально на каждом члене группы. Каждый член группы должен обладать как личной, так и коллективной ответственностью. Эти качества хорошо развиваются с помощью скалолазания, ведь находясь в группе на открытом маршруте, так или иначе приходится работать в стрессовых условиях. От каждого участника группы ожидается не только работа в полную силу, но и то, что в решающий момент любой член команды возьмет дело в свои руки и сделаете все от него зависящее.

Умение взять ответственность на себя в трудной ситуации хорошо влияет не только на рабочую сферу деятельности, но помогает в обычной жизни. Например, члены семьи и близкие друзья знают, что в любой момент могут положиться на близкого человека.

В заключение, важно отметить сложность специфики работы сотрудников полиции. Необходимо поддерживать хорошую физическую форму, бодрость духа и нести ответственность за каждое свое действие, и надо признать, что скалолазание отлично справляется со всеми этими задачами, поэтому большинству сотрудникам полиции рекомендуется обратить внимание на данный вид спорта.

РОЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ АСПЕКТОВ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

THE ROLE OF APPLYING MODERN ASPECTS OF THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF ATS STAFF

Чернышев Сергей Геннадьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орёл, Россия
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 статье исследованы различные аспекты системы спортивной подготовки. Дано определение системы спортивной подготовки, выделены методы, задачи, принципы.* В работе отмечено, что *часто спортивную подготовку путают с тренировкой, но это совершенно разные вещи, в заданном контексте указано, что тренировка – это всего лишь элемент подготовки, в свою очередь спортивная подготовка – это целая программа, основанная на знаниях и навыках, за счет которых атлет улучшает возможности в конкретном виде спорта. В статье обозначены основные компоненты системы спортивной подготовки. В заданном контексте уделено особое внимание такому компоненту, как спортивный отбор. Также в данном исследовании отмечено отличие между целями в любительском спорте и профессиональном спорте. Так, в любительском спорте - улучшение физической формы и здоровья, а в профессиональном спорте - достижение максимально высокого уровня в технике, физических и психологических способностях, чтобы показать лучший результат (победить) на соревнованиях. Исходя из изложенного, в заключении, определены меры, которые необходимы для совершенствования системы спортивной подготовки в вузах МВД РФ.*

Abstract. *The article examines various aspects of the sports training system. The definition of the sports training system is given, methods, tasks, principles are highlighted. It is noted in the work that sports training is often confused with training, but these are completely different things, in a given context it is indicated that training is just an element of training, in turn, sports training is a whole program based on knowledge and skills, due to which an athlete improves opportunities in a particular sport. The article outlines the main components of the sports training system. In this context, special attention is paid to such a component as sports selection. Also, this study noted the difference between goals in amateur and professional sports. So, in amateur sports - improving physical fitness and health, and in professional sports - achieving the highest possible level in technique, physical and psychological abilities in order to show the best result (win) at competitions.*

Based on the above, in conclusion, the measures that are necessary to improve the system of sports training in universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are identified.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; компоненты; отбор; соревнования; спортивная тренировка.*

Keywords: *sports training; components; selection; competitions; sports training.*

Спортивная подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных способностей, создание благоприятных условий для совершенствования всех сторон тренировки. Этот аспект спортивной подготовки, как правило, соответствует развитию основных физических качеств человека: скорости, силы, координации, выносливости, гибкости.

Наконец, занятие спортом могут помочь курсантам развивать дисциплину, настойчивость и уверенность в себе. Эти качества могут быть полезными не только в спорте, но и в других сферах жизни, включая учебу и службу. В конечном счёте, человек, умеющий поддерживать здоровый образ жизни, добивается больших результатов, как в настоящем, так и в будущем. Таким образом, спорт играет важную роль в жизни курсантов вузом МВД РФ, помогая им поддерживать здоровье, развивать социальные навыки и личностные качества.

В частности здесь интерес вызывает организация физической и спортивной подготовки в вузах МВД России.

Существуют следующие методы применения современных средств спортивной подготовки:

1. Методы строго регламентированного упражнения. Они подразделяются на две группы:

а) методы стандартно-повторного упражнения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения.

2. Игровой и соревновательный методы.
3. Методы вербального (речевого) воздействия.
4. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Методы спортивной подготовки можно выделить в три группы:

Обучение. Используется вербальное общение, чтение литературы или просмотр видеофильмов и наглядных примеров.

Тренировки навыков и умений. Тренировки состоят из движений и упражнений, направленных на развитие навыков и умений.

Развитие двигательных возможностей. Используется методика круговых повторений, игровой методики, интервального тренинга, а также соревновательного процесса [1].

В процессе своего исследования выявил семь ведущих показателей:

– условия для подготовки,
– материально-техническое обеспечение учреждения,
– уровень подготовленности при поступлении,

– спецнабор,
– педагогическое мастерство,
– дисциплинированность обучающегося,
– стрессоустойчивость обучающегося.

На данные показатели необходимо ориентироваться педагогу спортивной направленности при подготовке методики занятий.

Изучив общую характеристику современной спортивной подготовки в вузах МВД, считаем целесообразным провести сравнительный анализ исследуемой теме на базе образовательных организаций МВД России и ФСИН России.

Спортивная подготовка – это сложный и долгий процесс, в котором используются различные средства, теоретические знания, а также способы воздействия на спортсмена для развития физических и технических качеств в спорте.

Часто спортивную подготовку путают с тренировкой, но это совершенно разные вещи, ведь тренировка – это всего лишь элемент подготовки. Спортивная подготовка – это целая программа, основанная на знаниях и навыках, за счет которых атлет улучшает возможности в конкретном виде спорта.

Можно выделить следующие виды подготовки:

Физическая подготовка - развивает координационные и физические свой-ства спортсмена, например, силу, выносливость, скорость.

Техническая подготовка - улучшает навыки выполнения движения или комплекса действий, например, бросок мяча, тяга сумо, выпад для нанесения укола в фехтовании, всевозможные удары в единоборствах и т. д.

Психологическая подготовка - развивает волевые и моральные качества, а именно целеустремленность, решимость и психоэмоциональную стабильность.

Тактическая подготовка - подготовка направлена на изучение тактических приемов и анализ действий противника. Тактическая подготовка есть в любом виде спорта, но выражена она лучше в командных видах спорта.

Интегральная подготовка - развитие способности внедрить и использовать полученные навыки, знания в тренировочном процессе и соревнованиях.

Задачи подготовки делятся на:

- улучшение качеств спортсмена любительского уровня.
- улучшение качеств спортсмена, тренирующегося для достижения высоких целей.

Целью в любительском спорте является улучшение физической формы и здоровья.

Целями в профессиональном спорте считаются достижение максимально высокого уровня в технике, физических и психологических способностях, чтобы показать лучший результат (победить) на соревнованиях.

Существуют основных пять этапов спортивной подготовки:

1) Оздоровительная подготовка.
2) Начальная.
3) Учебно-тренировочная.
4) Улучшение мастерства.
5) Высшее спортивное мастерство.

Стоит выделить шесть основных принципов спортивной подготовки, а именно:

1) Движение к высоким результатам.
2) Непрерывность тренировочного процесса.
3) Углубленная специализация.
4) Методичное и постепенное повышение сложности тренировок и нагрузки.
5) Вариативность и волнообразность динамики нагрузки.
6) Цикличность процесса.

Основные компоненты системы спортивной подготовки:

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

Вопросы спортивного отбора остаются основными в практике теории и методики спорта. В последнее время возникла необходимость расширения поиска новых, нетрадиционных средств и методов определения спортивных способностей и одаренности у спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах [2].

Выявление талантов в спорте направлено на выявление спортсменов с потенциалом высокого уровня результативности. Этот процесс инициируется в основных возрастных категориях и на определенных этапах, чтобы способствовать в дальнейшем их обучению и сделать конкурентоспособными спортсменами. Процесс обучения талантов, который в настоящее время считается эффективным, напрямую связан с методологией обучения [3].

Специалисты считают, что успех в спорте зависит от множества внешних факторов, таких как структура и содержание подготовки, многопрофильность каждого конкретного спортсмена, а также его личные, социальные и культурные факторы.

Процесс выявления и отбора талантов, независимо от вида спорта, связан с социальными, культурными, экономическими, этическими, педагогическими факторами и др.

Эффекты, возникающие на отдельных этапах отбора спортсмена: выполненные организационные роли (например, роли на поле, роли в команде, роли в группе) или занимаемые должности, полученный новый опыт. приобретение

или совершенствование навыков; повышение уровня общих и специальных знаний; повышение уровня признания; повышение уровня подготовленности; травмы или неудачи.

Эти факторы легли в основу построения вопросов в личных беседах со спортсменами. Принятые в исследовании этапы развития карьеры неразрывно связаны с этапами спортивного образования. Здесь необходимо снова обратиться к моделям развития спортивных талантов.

В структуре, содержании спортивного таланта выделяют наиболее значимые виды памяти: образную, словесно-логическую и двигательную.

Образная память – отображение событий прошлого в форме зрительных, слуховых, тактильных, обонятельных и вкусовых образов.

Словесно-логическая память характеризуется взаимообусловленностью мыслительной и языковой деятельности спортсмена.

Двигательная память дает возможность выполнять, кроме основных базовых двигательных актов, и более сложные сочетания, как правило, в онтогенезе в линейном развитии от простых умений к сложным вариантам формирования навыка. При этом память на движение через многие годы после прекращения занятий спортом позволяет воспроизвести действия с определенным уровнем скорости, точности и эффективности, что указывает на важность, в том числе и координации.

Следует также отметить в структуре спортивного таланта внимание и восприятие. Внимание с возрастом и с улучшением уровня подготовленности изменяется качественно и становится более эффективным, как, впрочем, и восприятие. Внимание в игровой деятельности как психический процесс в конкретной специфической деятельности в конечном итоге создает условия для формирования важного качества, свойства у спортсмена – внимательности.

К специальным способностям и особенностям спортсменов, определяющим талант, можно отнести: типологические свойства нервной системы, которые важны при вероятностном прогнозировании развития спортивных способностей с учетом темперамента конкретного человека. Существует взаимосвязь между типологическими особенностями нервной системы конкретных детей и их предрасположенностью к определенным двигательным способностям.

В контексте рассматриваемой проблемы межполушарная асимметрия и межполушарное взаимодействие, по сути, значительно детерминированы генетической программой и в то же время находятся под влиянием социального и профессионального, в том числе спортивной тренировки. Наблюдая за тренирующимися, можно заметить, что некоторые из них предпочитают уверенно действовать только правой ногой, а другие, наоборот, ее исключают и действуют левой. Такое же наблюдение можно отметить и в вопросе верхних конечностей [4].

В процессе проведения тестирования физической подготовленности спортсмены должны показать максимальный результат, что невозможно без прояв-

ления высокого уровня волевых качеств. Соблюдение этого условия практически полностью зависит от тренеров. Прежде всего спортсмены должны понимать, для чего проводится тестирование. Обязательным является участие в тестировании тренеров. Практика показывает, что если эта задача возложена только на членов научных групп, то эффективность обследований будет низкой. Одним из условий создания соответствующего настроя на показ максимальных результатов является гласность результатов тестирования, хотя в отдельных случаях (прежде всего для спортсменов высокой квалификации) этого делать не следует. Целесообразно также использовать различные виды поощрений спортсменов в зависимости от результатов тестирования. Важное значение имеет также сама обстановка проведения обследований: отсутствие посторонних лиц, внимательное и доброжелательное отношение к спортсме-нам со стороны тренеров и членов научных групп и т. п.

Исходя из вышеизложенного, хочется сказать, что для совершенствования системы спортивной подготовки в вузах МВД РФ необходимо осуществить следующие меры:

- разработка программы по различным спортивным направлениям;
- создание группы спортивного совершенствования;
- проведение спортивных соревнований, различных мероприятий;
- повышение заработной платы у всех преподавателей физической подготовки в образовательных организациях МВД России;
- изменение существующих программ, разработка оптимально- вовлекающих методик для курсантов в спорт и физическую подготовку;
- проведение занятий с курсантами физических упражнений, направленных на снижение психоэмоциональных нагрузок.

Литература

1. *Врублевский Е. П. Спортивный отбор: реалии и перспективы // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов : Материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Инсти-тута физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ (Екатеринбург, 14–20 ноября 2022 г.) / под общей редакцией Л. А. Рапопорта. Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2023. С. 69. https://elibrary.ru/download/elibrary_54157945_11397683.pdf (дата обращения 05.03.2024).*

2. *Лебедев Д. В. Показатели, влияющие на эффективность спортивной подготовки обучающихся в государственных учреждениях профессионального образования // Государственное и муниципальное управление: актуальные проблемы и современные тренды : сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 17–18 ноября 2022 года. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2023. С. 437-442. URL:https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=lrqvxj (дата обращения 05.03.2024).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 3 (70) 2024
В авторской редакции

Подписано к изданию 03.06.2024 г.
Объем 9,5 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