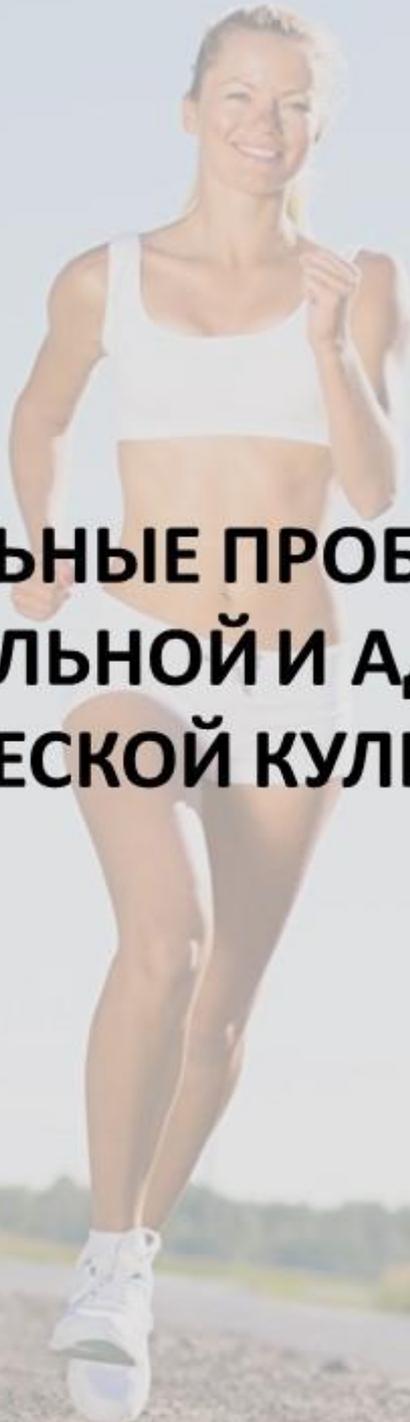




НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 3(39) 2020



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 22.06.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры» (12 июня 2020 г. Орел).

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

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



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

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Косенко Н. А., Величко А. И. ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ	5
Носов С. А., Амирханян В. Г. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ	9
Якушев Э. В., Гаврилов Д. А., Лапин Д. А. ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	13
Осипов Д. В. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	20
Бондарчук И. Ю, Калмыкова В.И, Шаповалова О.В. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ	34
Холченков О. И., Савкина Н. В., Данилочкин А. Е. К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ	39
Апарина М.В. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	45
Моськин С. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	50
Назарова К. М., Горшунова Е. П. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56
Сиделева Е. И., Тишина Н. Е. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	63
Черняк О. П., Добровольская Н. А., Проценко Д. С. АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	69
Осипов Д. В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ, НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	74
Струганов С. М., Глубокий В. А., Грушко В. М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	87
Кузнецов М. Б. КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	93

Мошкова Е. Е., Аксарина И. Ю. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	101
Соломченко М. А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глушков А. С., Зотин В. В. ЛФК ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ	115
Подрезов И. Н. ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	119
Глушков А. С., Зотин В. В. ЛФК ПРИ ГИПЕРТОНИИ	122

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Герасимов И.В., Кельдасов Т.Д. ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	127
Павлов И. Д., Евдокимов И. М. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	132
Овчинников Ю. Д., Карабинцева Н. С. БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ В ФАЗАХ МЕТАНИЯ ДИСКА С ПОВОРОТА	138
Моськин С. А., Алдошина Е. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	145
Сорокина Е. В., Семенов Д. И., Догадина М. Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	151
Светлицкая И. А., Брыкина В. А., Переузник А. З. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	159
Подрезов И. Н. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	163
Щербенко К. С., Брыкина В. А., Карагодина А. М. ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	166
Макаров В. М., Носов С. А. ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ	173

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 615.851

ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

TRAINING AS A MEANS OF CORRECTION WITH CHILDREN OF HIGH SCHOOL AGE WITH THE USE OF EXERCISES FOR WORKING WITH ANXIOUS CHILDREN

Косенко Николь Андреевна

студент

*кафедра «Безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании»
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Kosenko Nicole Andreyevna

student

*Department of "life Safety and drug abuse prevention"
Kuban state University of physical culture sport and tourism
Krasnodar, Russia*

Величко Алексей Иванович

старший преподаватель

*кафедра «Безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании»
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Velichko Alexey Ivanovich

senior lecturer

*Department of "life Safety and drug abuse prevention"
Kuban state University of physical culture sports and tourism
city of Krasnodar, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены основные теоретические и методические основы применения тренинговых упражнений в уменьшении уровня тревожности у детей старшего школьного возраста. Проанализированы числовые сведения, доказывающие результативность применения тренингов в нормализации психологических состояний у детей.

Abstract. The article discusses the main theoretical and methodological bases for the use of training exercises in reducing the level of anxiety in high school children. Numerical data proving the effectiveness of training in the normalization of psychological States in children of high school age are analyzed.

Ключевые слова: школьная тревожность, тренинг, тревожность, старший школьный возраст, личная тревожность.

Keywords: school anxiety, training, anxiety, high school age, personal anxiety.

Начнем мы с понятия «Тревожность» – это процесс, который возникает в раннем возрасте ребенка, вследствие соприкосновения с негативной общественной сферой. Тревожность регулярно существует в течении целой жизни человека и является главным вопросом в психологии. Она является признаком неврозов и многофункционального психоза, и вступает в состав иных болезней или считается отправным механизмом расстройства эмоциональной отрасли личности. Тревожность – это одно из ключевых качеств образования детей, и главное условие, определяющие в формировании личности [1]. На сегодняшний день возросло количество тревожных детей, различающихся высоким беспокойством, закомплексованностью, эмоциональной психологической неустойчивостью.

Целью работы является выявить и обосновать процесс тренинга как средство коррекции с детьми старшего школьного возраста с применением упражнений для работы с тревожными детьми.

Объектом исследования являются дети старшего школьного возраста с тревожностью.

Предметом исследования является тренинг как средство коррекции с детьми старшего школьного возраста с применением упражнений для работы с тревожностью детей.

Особенность тревожности лучше всего проявляется в детском старшем школьном возрасте, так как подростковые годы богаты переживаниями, проблемами и эмоциональными кризисами. В этом периоде промежуточная стадия развития человека между детством и взрослостью (14-17 лет) складываются, оформляются постоянные формы поведения, особенности нрава, методы психологического реагирования. Это пора достижений, быстрого наращивания познаний, умений и формирование «Я», приобретение новейшей социальной позиции. А также, данный период является потерями детского мироощущения, возникновение эмоции тревожности и эмоционального дискомфорта. В данном возрасте увеличивается интерес к собственным физиологическим отличительным чертам, усиливается реакция на мнение окружающих, возрастает ощущение собственного достоинства и чувствительность [2].

На сегодняшний день, в рамках личностно-ориентированной и развивающей образовательной парадигм, особую значимость обретает исследование эмоциональных средств коррекции тревожности ребенка в возможностях обучения и воспитания в образовательном учреждении, потому что сформировавшиеся положительные направленности в международной практике школьного образования предоставляет возможность преобразовывать подготовку и саму учебную и внеучебную деятельность. Важность популяризации идей формирующегося обучения и воспитания является в действующих формах учреждений и вне учебной работе, а также распространяющихся на школьном образовании и вне учебной активности ребенка. Данная направленность соответствует образовательному процессу как общественной, коллективной работой обучающихся, где упор выносится на самостоятельную познавательную активность обучающегося. Главным условиям соответствия тренинга является своеобразная модель внеучебной деятельности.

Характерной особенностью тренинга являются обучающиеся, которые обучаются психологическому тренингу, выполняя практические задания.

С помощью психологического тренинга можно осуществлять коррекционную работу по трем главным признакам тревожности:

1. По снижению степени психологической тревожности;
2. Подготовка детей к методам снятия эмоционального напряжения;
3. Проработка возможностей владения собой в ситуациях, которые могут травмировать детей [3].

В связи с поставленной целью нашей работы мы провели педагогическое исследование на базе образовательного учреждения среди обучающихся для выявления уровня психологической тревожности. В исследовании приняли участие 40 обучающихся (20 мальчиков и 20 девочек). В результате после первого проведенного тренинга были выявлены следующие результаты: высокий уровень тревожности был выявлен у 14 (35%) респондентов, средний уровень тревожности у 13 (32,5%) респондентов и низкий уровень тревожности у 13 (32,5%) респондентов.

После педагогического эксперимента с целью доказательства гипотезы было проведено повторное исследование. Работа контрольного опыта состояла в следующем: проверить эффективность пройденного ранее тренинга согласно нормы степени тревожности у обучающихся. Повторное исследование выявило, что у отдельных испытуемых прослеживается неблагоприятная динамика в уровне тревожности [4].

В результате проведенного повторного контрольного опыта, были выявлены следующие результаты с высоким уровнем тревожности составило всего 6 (15%) человек, со средним уровнем было выявлено 12 (30%) человек и с низким уровнем тревожности составили 22 (55%) человека.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что прохождение психологических требований тренингов, на самом деле, содействуют нормам эмоциональных состояний детей, что означает, оказание большого влияние на физиологическое состояние здоровья и социальное благосостояние детей в целом.

Литература

1. *Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. - М. : Академия, 2009. - 272 с.*
2. *Райе Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райе. - СПб. : Питер, 2011. - 87 с.*
3. *Сидоренко Е. В. Влияние тренинга / Е. В. Сидоренко. - СПб., 2013. - 235 с.*
4. *Филипенко К. П. Тренинг как средство коррекции тревожности у детей старшего подросткового возраста / К. П. Филиппенко // Символ науки. 2016. - С.23-26.*

References

1. *Abramova G. S. Vozrastnaya psikhologiya: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov [Age psychology: a textbook for University students]. Moscow, Academy Publ., 2009, 272 p.*

2. Raye F. *Psikhologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Psychology of adolescence and youth]* St. Petersburg, Piter Publ., 2011, 87 p.
3. Sidorenko E. V. *Vliyanie treninga [Influence of training]*. St. Petersburg, 2013, 235 p.
4. Filipenko K. P. . *Trening kak sredstvo korrektsii trevozhnosti u detey star-shego podrostkovogo vozrasta [Training as a means of correcting anxiety in older adolescent children]/ Simvol nauki - Symbol of science, 2016, pp. 23-26.*

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**PSYCHOLOGY OF THE PERSONALITY OF ATHLETES ENGAGED IN MARTIAL ARTS****Носов Станислав Андреевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

аспирант

кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

postgraduate student

Department of theory and methods of physical culture education and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Voronezh, Russia

Амирханян Ваге Гагикович

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

Воронеж, Россия

Amirkhanyan Vage Gagikovich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Аннотация. Занятия различными видами спортивных единоборств занимает большое место в жизни современного общества. Они не только обеспечивают всестороннее физическое развитие человека, но и содействуют воспитанию его морально-волевых качеств.

Abstract. Classes in various types of martial arts occupy a large place in the life of modern society. They not only provide a comprehensive physical development of a person, but also contribute to the education of his moral and volitional qualities.

Ключевые слова: спорт, единоборства, психологическая подготовка, спортсмен.

Keywords: sport, martial arts, psychological training, athletes.

С недавних времен начало изменяться отношение к психологии и спортивным психологам в спорте. Буквально несколько лет назад было принято считать, что тренер – «лучший психолог», да и в принципе психолог нужен был только «слабакам», а таким спортсменам делать в большом спорте нечего.

На сегодняшний день ситуация начала резко меняться. Практически каждый тренер или сами спортсмены, давая интервью, непременно употребляют термин «психология», но не уточняют, что именно подразумевается под этим словом.

На данный момент спортивная психология обретает большую популярность, но, прежде чем разрабатывать эффективные методы для обретения спортивного совершенствования, необходимо, в первую очередь изучить психологические особенности спортивной деятельности, с одной стороны – личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности, а с другой стороны – личность спортсмена как сложная динамическая система. Если знать все закономерности формирования личности спортсмена, то это может послужить необходимой предпосылкой для совершенствования психологической и практической подготовки спортсмена, а также индивидуализации его тренировочной и соревновательной деятельности.

В современном мире люди устают от однообразной, скучной работы или процесса обучения. Для того, чтобы снять напряжение и усталость они обращаются к физическим нагрузкам при помощи увлекательных видов спорта. В настоящее время создаются огромные стимулы к активному занятию спортом, которые вызывают интерес каждого человека к интригующим мероприятиям, а также достичь физическое совершенство и прочувствовать атмосферу соревнований, которые аналогично повышают интерес к спорту.

Физическое воспитание личности спортсмена является важнейшим элементом в целостной системе воспитания человека. Оно прививается тренером к спортсмену с малых лет и играет значительную роль для развития духовного и нравственного качества не только как спортсмена, но и личности. Также через спорт можно воспитать любовь к Родине, уважение к старшим и своим сверстникам.

Как же формируется психологическая личность спортсмена?



Рис. 1. Аспекты, формирующие психологию личности спортсмена единоборца

Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования психологической личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

Направление, воспитание и формирование психологической личности спортсмена в области физической культуры и спорта играют тренеры. Тренер помогает спортсмену повышать его технико-физические возможности, выработать психологическую устойчивость. Но из-за неправильного поведения тренера может снижаться эффективность деятельности спортсмена, а конфликты приводят к тому, что спортсмен уходит из спорта или переходит в другую команду.

Спортивная деятельность может способствовать личностному самоопределению спортсмена и психологической стабильности, благодаря профессионально-педагогической направленности тренера.

Аналогично играет значимую роль самооценка спортсмена, которая напрямую связана с его самоуверенностью, постановкой целей, на которых и строится психологическая основа устойчивости и надежности в борьбе с противником. То есть спортсмен работает на качество развития своих профессиональных навыков, а уже потом на результат. Зачастую тренеры берут не правильную установку на результат, сами же снижая эффективность деятельности спортсмена в достижении цели.

Именно поэтому в формировании личности спортсмена оказывает влияние не только преодоление и освоение различных аспектов, но и профессиональный подход тренера к спортсмену, благодаря чему он достигает высокие результаты в спорте и вырабатывает психологическую устойчивость.

Важно отметить, что спортивные единоборства являются специфическим видом человеческой деятельности, они соединяют в себе единство как телесное, так и духовное. Основная цель – совершенствование личности спортсмена с помощью эстетического, нравственного и физического развития.

Рассмотрев психологические качества, которые определяют деятельность спортсмена можно сделать следующие вывод:

- Занимаясь долгое время конкретным видом спортивных единоборств, а именно соревновательной деятельностью у спортсмена формируются такие качества личности, благодаря которым у него получается успешно функционировать в выбранном виде спорта. Например, в игровых видах спорта развиваются такие качества, как ответственность, чувствительность, коллективизм, а в циклических видах – моральная устойчивость, гибкость и выносливость.

- Соревновательная деятельность предъявляет высочайшие требования для развития личностных качеств спортсмена. Необходимо отметить, что развитие личности не происходит естественным процессом, а требует упорного труда.

При постоянной тренировочной работе с повышенным объемом и интенсивностью нагрузки, а также психологических и физических напряжений спортсмен достигает высокие результаты в определенном виде деятельности, чего нельзя сказать про физическую культуру или массовый спорт.

Через спорт прививается ценностная ориентация личности, а именно отношение к духовным и материальным ценностям. Если с малых лет спортсменом не были освоены данные ценностные ориентации, то максимально эффективно управлять спортсменом не получится.

Спортсмены единоборцы высокой квалификации отличаются от других тем, что у них наиболее развиты психические функции и качества, а именно такие, как перцепция, психомоторика, выносливость, напористость, которые присуще спортсменам командных игр или единоборцам.

Для любого спортсмена важную и значимую роль играет психическое состояние напряженности, стресс.

Несмотря на важность и ответственность соревнований, психическое напряжение спортсмена единоборца может зависеть и от индивидуальных особенностей личности. Каждый спортсмен по-своему переживает одну и ту же стрессовую ситуацию. Если спортсмен способен выстоять психическую напряженность, совладать с ней и при этом эффективно действовать, то такого спортсмена можно называть «надежным».

Подводя итог можно сказать следующие, что для спортсмена, который занимается различными видами единоборства, необходимо развивать и повышать уровень психологической подготовки, так как это является важным фактором его устойчивости во время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях от муниципального до международного уровня, с целью выполнения какого либо спортивного разряда (звания) или получения нового титула.

Литература

1. Аверин, В. А. Психология личности / В. А. Аверин. – СПб. : Питер, 2015. - 516 с.
2. Акимова, Л. Н. Психология спорта. Курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса : Негоциант, 2017. - 230 с.
3. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунув. - М. : Академия, 2000. - 288 с.

References

1. Averin V. A. *Psikhologiya lichnosti [Psychology of personality]*. St. Petersburg, Peter Publ., 2015, 516 p.
2. Akimov L. N. *Psikhologiya sporta. Kurs lektsiy [Psychology of sport. Course of lectures]*. Odessa, Negociant Publ., 2017, 230 p.
3. Gogunov E. N. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sport]*. Moscow, Academy Publ., 2000, 288 p.

УДК 706.011.1

**ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**HEALTH AND ADAPTIVE VALUE OF PHYSICAL CULTURE TO IMPROVE HEALTH
AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF MODERN YOUTH**

Якушев Эдуард Вадимович

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД России

г. Иркутск, Россия

Yakushev Edward Vadimovich

Department of «Physical Training»

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

Гаврилов Дмитрий Анатольевич

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД России

г. Иркутск, Россия

Gavrilov Dmitry Anatolyevich

Department of «Physical Training»

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

Лапин Дмитрий Александрович

кафедра «Физическая подготовка»

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России

г. Калининград, Россия

Lapin Dmitry Alexandrovich

Department of «Physical Training»

*Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry
of Internal Affairs of Russia*

Kaliningrad, Russia

Аннотация. В статье поднимается вопрос необходимости получения знаний в области оздоровительной и адаптивной физической культуры среди молодого поколения. Это связано с тем, что в настоящее время уровень состояния здоровья и физическая подготовленность современной молодежи резко идет на спад, что ставит под угрозу будущее нашей страны во всех сферах жизнедеятельности современного общества.

Abstract. The article raises the question of the need for knowledge in the field of wellness and adaptive physical education among the young generation. This is due to the fact that at present the level of health and physical fitness of modern youth is sharply declining, which

jeopardizes the future of our country in all spheres of life of modern society.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, инновационные подходы, физическое воспитание, молодое поколение, физическая подготовленность, уровень здоровья.

Keywords: *daptive physical culture, health-improving physical culture, healthy lifestyle, innovative approaches, physical education, young generation, physical fitness, level of health.*

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры человечества. Она представляет собой самостоятельную область знаний и сферу деятельности, а также огромную индустрию с присущей ей духовных, материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

На протяжении многих столетий человечество использовало физкультурно-спортивные упражнения в качестве важных элементов лечения различных недугов. Французский врач XVIII века Симон-Андре Тиссо отмечал важность двигательной активности человеком, подчеркивая, что по своему воздействию на организм двигательная активность во много раз превышает любое медикаментозное средство. Разумное сочетание физических упражнений с применением лекарственных препаратов позволяет человеку оптимизировать комплекс оздоровительных мероприятий.

Оздоровительная физическая культура как форма общей физической культуры представляет собой комплекс мероприятий, которая имеет свои, присущие только ей формы, методы и средства физических упражнений, способствующие укреплению и сохранению здоровья для обеспечения необходимого уровня жизнедеятельности человека. Главную цель, которую преследует это направление деятельности физической культуры, заключается в повышении здоровья населения, укреплении организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды, профилактику различных заболеваний и т.д. Систематические и регулярные занятия оздоровительной физической культурой благоприятно сказывается на состоянии всего организма [3, с. 20].

Физическая культура и физическое воспитание – это неотъемлемые части человеческой жизнедеятельности, т.к. они присутствуют во всех социальных сферах жизни, включая и профессиональную деятельность. Уровень физической подготовки является одним из составляющих успешности человека влияющий не только на здоровье и продолжительность жизни, но и на карьерный рост. В программе высшего образования физическое воспитание является одним из главных компонентов эффективной подготовки будущих специалистов. На данном этапе, в особенности, важен результат влияния специалиста, профессионала, педагога на личность будущего работника, это процесс формирования его профессиональной компетенции. В современном мире, в век информационных технологий и научно-технического прогресса актуализируется потребность в подготовке высококвалифицированных кадров в высших учебных заведениях. Поэтому существенную роль в обновлении структуры физической культуры играет внедрение инновационных технологий,

целью которых будет не только повышение уровня физической подготовленности, но и устранение причин, порождающих негативное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры [2, с. 90].

Успешному решению задач в совершенствовании системы физической подготовки профессиональных специалистов способствуют мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья (рис. 1). Иначе говоря, приоритетной целью в подготовке высококвалифицированных специалистов является организация программы физической подготовки, которая охватывает эффективные методы физического воспитания в целях профилактики и контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи [1, с. 7].

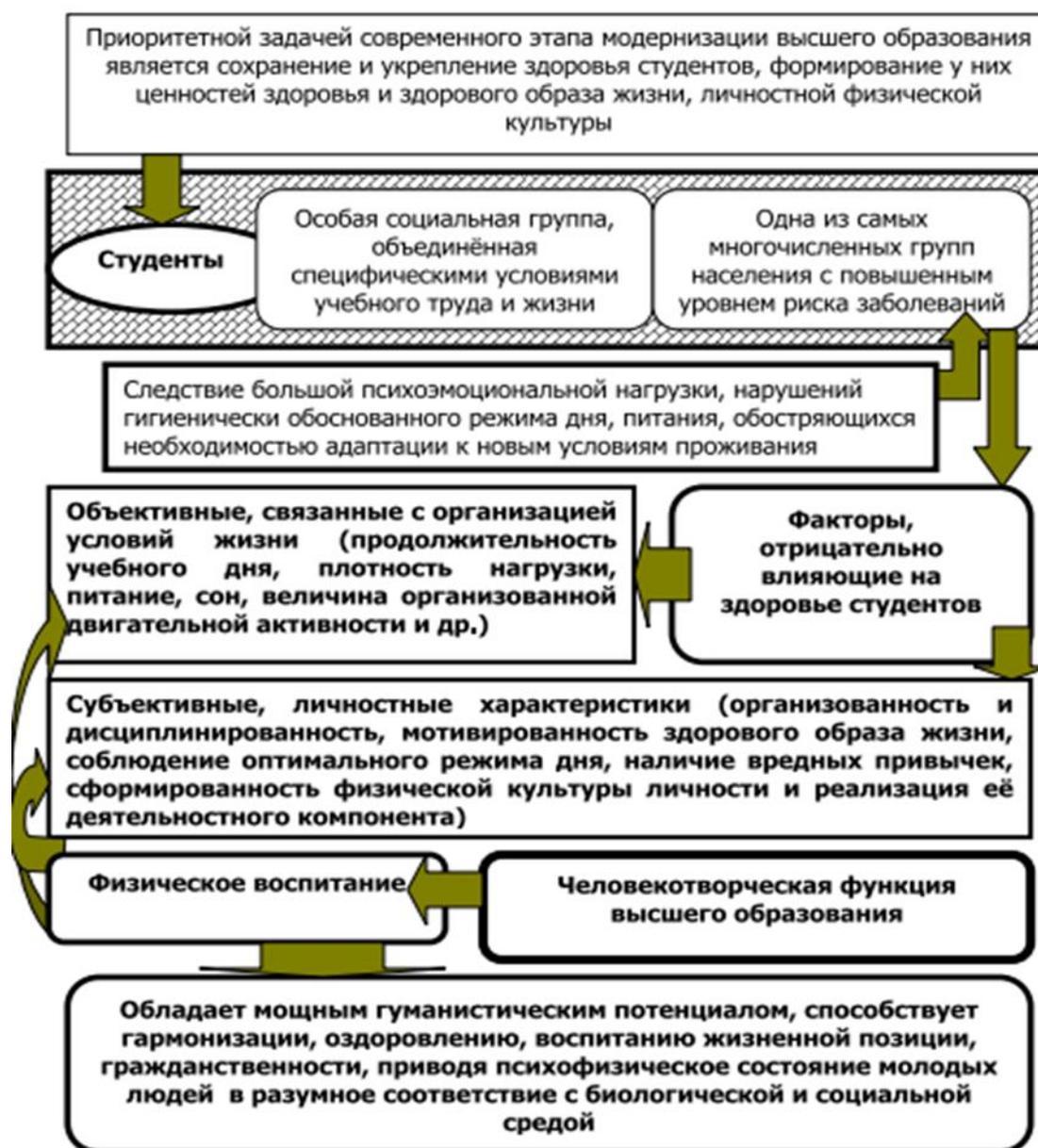


Рис. 1. Роль физической культуры в развитии личности студентов

Реализация этой цели можно осуществить с помощью комплексного подхода к повышению общего уровня здоровья молодежи, которая заключается в активной двигательной фазе терапевтического характера, позволяющая на определенных ста-

дях оздоровления осуществлять щадящий режим лечебной физической культуры и более интенсивный процесс активного занятия спортом с индивидуальной адекватной физической нагрузкой для каждого обучающегося. В итоге если придерживаться данной установки, то выполнение физических упражнений будут благоприятно сказываться на психологическое и психическое состояние занимающегося и в результате чего можно получить в итоге разносторонне, гармонично развитую личность способную решать любые поставленные задачи в профессиональной деятельности. В свое время на это обратил внимание немецкий военный врач А. Мальвитц, который в 1908 году предлагал в качестве достижения превосходства немецкой расы над остальными использовать спортивные упражнения как инструмент формирования морально-волевых качеств будущего воина. Изучение роли спорта на личность человека привела к улучшению национального здоровья населения, благодаря чему в 1914 году в Германии была образована самостоятельная научная дисциплина под названием «Спортивная медицина».

В отличие от оздоровительной, адаптивная физическая культура носит спортивно-оздоровительный характер и направлен на адаптацию и реабилитацию человека, у которого в процессе его жизнедеятельности возникли трудности с ограничением двигательных действий или связанные с другими заболеваниями. Для решения этой проблемы адаптивная физическая культура специальными методами, методиками и физическими упражнениями помогает восстановить двигательную активность человека и преодолевать психологический барьер, который иногда возникает при длительном лечении.

Во время проведения занятий по адаптивной физической культуре не следует ограничиваться узким арсеналом физических упражнений, используя для этой цели различные традиционные и инновационные методы, методики, которые позволяют снимать монотонность, увеличивают продуктивность и настроение занимающихся. Эти рекомендации особенно полезны при работе со студенческой молодежью, которые активно тянутся к нетрадиционным формам проведения занятий, что повышает их интерес, активность и мотивацию к двигательной активности, а также в дальнейшем способствует к самостоятельному выполнению физических упражнений.

Развивая тему адаптивной физической культуры нельзя не упомянуть и развитие в нашей стране адаптивного спорта. В настоящее время во многих регионах страны созданы целые центры для людей с ограниченными способностями, которые ведут спортивную деятельность по трем направлениям ограничения двигательной активности в людей:

- для слепых и слабовидящих (велоспорт-тандем-трек, дзюдо, легкая атлетика, футбол (мини-футбол 5x5 (B1), фutsal 5x5 (B2-B3));
- для глухих (бадминтон, гандбол, плавание, дзюдо, легкая атлетика);
- для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (бадминтон, настольный теннис, триатлон, пауэрлифтинг).

К сожалению, к категории лиц с ограниченными физическими возможностями (лицам, занимающимся по программе адаптивной физической культуры) относятся помимо медицинских рекомендаций люди, у которых двигательная активность

играет незначительную роль в их жизни. Это люди, которые пренебрегают двигательной активностью и мало используют ее в своей жизни. Среди такой категории людей встречаются молодежь, которые недооценивают оздоровительную и воспитательную направленность физической культуры в их жизни. Это в первую очередь связано с ошибками в педагогическом образовании, начиная с детского сада, школы, и заканчивая семейным окружением, т.е. отношением к здоровому образу жизни в семейной ячейке общества. Также снижение физической подготовленности молодого поколения можно связать с легкодоступностью, безнаказанности и слабой профилактической работой в нашем обществе, которая связана со злоупотреблениями вредными привычками и применением наркотических средств, особенно это проявляется среди студенческой молодежи. В исследовании проведенного С.М. Стругановым говорится, что «... в социальной среде студенческой молодежи высших учебных заведений наибольшее распространение имеет потребление алкоголя и табакокурение 54,1 и 34,9% соответственно ...» [4, с. 404]. Это показывает назревшую проблему в нашем обществе характеризующуюся в общем сокращение численности физически подготовленной и здоровой молодежи, которая должна сменить старшее поколение в социальной жизни России.

Состояние здоровья современной молодежи неразрывно связано с производственным потенциалом и обороноспособностью страны. Подрастающее поколение представляет собой тот «двигательный мотор», который обеспечивает нормальное функционирование всех сфер общества, повышение социально-экономического благополучия страны, развитие промышленности, научно-технического прогресса и т.д.

Мировоззренческой основой развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является теоретическое и практическое обоснование необходимости государственной и общественной поддержки развития физической культуры физического воспитания. Только в таком единении, ценностно обусловленном и практически реализуемом возможна гармония души и тела. Физическая культура позволяет человеку осознавать необходимость занятия спортом. Физическое воспитание создает базу для подготовки специалистов в области реабилитационного спорта [5, с. 97]. Непосредственная цель адаптивной физической культуры заключается в формировании у молодежи значения и роли здорового образа жизни, определении важности физической активности. Однако эта цель зачастую бывает недостижима, т.к. медицинские работники часто рекомендуют при любых небольших отклонениях в здоровье ограничить двигательную активность и занятия физическими упражнениями. Но в таких ситуациях, когда человек ограничен в двигательной активности, ему как раз необходимо поддерживать свой уровень здоровья физическими упражнениями в лечебно-профилактических целях.

Инновационные подходы в области физической культуры имеют особую актуальность в современном мире, поскольку уровень состояния здоровья молодежи ухудшается с каждым годом. Резкий рост заболеваемости среди студентов, низкий уровень физического воспитания, обусловленный неэффективными методами и формами развития физической культуры, незаинтересованность в овладении физическими навыками – все эти явления требуют незамедлительного

реагирования со стороны государства [6, с. 132]. В целях решения данных проблем необходимо использовать нестандартные методы в целях осознанного понимания студентами важности физического развития, поскольку именно физическая культура и спорт способствуют всестороннему развитию студента как личности, формированию жизненных приоритетов и самое главное – поддержанию и укреплению ценнейшего ресурса – здоровья.

Для современного образования в области адаптивной физической культуры особую важность приобретает проблема реальной интеграции процессов формирования знаний в этой сфере, как основы появления у студентов осознанных мотивов и потребностей в физическом совершенствовании и двигательной активности.

Таким образом, Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности требует совершенствования работы по всем направлениями деятельности вуза. Современная профессиональная деятельность выпускника любой образовательной организации должна давать не только хорошие знания в области гуманитарных дисциплин и компьютерных технологий, но и образование в сфере физической культуры. В связи с этим, основными задачами оздоровительной физической культуры студентов следует считать поддержание и развитие основных физических, психических и личностных качеств, высокого уровня психофизической подготовленности, оптимизацию физического состояния молодежи, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Литература

1. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 5-9.
2. Литов Н. Л. Адаптивная физическая культура : Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.
3. Панова О. С., Хрищатый А. Е. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России // *Успехи современной науки*. 2017. № 2. Т. 2. С. 19-22.
4. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 2 (180). С. 401-405.
5. Струганов С. М. Основные причины снижения физического развития и физической подготовленности молодого поколения // *Вестник Восточно-Сибирского института МВД России*. 2015. № 2 (73). С. 95-101.
6. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // *Вестник Восточно-Сибирского института МВД России*. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

References

1. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti* [Main directions of interrelation of physical culture and professional activity]. *Nauka-2020 - Science-2020*. 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.

2. Litosh N. L. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura : Psikhologo-pedagogicheskaya kharakteristika detey s narusheniyami v razvitiy* [Adaptive physical education: Psychological and pedagogical characteristics of children with developmental disabilities]. Moscow, SportAcademPress Publ., 2002, 140 p.

3. Panova O. S., Hrishchaty A. E. *Fizicheskaya kul'tura kak vazhneyshaya sostavlyayushchaya sotsializatsii lichnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Physical culture as the most important component of socialization of the personality of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Uspekhi sovremennoy nauki - Advances in modern science*, 2017, no. 2, vol. 2, pp. 19-22.

4. Struganov S. M., Malykhin A. V., Krivenkov M. Yu., Ponomarev A. I. *O problemakh zloupotrebleniya vrednymi privychkami i primeneniem narkoticheskikh sredstv v molodezhnoy srede* [About the problems of abuse of bad habits and the use of drugs in the youth environment]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*, 2020, no. 2 (180), pp. 401-405.

5. Struganov S. M. *Osnovnye prichiny snizheniya fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti molodogo pokoleniya* [The main reasons for reducing the physical development and physical fitness of the young generation]. *Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2015, no. 2 (73), pp. 95-101.

6. Struganov S. M., Galtsev S. A., Gavrilov D. A., Yakushev E. V. *Znachenie reformirovaniya programmy po fizicheskoy kul'ture v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh na fizicheskuyu podgotovlennost' kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii* [the Importance of reforming the program of physical culture in secondary schools on the physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*, 2015, no. 4 (75), pp. 130-135.

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ****FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Осипов Дмитрий Васильевич***преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Osipov Dmitry Vasilyevich***lecturer**Department of Physical Training and Sports**Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian named after V.V. Lukyanova**Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организациях МВД России.

Abstract. This article reveals the peculiarities of special physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.

Ключевые слов: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, образовательный процесс, курсанты.

Keywords: physical training, combat techniques of wrestling, educational process, cadets.

В образовательных организациях МВД России обучение по дисциплине «Физическая подготовка» основано на обязательном освоении боевых приемов борьбы, которыми должен овладеть курсант в период обучения, что послужит в дальнейшем при выполнении оперативно служебных задач и активному противодействию и сопротивлению правонарушителей, с целью предотвращения преступных действий. Как известно, в таких случаях сотрудники правоохранительных органов используют различные броски, удары, блокировки и удушие.

В соответствии с Федеральным Законом «О полиции» от 7 февраля 2011 года (статья 20, глава 5), сотрудник полиции имеет право применять физическую силу против правонарушителей. Однако в статье 19 этого же закона говорится, что полицейский при применении физической силы или специальных средств должен учитывать существующую ситуацию, характер и тяжесть действий лиц, подвергшихся физической силе и специальным средствам, природы и силы его сопротивления. Сотрудник полиции обязан стремиться минимизировать любые убытки [14, 15].

Для правонарушителей, не оказывающих активного сопротивления, такие меры являются неприемлемыми и незаконными. Методы с применением физической силы и специальных средств, эффективно используются в ситуациях неповиновения

правонарушителей, в рамках учебного процесса на практических занятиях в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание.

Сотруднику полиции всегда важно помнить, что в любом случае ему нужно преследовать только одну цель - задержание преступника с меньшим ущербом.

Условия современной службы сотрудников МВД России предъявляют особые требования к уровню их профессиональной подготовке. Практическая деятельность правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием, но и от уровня овладения боевыми приемами борьбы.

Современный этап реформирования правоохранительных органов Российской Федерации предъявляет собой новые требования к офицерским кадрам, организации, содержанию и методике их профессиональной подготовки. Повседневная деятельность сотрудников МВД должна отличаться целеустремленностью, организованностью, высоким мастерством, способностью творчески решать поставленные задачи.

Проблема подготовки гармонично развитых сотрудников полиции является объектом постоянного внимания. Особую значимость она приобрела в последние годы, в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участвующим применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия.

Поэтому важным направлением физической подготовки курсантов МВД России является овладение необходимыми физическими качествами и умениями, чтобы в практической деятельности при выполнении оперативно служебных задач противостоять, обезвреживать и предотвращать преступные посягательства одного или нескольких преступников. Для этого необходимо иметь достаточно разностороннюю подготовку, включающую в себя технику и тактику применения ударной техники руками и ногами, боевые приемы борьбы, приемы задержания [4, 7].

Общество постоянно нуждается в квалифицированных защитниках их прав, интересов, имущества и конечно же жизни, в связи с этим физическая подготовка в образовательных организациях МВД России в сотрудничестве с гуманитарными, социально-экономическими, правовыми и специальными дисциплинами развивает гармонично развитых сотрудников полиции, для охраны общественного порядка [1].

Кафедра физической подготовки и спорта выступает в качестве учебной единицы, позволяющей создать необходимые условия для развития и совершенствования индивидуальных физических качеств и умений курсантов [2].

Обучение в области физической подготовки осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: сознанием, деятельностью, ясностью, последовательностью, непрерывностью и доступностью.

Важную роль в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России играют методы обучения, которые определяют способы передачи преподавателем знаний и умений обучающимся.

Методологическая основа включает в себя такие методы, как: вербальные, визуальные, практические.

1. Вербальная основана на использовании слова как средства воздействия на

курсантов и включает в себя разговор, повествование, описание.

2. Визуальная основана на демонстрации видеофильмов, фотографий, плакатов.

3. Последний метод (практический) играет решающую роль в формировании нужных навыков и умений обучающихся [3].

Преподаватели по физической подготовке предъявляет высокие требования к выпускникам образовательных организаций МВД России. Широкий уровень профессионализма важен не только для обеспечения эффективной работы и эффективной защиты общественного порядка, защиты жизни и здоровья граждан, а иногда и для сохранения собственной жизни сотрудника органов внутренних дел.

В этой связи становится очевидна актуальность готовности выпускников образовательных организаций МВД России к предстоящей профессиональной деятельности по защите законности, такие задачи по подготовке квалифицированных кадров возложены на образовательные организации МВД России.

Физической подготовка для курсантов образовательных организаций МВД России является одним из важнейших направлений учебной деятельности, т.к. помимо своей первостепенной задачи она позитивно влияет на психологическую подготовку и состояние здоровья обучающихся, а также позитивно отражается на учебном процессе в других дисциплинах [5].

Умения и навыки, которые курсанты получают на занятиях по физической подготовке, направлены на пресечение и задержание лиц совершивших правонарушение.

Навыки, которые курсанты приобретают в учебных аудиториях для физической подготовки, направлены на предупреждение и задержание лиц, совершивших преступление. Полученные знания и навыки помогают курсантам уверенно и быстро действовать в экстремальных ситуациях, где приходится применять не только физическую силы, но и использования специальных средств и огнестрельного оружия, предотвращения террористические и экстремистские акты насилия, когда жизнь или здоровье граждан в опасности [6].

Наиболее высокие требования к физической подготовленности сотрудников полиции предъявляются в условия решения задач по силовой защите закона и применению физической силы к правонарушителям, особенно при действиях в экстремальных обстоятельствах.

Взаимосвязь оперативно-служебных задач, двигательных действий и физических качеств сотрудников полиции отражена в таблице 1.

К большому сожалению, организованная преступность и международный терроризм тоже не стоят на месте. Организованная преступность активно вербует и вербует в свои ряды бывших или состоявшихся спортсменов, а террористические организации обладают широкой сетью тренировочных лагерей, где организуется обучение террористов специальной, физической и огневой подготовкам. Такие террористические центры в основном базируются на территориях Сирии, Турции, Афганистана и Пакистана. Столкновение с такими подготовленными преступными элементами для сотрудников правоохранительных органов становится настоящим испытанием и проверкой их физической подготовленности [15].

Таблица 1

Взаимосвязь оперативно-служебных задач, двигательных действий и физических качеств сотрудников полиции

Задачи ОВД	Действия по выполнению задач ОВД	Необходимые физические качества
Пресечение (подавление) вооруженного мятежа	Блокирование, штурм, задержание	Специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Освобождение заложников	Блокирование, штурм, задержание	Абсолютная и взрывная сила
Пресечение угона транспортных средств	Блокирование, штурм, задержание	Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Пресечение захвата и террористических акций на Объектах ОВД	Вытеснение, блокирование, задержание, переноска грузов (нападающих, блокирующих)	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Пресечение блокирования транспортных коммуникаций		
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах и в учреждениях исполнения наказания	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков	Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Охрана правопорядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и других общественных местах	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей	Общая и специальная выносливость, абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей и мародеров, переноска грузов (людей)	Общая и специальная выносливость, абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Ликвидация незаконных вооруженных формирований и банд	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила

Поэтому, первоочередной задачей образовательных организаций системы МВД России является формирование необходимых навыков подготовки квалифицированных специалистов правоохранительных органов с высокой физической подготовленностью для борьбы с организованной преступностью, терроризмом и экстремизмом. Одной из главных задач для профессорско-преподавательского состава при проведении занятий по физической подготовке является:

– воспитание у курсантов потребности в здоровом образе жизни и мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями;

– развитие способности быстро анализировать различные опасные ситуации и принимать оптимальные решения;

– воспитание адекватного отношения к трудностям будущей профессии [12].

Данные задачи помогают сформировать гармоничное развитие у обучающихся общечеловеческих ценностей, духовных и физических сил, психологической устойчивости. На занятиях проводится индивидуальная работа, которая помогает найти верный подход, используя различные методы и методики для формирования у курсантов нужных умений и навыков.

Практические занятия направление на общефизическую подготовку являются основой и базой для хорошей профессиональной готовности сотрудников полиции, так же укрепляется здоровье и нормализуется психологическое состояния курсантов и слушателей. Практические занятия очень хорошо развивают выносливость, стрессоустойчивость, что немаловажно в дальнейшей работе выпускников вузов МВД России [11].

Важно, чтобы полученные на занятиях навыки совершенствовались постоянно и не были утрачены. Для этого необходим постоянный самоконтроль и контроль со стороны сотрудников ОВД отвечающих за профессиональную подготовленность, грамотное и систематическое проведение занятий в любых условиях, участие в любительских и профессиональных спортивных состязаниях (для хорошо подготовленных сотрудников, обладающих соответствующим умениями и навыками). Поэтому правильно выбранные образовательные методы и методики в физической подготовке являются важными факторами, для поддержания и развития физической подготовленности, что соответственно будет способствовать выполнению поставленных оперативно-служебных задач в процессе профессиональной деятельности.

Концепция обучения курсантов образовательных организаций Министерства Внутренних Дел России в педагогической теории и практике охватывает набор инструментов, методов и методик обучения, отражающих закономерности, согласно которым происходит формирование двигательных навыков и связанных с ними знаний [10].

Методы обучения двигательным действиям подразделяются на начальную методологию и методологию углубленное обучение.

Методология начального обучения технико-тактических действий в борьбе обычно фиксирует два этапа: на этапе ознакомления задача состоит в изучении основного механизма технико-тактических действий; на этапе формирования двигательных навыков [8]:

1) осваивать детали технико-тактических действий в условиях непрерывного обучения;

2) изучить правильное выполнение частей.

3) формирование моторного навыка.

В методах преподавания техники борьбы традиционно три метода обучения: целостный, по частям, с вводными упражнениями.

Целостный метод обучения и метод обучения частей в ряде работ сочетаются в комбинированном методе.

Для начальной подготовки важно, чтобы было два способа обучения [13]:

1. Прямое изучение методов с использованием целостных, расчлененных и комбинированных методов обучения;

2. Вводные упражнения.

Использование вводные упражнения для развития позволяет постепенно осваивать сложную технику боевых приемов борьбы.

В первый год обучения лучше использовать вводные упражнения, подводящие для разучивания нужного двигательного умения.

Подготовительные упражнения состоят из общеобразовательных и специальных упражнений.

1. Общеобразовательные упражнения - предназначены для создания общей физической формы и формирования общего фонда физических качеств и физических умений.

2. Специальные упражнения – предназначены для успешной реализации боевых приемов борьбы и формирования функций, необходимых для силового противостояния с использованием боевых приемов борьбы.

Для сочетания этих двух видов подготовительных упражнений игры и игровые упражнения для общей и специальной физической подготовки и обучения технико-тактическим действиям.

Обучение технико-тактическим действиям при выполнении боевых приемов борьбы связано с изучением методов защиты и противодействия. Хорошим средством, для закрепления и совершенствования технико-тактических действий при выполнении боевых приемов борьбы является соревновательный аспект, только в соперничестве можно получить практический опыт, психологическую устойчивость и совершенствование своих умений и навыков. Соревновательный процесс, добавляет сложность при выполнении выполнения технических и тактических действий, а различные партнеры по спаррингу позволяют совершенствоваться разносторонне. Но перед переходом к соревновательному способу совершенствования своих навыков и умений необходимо добиться автоматизма в своих двигательных действиях, достигается это за счет многократного повторения подготовительных упражнений с партнером и в одиночку, моделируя бой с тенью.

На первоначальном этапе изучения боевых приемов борьбы не уделяется должного внимания технической и тактической составляющей двигательных умений и навыков в силовом противостоянии (стойка, дистанция, передвижения, вывод из равновесия, взятия правильного захвата). И это не случайно, большинство специалистов считают, что на начальном этапе необходимо развить физические качества. Но существует и другая методика, которая так же применяется, но больше в подготовке в спортивных секциях, когда процесс развитие физических качеств сопрягается с развитием физических умений и навыков, что позволяет в более короткий срок добиться хорошего результата, именно эта методика в настоящее время внедряется в образовательные организации МВД России [9].

Существуют следующие методики для освоения технической и тактической составляющей двигательных умений:

1. Метод обобщенных правил, законов, аксиом. Эти правила могут выглядеть так:

- Бросай врага в направлении его движения;
- Проведите прием, в направлении усилий противника.

2. Метод решения проблем. Он обеспечивает экспериментирование и накопление опыта. При обучении этому методу можно идти двумя путями: накапливать естественный опыт непосредственно применяя боевые приемы борьбы многократно на занятиях по физической подготовке в период обучения или в соревнованиях; экспериментировать в процессе обучения при выполнении боевых приемов борьбы применять различных ситуаций, выполнять приемы как в правую так и влевую стороны, с разных захватов и т.д.

3. Эвристический метод. Хорошо известно, что чем больше опыта обучающийся получит, тем вероятнее его победа в силовом противостоянии; большой опыт придает уверенность в своих действиях возможность думать наперед, предугадывая действия партнера, развивается интуитивное мышление. Чтобы получить опыт, применяют следующие методы:

1. Фиксация – анализ ситуации;
2. Вариация – моделирование ситуаций, с возможным врагом или поиск тактических решений в конкретной ситуации;
3. Ограничение во времени. Для выполнения боевого приема борьбы нужна молниеносная реакция в любой опасной ситуации, отрабатывается навык автоматизма.

Охрана общественного порядка и борьба с преступностью является одной из задач органов внутренних дел, от чего зависит обеспечение общественной и личной безопасности граждан. Для решения этих задач обучающимся приходится иногда действовать в таких ситуациях, где правонарушители оказывают неповиновение законным распоряжениям и требованиям. Для выхода из подобных конфликтных ситуаций сотрудникам ОВД преимущество отдается ненасильственным способам воздействовать на правонарушителей путем ведения переговоров, и только в исключительных случаях разрешается применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, т.е. мер принуждения и задержания.

Все силовые действия, в том числе с применением палки специальной, наручников или подручных средств, а также угрозы применения огнестрельного оружия, посредством которых осуществляется пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших, именуется боевыми приемами борьбы.

Из выше изложенного можно дать определение боевые приемы борьбы – это специальные движения, являющиеся единым двигательным актом, выработанным в практике единоборств, самозащиты, силового задержания противника с учетом анатомии человека и биомеханики его движений.

В программу обучения курсантов образовательных организаций МВД России входит изучение приемов самообороны, для защиты собственной жизни и здоровья такими являются:

1. Защитные действия от ударов руками и ногами;
2. Защитные действия от ударов ножом, палкой (предметом);
3. Освобождения от захватов и обхватов;
4. Пресечение действий с огнестрельным оружием;

Абсолютно во всех приемах самообороны присутствуют боевые приемы борьбы, для обезвреживания и задержания, так как сотруднику полиции необходимо не только предотвратить преступное посягательство в отношении себя, но и обезвредить, задержать и доставить преступника в отделение полиции, для предотвращения дальнейших преступных посягательств нападавшего.

На рисунке 1 отображены:

1. Защитные действия от удара палкой сверху в голову.

Алгоритм действий: защита (блок) и уход с линии атаки, боевой прием борьбы (для обезвреживания) и прием задержания (для сопровождения).

2. Защита от удара ножом снизу.

Алгоритм действий: защита (блок) и уход с линии атаки, боевой прием борьбы (для обезвреживания) и прием задержания (для сопровождения).

3. Защита от удара ножом с боку в шею.

Алгоритм действий: защита (блок) и уход с линии атаки, боевой прием борьбы (для обезвреживания) и прием задержания (для сопровождения).

4. Защита от удара ножом наотмашь в шею.

Алгоритм действий: защита (блок) и уход с линии атаки, боевой прием борьбы (для обезвреживания) и прием задержания (для сопровождения).



Рис. 1. Демонстрация защитных действия от ударов

Так же в процесс обучения курсантов образовательных организаций МВД России входит боевые приемы борьбы в положении лежа и защитные действия от них.

1. Удержание;
2. Болевые и удушающие приемы;
3. Защитные действия.

Удержание – приемы фиксации противника, лежащего на спине, прижавшись к нему какой-либо частью туловища.

При изучении удержания особое внимание следует уделить способности курсанта распределять вес тела на противнике, тем самым ограничивая его движение и удержание, до момента задержания.

Удержание значительно отличается от всех других методов боевых приемов борьбы. Удержания выполняются в различных положениях относительно противнику. На занятиях по физической подготовке отрабатываются следующие виды удержаний:

1. Со стороны головы;
2. Сбоку;
3. Поперек;
4. Верхом;
5. Со стороны ног.

Каждое из этих удержаний можно выполнять в различных вариациях. Одним из основных условий надежности удержаний является прочный захват и создание хорошей опоры.

Существуют следующие способы удержания:

1. Удержание со стороны головы. Захватить сверху руку и туловище противника, лечь на живот, со стороны его головы, широко раздвинув ноги для создания большей площади опоры.

2. Удержание сбоку. Захватив одной рукой из-под головы противника пройму его куртки, а второй — руку выше локтя, лечь на бок под прямым углом к туловищу противника. Ноги в положении выседа: нога ближняя к коврику, чуть согнутая и выдвигается вперед, вторая нога согнута в колене и упирается стопой в ковер.

3. Удержание поперек. Обхватить туловище противника, захватив его куртку на спине со стороны дальней руки; лечь на живот поперек туловища противника, широко раздвинув ноги.

4. Удержание верхом. Стоя на коленях (противник между ног), захватить двумя руками плечо и руку противника, локтем приподняв его голову вверх.

5. Удержание со стороны ног. Стоя на коленях между ног противника, обхватить корпус противника обеими руками, плотно прижаться грудью к груди противника.

Болевые приемы относятся к приемам задержания – это различные способы болевого воздействия (перегибы, загибы, скручивания, рычаги, надавливания и т. п.) на жизненно важные и чувствительные участки тела человека (суставы, сухожилия и т.д.) [14].

Эти методы в основном используются в чрезвычайных ситуациях, при

задержании преступников оказывающих сопротивление или при нападении на сотрудников полиции, на рисунке 2 отражены приемы задержания рычагом руки.

Болевым приемам отводится большое внимание в период обучения курсантов образовательных организаций МВД России, так как правильная реализация является сложными техническими действием.

При задержании преступника важно не только обезвредить правонарушителя, для сопровождения, но и не нанести сильных увечий и тяжелых травм, что является противозаконным фактором. В связи этим преподавателями уделяется большое внимание болевым приемам, что бы все действия сотрудников полиции были правомерны.

Во многих видах спорта (дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба и т.д.) болевые приемы применяемые сотрудниками полиции запрещены в связи с большой вероятностью получения травм.

Анализ практических действий сотрудников органов внутренних дел, при задержании используя болевые приемы, показал, что они весьма эффективны в силовом противостоянии с преступником.

На рисунке 2 отражены приемы задержания:

1. Рычаг руки, во внутрь;
2. Рычаг руки, на ружу;
3. Рычаг руки, через предплечье;
4. Дожим кисти, под ручку.



Рис. 2. Демонстрация приемов задержания (болевых приемов) рычагом руки

Существующие классические методы подготовки высококвалифицированных сотрудников полиции, а также при подготовке курсантов в образовательных организациях МВД России уделяют достаточное внимание всем разделам боевых приемов борьбы. Основываясь не только на защитных действиях и задержаниях, но и все приемы отрабатываются до автоматизма, для правомерности действий сотрудников полиции и не наступлению неблагоприятных последствий в момент обезвреживания или задержания правонарушителя.

К началу 2019 года на территории Российской Федерации и за рубежом сохраняется высокий уровень преступности. В связи с этими событиями правоохранительные органы, занимались ликвидацией угроз. Для успешного выполнения задач сотрудники органов внутренних дел должны быть высококвалифицированными, иметь хорошие знания в области юриспруденции и иметь высокую физическую подготовку. Эта задача подготовки квалифицированного персонала, в первую очередь направленного на образовательную организацию системы МВД России.

Физическая подготовка курсантов учебных заведений МВД России является одним из наиболее важных видов деятельности, поскольку в дополнение к ее основной задаче она положительно влияет на умственную, психологическую подготовку, а также оказывает положительное влияние на процесс обучения.

Поэтому первоочередной задачей образовательных учреждений МВД России является развитие необходимых навыков для подготовки квалифицированных специалистов правоохранительных органов с высокой физической подготовленностью готовых к борьбе с организованной преступностью, терроризмом и экстремизмом.

Литература

1. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

2. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

3. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

4. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61-67.

5. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического

института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117.

6. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

7. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 78-80.

8. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

9. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.

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

11. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.

12. 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.

13. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

14. Панферов Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 76-79.

15. Осипов Д. В. Правовые особенности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 161-164.

Reference

1. Aldoshin A. V. Pokazateli, kharakterizuyushchie dinamiku fizicheskoy podgotovlennosti kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Indicators characterizing the dynamics of physical preparation of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova, 2017, no. 3 (72), pp 104-107.

2. Barkalov S. N. Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskikh issledovaniy v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii (na primere obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, predstoyashchaya sluzhebnyaya deyatel'nost')

kotorykh predpolagaet operatorskuyu napravlennost') [Prospects of using the results of profiographic research in physical training of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (on the example of students on the profile of traffic police, the forthcoming service activity of which implies operator orientation)]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific journal of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Named, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

3. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti [Main directions of the relationship between physical culture and professional activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp 5-9.*

4. Barkalov S. N. *Boevye priemy bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD [Combat techniques of wrestling in the system of physical training of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Traffic safety management: condition, problems, ways of improvement, 2018, no. 1 (1), pp. 61-67.*

5. Gerasimov I. V. *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostey sotrudnikov politsii [Content of physical training taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117.*

6. Gubanov E. V. *Nekotorye osobennosti razvitiya i trenirovki fizicheskikh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Some peculiarities of development and training of physical qualities at cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 154-157.*

7. Gubanov E. V., Podrezov I. N. *Razvitie professional'no znachimykh fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov MVD Rossii [Development of professionally significant physical qualities at cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey - Improvement of physical training of law enforcement officials: collection of articles. Orel, OrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 78-80. (In Russ.).*

8. Kuznetsov M. B. *K voprosu o kompleksnykh zanyatiyakh kak osnovnomu sredstvu povysheniya professional'noy kompetentnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [To the issue of complex classes as the main means of increasing the professional competence of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 52-57.*

9. Kuznetsov M. B. *Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Peculiarities of the organization of independent physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2017, № 2 (71), pp. 127-130.*

10. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskoy vuzе [Dynamics of adaptation of cadets of different sex to conditions of study in legal university]. Nauka i sport: sovremennyye tendentsii - Science and sports: modern trends, 2018, T. 19, no. 2 (19), pp. 79-83.*

11. Mos'kin S. A., Eremin R. V. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy*

kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical culture activities in order to increase human motor activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.

12. Mos'kin S. A. *Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kursantov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniya zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Sudy, methods and forms of physical education of cadets and listeners, contributing to the improvement of efficiency, preservation of health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.*

13. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of formation, strengthening and preservation of health of children, teenagers, young people by means of physical training, tourism and sports, attraction of young generation to healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 163-168.*

14. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyy element operativno-boevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Physical training as an integral element of operational and combat training of employees of internal affairs agencies]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 76-79.*

15. Osipov D. V. *Pravovye osobennosti primeneniya boevykh priemov bor'by v sluzhebnoy deyatel'nosti sotrudnikov politsii [Legal peculiarities of the use of combat techniques of wrestling in the official activity of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 4 (77), pp. 161-164.*

УДК 796:378.146/.147

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION
AT THE UNIVERSITY*****Бондарчук Ирина Юрьевна****старший преподаватель
кафедра физического воспитания
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР****Bondarchuk Irina Yuryevna****senior teacher
departments of physical education
GOO VPO DONNMU named after M. Gorky
Donetsk, DNR****Калмыкова Вероника Ивановна****старший преподаватель
кафедра физического воспитания
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР****Kalmykova Veronika Ivanovna****senior teacher
departments of physical education
GOO VPO DONNMU named after M. Gorky
Donetsk, DNR****Шаповалова Ольга Владимировна****старший преподаватель
кафедра физического воспитания
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР****Shapovalova Olga Vladimirovna****senior teacher departments of physical education
GOO VPO DONNMU named after M. Gorky
Donetsk, DNR*

Аннотация. В данной статье рассмотрен опыт применения педагогически обоснованной системы организации учебного процесса по физическому воспитанию в медицинском университете и условия повышения физической и функциональной готовности студентов для эффективной врачебной деятельности.

Abstract. This article describes the experience of using a pedagogically based system for organizing the educational process in physical education at a medical University and the conditions for improving the physical and functional readiness of students for effective medical activities.

Ключевые слова: организация физического воспитания, физическая и функциональная готовность к профессиональной деятельности, общая работоспособность и здоровье студентов.

Keywords: organization of physical education, physical and functional readiness for professional activity, general performance and health of students.

Основой методологического подхода в организации физического воспитания в вузах является ориентация на обеспечение физической готовности выпускников к профессиональной деятельности [1]. На сегодняшний день актуальна проблема профессионального образования, ориентированного на подготовку высококвалифицированных специалистов, которые смогут осуществлять эффективную врачебную деятельность в различных медицинских учреждениях ДНР.

В целостном образовательном процессе физическая культура предлагает разнообразные формы, средства и методы воздействий на улучшение личностных и физических показателей студентов в учебном процессе.

Традиционно преподаватели основных отделений ставят в учебном процессе задачи обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в различных видах спорта, которые более актуальны для спортивных отделений и задачи развития физических качеств [2].

Наряду с физическим развитием занимающихся, развитием двигательных способностей, обучением разнообразным двигательным навыкам, вышеназванные задачи должны решаться в период всего обучения в школе. Слишком короткий (3 года) этап занятий по физическому воспитанию в вузе не может дублировать школьный период, а должен способствовать своими средствами достижению цели данного этапа жизни – получению профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях представляет собой завершающий этап физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях. На этом этапе еще есть возможность повлиять на уровень физической подготовленности студентов, их показатели здоровья, мотивацию к дальнейшему физическому самосовершенствованию. Именно поэтому к данному этапу физического воспитания молодых людей у специалистов нашей республики повышенное внимание.

Взвешенно оценивая сегодняшние реалии вузовского обучения, а также лимит времени для решения этих непростых задач (не более 4 часов в неделю), следует очень продуманно выстраивать учебный процесс, ориентируясь, прежде всего, на функциональное состояние систем организма студентов.

Цель исследования заключается в изучении показателей физической и функциональной подготовленности студентов в условиях рационально построенного учебного процесса по физическому воспитанию.

Собственный опыт подтвердил реальность достижения в таких условиях достаточно высокой общей работоспособности и функционирования двигательной и вегетативной систем, хорошего жизненного тонуса и собранности. Для этого, однако, необходимо выполнение ряда положений:

1. Очень важно, чтобы учебные занятия носили тренирующий характер.

Безусловно, физические упражнения являются основным фактором противодействия вынужденному ограничению двигательной активности, снижению физиологических возможностей организма студентов, а также мощным источником повышения общей работоспособности. Подбор упражнений строго не регламентируется и зависит от задач этапа подготовки, пристрастий студентов и преподавателей и технических возможностей. Тем не менее, основная направленность – тренировка систем энергообеспечения организма. Исследования показали, что более эффективно использование на протяжении длительных отрезков времени уже освоенных, знакомых комплексов упражнений, а не разнообразных от занятия к занятию [3].

2. Величина физических нагрузок зависит от подготовленности и состояния занимающихся, а ее изменения планируются аналогично динамике нагрузок, в годичном цикле подготовки спортсменов, но с учетом двух экзаменационных сессий, перед которыми нагрузки существенно снижаются. Определяя наиболее подходящую нагрузку можно значительно улучшить физические кондиции организма студентов, предотвратить усталость и переутомление. Для того, чтобы контролировать равновесие между физической работой и отдыхом необходимо учитывать как непосредственную работу на занятии, так и работу в других видах деятельности, в которой участвует студент.

3. Наибольший эффект дает выполнение беговых, силовых, игровых, танцевальных, гимнастических упражнений и их сочетание поточным методом, в аэробном режиме. При этом исключаются паузы для объяснений перед каждым упражнением, резко снижающие нагрузку. Небольшие перерывы между частями нагрузки даются для восстановления. Длительность каждого упражнения должна быть психологически не чрезмерной, но достаточной, чтобы воздействовать на очередную систему или группу мышц.

4. Система контроля предусматривает оценку не уровня всех физических качеств, а общей работоспособности (выносливости) и обеспечивающих ее систем. Анализ литературы показывает, что выносливость считается самым важным физическим качеством, обуславливающим состояние здоровья человека и степень его работоспособности. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную работоспособность для обеспечения профессиональной деятельности и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [4]. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Общая (аэробная) выносливость необходима каждому студенту, как прочный фундамент, на фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной.

Реализация поставленных задач, базировалась на концепции повышения физической и функциональной готовности студентов для эффективной врачебной деятельности посредством педагогически обоснованной системы организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Для решения поставленных задач использовались следующие основные методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы,

педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с 2016 г. по 2018 г. на базе кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ДонНМУ им. М. Горького. В исследовании приняли участие 90 студентов (юноши и девушки в возрасте 17-20 лет) I-III курсов, обучающихся по специальности «Лечебное дело».

В результате трехлетних исследований установлено, что в большинстве случаев (89%) у наблюдаемых студентов улучшилось физическое состояние здоровья, возросли показатели физического развития и подготовленности. Положительные сдвиги произошли и в функциональном состоянии организма: частота сердечных сокращений в покое в среднем сократилась на 7%, а восстановительный период на 11%. Определение уровня физической работоспособности (по данным тестирования на велоэргометре) показало, что у студентов первого года обучения она составила – осенью у юношей и девушек, соответственно 1005 ± 82 кгм/мин и 590 ± 72 кгм/мин, а весной 1055 ± 91 кгм/мин и 608 ± 81 кгм/мин. На втором году обучения физическая работоспособность имела тенденцию к дальнейшему повышению, в среднем на 10-12% как у юношей, так и у девушек. Улучшилось и функциональное состояние организма по данным функциональных проб.

Для того чтобы физическое воспитание стало действенным средством укрепления здоровья, повышения физической подготовленности и общей работоспособности студентов, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, учитывающая специфику учебной работы и быта студентов.

Таким образом, средствами физического воспитания обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Литература

1. Митина Л. М. *Методологические основы формирования содержания образования* / Л. М. Митина. – М. : Педагогика, 1987. – 270 с.
2. Романенко В. А. *Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой* / В. А. Романенко, В. А. Максименко. – Братислава : Спорт, 1989. – 148 с.
3. Бабанский Ю. К. *Оптимизация процесса обучения* / Ю. К. Бабанский. - М. : Педагогика, 1977. – 251 с.
4. Бишаева А. А. *Профессионально-оздоровительная физическая культура студента* / А. А. Бишаева. — М. : КНОРУС, 2013. — 304 с.

References

1. Mitina L. M. *Methodologicheskije osnovy formirovaniya sodержaniya obrazovaniya* [Methodological basis for the formation of educational content]. Moscow, Pedagogy Publ., 1987, 270 p.
2. Romanenko V. A., Maksimenko V. A. *Krugovaya trenirovka pri massovykh zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy* [Circular training during mass physical education]. Bratislava, Sport Publ.,

1989, 148 p.

3. Babanskiy Yu. K. *Optimizatsiya protsessa obucheniya [Optimization of the learning process]*. Moscow, Pedagogy Publ., 1977, 251 p.

4. Bishaeva A. A. *Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta [Professional health-improving physical culture of a student]*. Moscow, KNORUS Publ., 2013, 304 p.

УДК 613-057.875

**К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ****ON THE PROBLEM OF USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN RUSSIAN UNIVERSITIES****Холченков Олег Игоревич**

студент

*Политехнический институт имени Н.Н. Поликарпова
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Holchenkov Oleg Igorevich

student

*Polytechnic Institute named after N. N. Polikarpov
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Савкина Наталья Валентиновна

старший преподаватель

кафедра физвоспитания

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Savkina Natalya Valentinovna

senior lecturer

*department physical education
OSU named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Данилочкин Андрей Евгеньевич

старший преподаватель

кафедра физвоспитания

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Danilochkin Andrey Evgenievich

senior lecturer

*department physical education
OSU named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье приводится обобщающий анализ данных по теме здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях на основе проводившихся ранее исследований. Авторы акцентируют внимание на часто встречающихся заболеваниях у юношей и девушек. Определяют технологии для повышения уровня здоровья у студентов ВУЗов.

Abstract. This article provides a summary analysis of data on the topic of health-saving technologies in higher education institutions based on previous research. The authors focus on

common diseases in boys and girls. Identify technologies to improve the health of University students.

Ключевые слова: *здоровье, студент, университет, здоровьесберегающие технологии.*

Keywords: *health, student, University, health-saving technologies.*

Новейшая концепция, внедряемая в систему высшего образования в настоящее время, предусматривает компетентностный подход, при реализации которого у будущих специалистов формируется мышление, ценностная ориентация и готовность к инновационной профессиональной деятельности. Все это является следствием эффективного стимулирования познавательной активности студентов в процессе обучения. Для более эффективного решения практических, общеобразовательных, воспитательных задач, поддержания мотивации обучающихся необходимо использование элементов здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. В наше время наблюдается повышение количества больных и сокращение здоровых студентов. Сохранение и укрепление здоровья молодежи является большой проблемой, на которую необходимо постоянно обращать внимание. По данным Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН в 90е годы на первом месте в структуре заболеваемости студентов находились болезни органов дыхания порядка 50-70%, следующие места занимали: заболевания нервной системы – органов чувств, желудочно-кишечного тракта и др. По данным этого же ведомства в 90е годы заболеваемость студентов колебалась на отметке от 200-700 до 1400 случаев на 1000 студентов [7, с. 91]. В 2001 – 2008 годах Институт социологии РАН так же проводил мониторинг среди студентов, опрошено 2363 респондентов. Выяснилось, что наиболее частые заболевания у студентов – это желудочные (гастрит, колит), легочные и сердечно-сосудистые [6, с. 252]. В связи с этим с 1 сентября 2013 года в Российской Федерации вступил в силу Федеральный закон № 273 "Об образовании в Российской Федерации, в нем большое внимание уделено укреплению здоровья обучающихся в высших учебных заведениях. Ряд российских ученых таких как: Веторопина Светлана Витальевна и Сепп Мария Леонидовна [5], изучая проблемы со здоровьем в Российских университетах, после систематического анализа физиологического состояний смогли выявить несколько основных патологий физического развития, что в основном связано с сидячим образом жизни. Используя исследования и опрос в Воронежском государственном медицинском университете им. Н. Н. Бурденко было установлено, что среди студентов данного учреждения 87,1% респондентов считают себя практически здоровыми, в то время как 22,5% из них имеют хронические заболевания и на каждого студента-медика в год приходится 2,1% острых заболеваний, при этом чаще всего болеют лица женского пола. Важно учесть, что большинство опрошенных имели поверхностное представление о понятии «здоровый образ жизни». В результате 95% студентов считают, что ведут "не здоровый образ жизни и лишь 5% считают, что их образ жизни соответствует общепринятым здоровьесберегающим установкам [1, с. 453].

Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего

общества – это не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества [2, с. 214]. Поэтому знать аспекты формирования здорового молодого поколения страны, обращать внимание на основные действующие факторы и способы воздействия с целью получения позитивных результатов – чрезвычайно важная государственная задача. Молодые люди все чаще забывают о значимости здорового образа жизни или не уделяют этому большого значения.

Основные аспекты, относящиеся к пониманию термина «здоровье» основываются, как правило, на следующих положениях:

- здоровье - предполагает отсутствие болезней;
- здоровье и нормальное самочувствие соответствующие понятия;
- здоровье рассматривается как общность морфологических, психических, эмоциональных и социально-экономических показателей.

Следует отметить, что молодые люди чаще обладают наличием вредных привычек и не стремятся соблюдать здоровый образ и стиль жизни, так как не чувствуют последствий. Они не имеют мгновенного (быстрого) течения, чаще всего это проявляется в более старшем возрасте, когда организм ослабевает. Комплекс мер по улучшению здоровья студентов должен постоянно контролироваться руководством высшего учебного заведения. Но из-за отсутствия должного финансирования ряда вузов, иногда не полностью функционируют и оснащены медицинские кабинеты, нет консультативных центров, которые не полностью укомплектованы медицинскими работниками, не существует условий для полноценной работы, в полной мере не используются различные средства и методы физической активности, занятия проводятся неквалифицированными специалистами.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К.Смирновым [4, с. 320]. Среди них, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные формы работы. К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это коллективная деятельность преподавателей и медицинских работников.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении и поддержании необходимых гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет вакцинацию студентов, оказание консультативной и неотложной врачебной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению (беседы, лекции, диспуты), организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа и др.) и решает ряд других задач, относящихся к задачам медицинской службы. Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), которые направлены на физическое развитие и совершенствование студенческой молодежи. Данные меры реализуются на занятиях по дисциплинам физической культуры, спортивных секциях по избранным видам спорта и на внеурочных массовых оздоровительных мероприятиях. К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ),

которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарной инспекции и т.п. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом, как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и включению в общую систему здоровьесберегающих технологий. К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые делятся на три подгруппы:

- организационно-педагогические (ОПТ), основные в структуре учебного процесса и предотвращающие состояния переутомления, гиподинамии и прочих неблагоприятных состояний.

- психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с взаимопониманием, общением в рамках воспитательной работы на учебных занятиях. В данный раздел включено и психолого-педагогическое сопровождение всех ступеней образовательного процесса.

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), предусматривают использование различных программы по обучению заботе, сохранению и укреплению своего здоровья, формированию ценностной мотивации на соблюдение здорового образа и стиля жизни студентов, искоренению вредных привычек.

Не маловажное значение имеют две технологические группы, которые традиционно реализовывались за пределами университета, но в настоящее время все чаще включаются во внеучебную работу:

- социальное, адаптивное и личностное развитие (САЛРТ) - формирование комфортного психологического климата внутри учебных коллективов (групп, факультетов);

- использование средств и методов психологической адаптации личности молодого человека к условиям и специфике данного вида обучения (социально-психологическое образование, программы социальной и семейной педагогики);

- лечебные и образовательные технологии (ЛОТ) – это независимые медицинские и образовательные сферы знаний: лечебная физическая культура и физиотерапия, действие которых обеспечивает рекреационно-восстановительные, при необходимости реабилитационные мероприятия для улучшения физического здоровья учащихся.

Используя опрос статьи, Агаркова Н. М. [3, с. 176] оказалось, что одной из главных причин, влияющей на здоровье студентов и снижении их мотивации к обучению, 73% опрошенных называют интенсивность учебного процесса, и как следствие появление стрессовых ситуаций в учебном заведении. Такие проблемы испытывают 90% студентов 1 курса и 70% 2 курса. Недостатки в существующей системе физического воспитания и несоблюдение элементарных физических и гигиенических условий в организации учебного процесса отметили 35% студентов 1 курса и 45% 2 курса. Чрезмерно интенсивные учебные нагрузки, нерациональный отдых, постоянно нарастающее стрессовое состояние негативно сказывается на

физическом и психологическом здоровье студентов.

При анализе роли специальных педагогических технологий в обеспечении здоровьесбережения в высших учебных заведениях выявлено:

– в процессе применения дифференцированного обучения с учетом особенности мест и форм проведения занятий, подбираются методы и приемы работы, влияющие на поддержание интереса к усвоению материала, оказывается положительное влияние на психологическую и учебную деятельность обучающихся,

– при реализации личностно-ориентированного обучения способствующего развитию личностных качеств (коммуникативных, поведенческих, творческих, мыслительных), создаются оптимальные условия для самовыражения и дальнейшей самореализации обучающихся;

– применение технологии проблемного обучения предполагает постановку развивающей цели, формулирование проблемной ситуации или вопроса;

– процесс применения технологии диалогового обучения предполагает, что на занятии приоритетными становятся взаимопонимание, взаимоподдержка, взаимоуважение, условия, создающие благоприятный психологический фон, усиливающие разнообразные виды деятельности;

– технология рефлексивного обучения позволяет преподавателю контролировать отношение к изучаемому материалу, степень усвоения его обучающимися, устраняя проблемы недопонимания.

Состояние здоровья студентов не только информативный показатель общественного развития, но и мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал российского общества. Современный этап внедрения здоровьесберегающего обеспечения в процес обучения в высших учебных заведениях предусматривает решение проблем связанных с совершенствованием структуры и содержания образования, которое должно быть постоянно нацелено на социальное, жизненно-необходимое и профессиональное самоопределение обучающихся с учетом насущных потребностей не только личности, но и региона и страны в целом.

Литература

1. Красноруцкая, О. Н. Акутальные проблемы здоровья студентов медицинского вуза и пути их решения: сборник статей / О. Н. Красноруцкая, А. А. Зуйкова, Т. Н. Петрова. – Воронеж, 2013. – 453 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2016. – 214 с.

3. Агарков, Н. М. Реализация здоровьесберегающих технологий в ВУЗах : сборник статей / Н. М. Агарков. – Воронеж, 2011. – 176 с.

4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в ВУЗах / Н. К. Смирнов. – Москва : Аркти, 2006. – 320 с.

5. Ваторопина С. В. Проблема здоровьесбережения / С. В. Ваторопина, М. Л. Сепп // Молодой ученый. – 2018. - № 42. - С. 52-56.

6. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И. В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.

7. Баранов А. А. Состояние здоровья студентов в Российской Федерации / А. А. Баранов // Педиатрия. 2012, С. 91.

References

1. Krasnorutskaya O. N., Zuikova A. A., Petrova T. N. Akutal'nye problemy zdorov'ya studentov meditsinskogo vuza i puti ikh resheniya: sbornik statey [Actual problems of health of medical University students and ways to solve them: collection of articles]. Voronezh, 201, 453 p.
2. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and a healthy lifestyle of a student]. Moscow, KNORUS Publ., 2016, 214 p.
3. Agarkov N. M. Realizatsiya zdorov'e sberegayushchikh tekhnologiy v VUZakh : sbornik statey [Implementation of health-saving technologies in Universities: collection of articles]. Voronezh, 2011, 176 p. (In Russ.).
4. Smirnov N. K. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psikhologiya zdorov'ya v VUZakh [health-Saving educational technologies and psychology of health in Universities]. Moscow, Arkti Publ., 2006, 320 p.
5. Vatoropina S. V., Sepp M. L. Problema zdorov'esberezheniya [the Problem of health saving]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2018, no. 42, pp. 52-56.
6. Zhuravlev I. V. (ed.). Zdorov'e studentov: sotsiologicheskii analiz [Health of students: sociological analysis]. Moscow, Institute of sociology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2012, 252 p.
7. Baranov A. A. Costoyanie zdorov'ya studentov v Rossiyskoy Federatsii [State of health of students in the Russian Federation]. Moscow, Pediatrics Publ., 2012, 91 p.

**УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В РАМКАХ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY SCHOOL
CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES
IN PRIMARY EDUCATION**

Апарина Мария Викторовна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Россия

Aparina Maria Viktorovna

senior teacher

Department of physical education

Kemerovo state University

Kemerovo, Russia

Аннотация. В этой статье автором рассматривается важность и необходимость учета индивидуальных способностей учеников младшего возраста при занятии физической активностью, способы разделения детей на группы и приобщение их к физической культуре. Итогом работы является создание благоприятных условий, при которых ребенок будет посещать каждый урок с удовольствием.

Abstract. In this article, the author considers the importance and need to take into account the individual abilities of young students when engaging in physical activity, ways to divide children into groups and introduce them to physical culture. The result of this work is the creation of favorable conditions under which the child will attend each lesson with pleasure.

Ключевые слова: физическая культура, индивидуальность детей, учитель, работа, взаимоотношения, физические нагрузки.

Keywords: physical culture, children's personality, teacher, work, relationships, physical activity.

Индивидуальность детей

Каждый ребенок индивидуален во всех отношениях. Не исключением является общая физическая и психологическая подготовка детей младшего школьного возраста. Для грамотной дифференциации детей в начальной школе для успешного времяпровождения на уроках физкультуры, необходимо учитывать не только общую физическую подготовку к занятиям, но и возрастные особенности каждого ребенка, а также особенности их умственного развития и опорно - двигательного аппарата.

Разделение детей на группы

Важнейшая составляющая, определяющая составление плана занятия, комплексы упражнений. Учителю необходимо подразделить детей, согласно практике на три группы:

Основная

- Дети без нарушений здоровья, физического развития;
- С небольшими нарушениями функционального плана, позволяющие взаимодействовать со сверстниками и выполнять необходимые нагрузки, регламентированные учебным планом;

Данная учебная группа может выполнять весь спектр упражнений, а также сдавать весь комплекс необходимых тестов для определения конечных результатов физической подготовки.

Подготовительная

- Дети, которые физически слабы. Имеющие нарушения многофункционального плана, не позволяющие вести физическую подготовку тем учебным планом, по которому ведет деятельность основная группа.
- Группа детей со слабым иммунитетом, подвергающиеся риску травм или возникновению заболеваний.

Лица, занимающиеся в данной группе должны сдавать нормативы только после медицинской комиссии. Комплекс упражнений должен учитывать состояние детей и позволять постепенно осваивать программу и приобщать детей к физической культуре. Большой плюс, если дети будут заниматься и вне учебного заведения.

Специальная группа

Делятся на две подгруппы А и В

Подгруппа А

- Имеющие постоянные врожденные или приобретенные нарушения здоровья: врожденные пороки развития, хронические заболевания, деформации временного или постоянного характера.
- Нарушения физического развития, которые требуют ограничения физических нагрузок.

Для таких детей существуют специальные оздоровительные программы. В них ограничены упражнения связанные с резкими двигательными, скоростно – силовыми играми. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе. Адаптивная физическая культура – отличный инструмент в работе с такими детьми.

Подгруппа В

- Дети с постоянным нарушением здоровья, без ярко выраженного нарушения общего самочувствия.

Рекомендуется проводить занятие по лечебной физкультуре как в рамках школы, так и в домашних условиях, выполнять упражнения, комплекс которых формируется курирующим специалистом.

Учитель и ребенок младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Немаловажным условием благоприятных занятий, на который каждый ребенок будет посещать с удовольствием от урока уроку, является учитель. Для того чтобы вести преподавательскую деятельность в начальной школе, преподаватель должен быть осведомлен о возрастных особенностях детей в начальной школе, желательно, чтобы учитель работал в одной возрастной группе.

Работа в одной возрастной группе помогают учителю сконцентрироваться на детях, изучать те методики и способы преподавания, которые наиболее эффективны для детей младшего школьного возраста, а не среднего звена или старшей группы. Нет дискомфорта в переключении и настройке учителя от урока к уроку. Преподаватель знает об общих поведенческих принципах детей и готов к каждому занятию максимально.

Учитель должен знать

Основные тезисы возраста, который должен знать и учитывать учитель на своих занятиях:

- Формирование костной системы учащегося начальной школы находится на стадии формирования, она содержит множество хрящевой ткани. Увеличение веса и роста идет пропорционально, объем легких так же постепенно увеличивается. Кисть и пальчики у детей еще не сформированы до конца, соответственно упражнения на уроках должны подбираться согласно этим аспектам.

- Мозг функционально совершенствуется, происходит развитие аналитико – систематического функционала коры, процессы возбуждения и торможения так же эволюционируют и процесс торможения становится преобладающим со временем, однако именно младшие школьники все еще не ушедшие от игровой деятельности – легковозбудимы и довольно импульсивны, это тоже нужно учитывать на занятиях по физической культуре.

- Помимо этого именно в этой возрастной категории происходит формирование внимания. Среднестатистический ребенок, может вращаться в какой – либо деятельности не более 10-20 минут, после чего необходимо переключиться на другие упражнения, игру.

- Особое внимание учитель физической культуры в начальной школе должен уделять удержанию внимания учеников. Для этого необходимо заинтересовать, сподвигнуть школьника к занятиям. Чтобы сделать это, младшему школьнику нужен стимул, он может выражаться в хорошей отметке, похвалы со стороны учителя, конкурсному упражнению, посредством которого у каждого школьника появляется возможность показать наилучший показатель.

Авторитет учителя для младших школьников обуславливается тем, что с первого момента пребывания в стенах учебного заведения он является их руководителем и наставником, слова и действия которого оставляют след на протяжении всей учебной деятельности и жизни.

Для полноценного приобщения ребенка к физической культуре, учитель должен иметь представление о психологических особенностях детей:

Внимание

Важнейшее составляющее на уроках физической культуры, на которое должен быть обращен взгляд учителя. У младшей школьной группы в значительной степени развито непроизвольное внимание. Обратитесь к комплексу причин непроизвольного внимания и вместе с тем скорректируйте деятельность в спортивном зале, согласно этим пунктам:

- Раздражитель

Раздражитель может быть не только сильным: громкие звуки, хлопки, топание, стук мячей, но и относительным (легкий шорох в полной тишине и т.п.) – необходимо учитывать это при составлении игровых упражнений.

- Двигательная активность

Подвижность и двигающиеся предметы так же выступают в роли раздражителя на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста. Игровая активная деятельность – отличная демонстрация этого факта.

Новые упражнения, интересная деятельность, опыт – составляющие раздражителей и непроизвольного внимания.

- Апперцепция

Восприятие, основанное на прежнем опыте (представлении) – апперцепция так же может быть задействована на физической культуре определенным образом. Полученный опыт каждый ученик может представить всему классу, тем самым получив возможность взаимодействия с коллективом уже на начальном этапе. В свою очередь коллектив благодаря наглядно – образной памяти в большей степени видя то, как их одноклассник показывает то или иное действие и повторяя за ним – лучше его усваивают.

Не забывайте о том, что внимание нужно постоянно переключать, чтобы дети не уставали и не чувствовали утомление и безынициативность. Чтобы этого не происходило желательно менять вид деятельности каждые 10 минут.

Личностные качества учеников

На занятиях следует подходить к каждому ученику индивидуально, выявите характер, познакомьтесь с общими физиологическими и психологическими особенностями ребенка. Не каждый ребенок способен выслушивать повышенный тон или замечание перед всем классом, к таким детям нужно подойти после урока и грамотно указать на ошибки, в противном случае учитель рискует навредить психике ребенка, сделать его замкнутым и безынициативным.

Вывод:

Работа с детьми на уроках физической культуры, а самое главное учет их индивидуальных физических способностей – важная и сложная работа, которая требует к себе большого внимания. В случае грамотного подбора группы для ученика, соответствия комплекса упражнений, учета характера, и общих психологических и физиологических особенностей – каждый ребенок будет заниматься с большим удовольствием и приобщаться к физической культуре.

А это значит, что высока вероятность получения здоровой, всесторонне развитой гармоничной личности не только в науках, но и духе и тела.

Литература

1. *Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 624 с.*
2. *Александрова С.С. «Психологические особенности младшего школьника», статья // 1 сентября: открытый урок. — Режим доступа: <http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/214262/>*

3. Ермолаев, О. Ю. Внимание школьника / О. Ю. Ермолаев, Т. М. Марютина, Т. А. Мешкова // Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Педагогика и психология». – 1987. - № 9. – с. 80.

4. Воитина, Ю. М. Шпаргалка по общей психологии / Ю. М. Воитина. // Серия: Полный зачет. — Москва : Аллель-2000, 2008. — 64 с.

References

1. Abramova G. S. *Vozrastnaya psikhologiya [Age psychology]*. Moscow, Academic Project Publ.; Yekaterinburg, Business book Publ., 2000, 624 p.

2. Alexandrova S. S. *Psikhologicheskie osobennosti mladshogo shkol'nika [Psychological features of a Junior school student]*. Available at: <http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/214262/> (accessed 18.05.2020).

3. Ermolaev O. Yu., Maryutina T. M., Meshkova T. A. *Vnimanie shkol'nika [Attention of a schoolboy]*. *Novoe v zhizni, nauke, tekhnike [New in life, science, technology]*. Moscow, Znanie Publ., 1987, 80 p.

4. Voitina, Yu. M. *Shpargalka po obshchey psikhologii [Cheat Sheet for General psychology]*. Moscow, Allel-2000 Publ., 2008, 64 p.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра «Физической подготовки и спорта»

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

Department of «Physical Training and Sports»

Oryol Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova

Orel, Russia

Аннотация. В настоящей статье раскрыты основные методы психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России на занятиях по физической подготовке.

Abstract. This article describes the basic methods of psychological preparation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical education classes.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическая подготовка, курсанты образовательных организаций системы МВД России.

Keywords: physical training, psychological training, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Сотрудники органов внутренних дел ежедневно в своей деятельности сталкиваются с физическими нагрузками и психическими напряжениями. В реальных условиях это выражено в решении различных задач по преодолению противодействий сотрудникам полиции, пресечению преступлений и административных правонарушений и задержанию лиц, совершивших преступления или административные правонарушения, защите себя и окружающих людей. Поэтому в подразделениях ОВД кроме специальной физической подготовки (активные беговые, силовые тренировки и приемы борьбы) с сотрудниками проходят обучение психологии, при чем как для рядового (обучающегося), младшего состава, так и для среднего, старшего начальствующего состава, включая формирование устойчивого психологического отношения самого сотрудника к той или иной ситуации, посягающей на общественный порядок и общественную безопасность [1,127]. В обучении физического воспитания выделяются три группы психических явлений:

Психические процессы – формы внутреннего отношения лица к объективной действительности (ощущение, восприятие и представление как формы познания, память, мышление, речь, воображение, воля и эмоции);

Психические свойства личности – психологические особенности, присущие одному человеку и отличающие его от других людей (темперамент, способности, мотивы, цели, потребности, характер);

Психические состояния – режим жизнедеятельности человека, по которому определяется его отношение к окружающей действительности (стресс, утомление, эмоциональное возбуждение). Основным признаком психического состояния человека считается его изменчивость, чаще всего возникающая в процессе дисбаланса между временем и количеством труда и отдыха человека.

Рассмотрим наиболее значительные психологические аспекты физической подготовки: первый отражает стимулирующее влияние физической подготовки на протекание различных психических процессов человека, второй связан с формированием психологических основ двигательного развития. Важную роль играет двигательная активность в создании наиболее благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство против отрицательных эмоциональных напряжений (стрессов) и умственного утомления и в силу этого выступает как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности человека. Можно считать, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, заостряется внимание, повышается уровень сообразительности, что немаловажно в профессиональной деятельности сотрудников полиции. Все это составляет психологическую готовность сотрудника к опасной для жизни и здоровья себя и окружающих людей ситуации.

Задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются [2,195]:

Формирование их физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при пресечении противоправных деяний (действий или бездействий), а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе несения службы;

Подготовка к преследованию правонарушителей при их обнаружении на месте совершения преступления или административного правонарушения, и длительному наблюдению (с учетом ускоренного передвижения) за ними на определенной местности;

Овладение системой практических умений и навыков самозащиты и приемов личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

Формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие);

Укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;

Развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости;

Вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической подготовкой, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта;

Совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок (включая программы по улучшению психологического климата в коллективе).

Главной задачей физической подготовки сотрудников правоохранительных органов является подготовка психически устойчивых, физически развитых, смелых, уверенных в своих силах сотрудников, способных решительно действовать в сложных, быстроменяющихся, экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью как самих сотрудников, так и окружающих людей.

Важное значение имеет воспитание психологической устойчивости, то есть способности человека стабильно и сдержанно реагировать на различные ситуации. Например, в случае, когда необходимо противостоять опасности, в форме вооруженного нападения, при этом смело и решительно действовать по ее преодолению. Психическая устойчивость достигается путем выполнения упражнений в остро - эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии угрозы жизни и здоровью сотрудника. С этой целью в процесс обучения вносятся элементы, свойственные реальной боевой обстановке, например, прохождение полосы препятствий, отработка практических действий со специальными средствами (палка резиновая и щит) при массовых нападениях. Многократные и систематические тренировки личного состава в данных обстановках позволяют достичь психической устойчивости в реальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью сотрудников полиции. Также существуют отдельные упражнения, которые требуются в выполнении особых задач, и достигаются усложненными тренировками:

Выполнением акробатических упражнений и упражнений на батуте, сложных соскоков со снарядов, упражнений на высоте и ограниченной опоре, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой балке, прыжков в глубину с высоты 4–5 метров, а также прыжков в воду, преодоление полос препятствий и водных преград;

Преодолением различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, участков разрушений и заграждений, коллекторов, высоких горизонтальных тросов; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой;

Обучением штурму здания и действиям на его верхних этажах и на крыше;

Отработкой приемов рукопашного боя на боевом оружии, проведением учебных схваток с одним и несколькими партнерами, в сложной и быстро меняющейся обстановке, после большого физического и нервного напряжения, на ограниченном пространстве (в подземных коммуникациях, узких проходах, на лестницах, в кузове автомобиля и т. д.);

Выполнением приемов и действий, требующих взаимопомощи и взаимовыручки;

Применением средств имитации, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов, огневых преград и очагов пожара, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т. д.);

Тренировкой в переползании под прикрытием огня стрелкового оружия;

Совершением кроссов и марш-бросков на сложной местности, длительных лыжных переходов в неблагоприятных метеорологических условиях;

Регулярным участием в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта [3,71].

Данные приемы и навыки должны изучаться по особой тактике, начиная с основ, и наращиваться постепенно по мере приобретения сотрудниками навыков и эмоционально-волевых качеств, в первую очередь, в подавлении страха.

К выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации движений и связанных с риском и опасностью, необходимо приступать только после твердого овладения приемами страховки, а также соответствующими подготовительными упражнениями. При этом особое внимание должно уделяться подготовке организма обучаемых, разогреванию мышц и связок к выполнению основной тренировки. Нагрузки на занятиях и тренировках следует повышать постепенно с учетом уровня физического развития обучаемых. Тренировать имеют право квалифицированные, полностью обученные специалисты с предметами страховки.

Активное внедрение в практику обучения элементов опасности и риска предполагает четкую организацию занятий, и точное соблюдение обучающимися установленных мер безопасности и порядка выполнения упражнений. Меры безопасности – это ограничительные меры, целью которых выступает предупреждение риска получения вреда жизни и здоровья обучаемых. Порядок выполнения упражнения – это последовательные действия, выполнения которых приводит к полному усвоению обучаемым упражнения, целью которых аналогично выступает предупреждения риска, избегания травматизма или гибели.

Для повышения уровня физической подготовленности, совершенствования прикладных навыков, специальных и психических качеств личный состав подразделений систематически привлекается к участию в состязаниях по упражнениям учебной программы и военно-прикладным видам спорта.

Занятия по физической подготовке в образовательных системах МВД оставляют свой отпечаток на курсантах не только как на индивидууме, но и как на личности. В частности, особенностями проявления общих закономерностей развития человека в спорте являются:

- неравномерность, которая больше всего проявляется в акселерации развития, когда отмечается совпадение периодов очень интенсивного роста и становления человека, в процессе спортивного совершенствования и сенситивных периодов развития практически всех психических функций, качеств, характеризующихся необычайным эффектом в результате целенаправленных тренировочно-педагогических воздействий;

- гетерохронность развития спортсмена как человека проявляется в избирательности акселерации, что не является общей и касается, прежде всего, именно тех психологических проявлений, развитие которых необходимо для спортивной деятельности в целом и для конкретного вида спорта в частности. Например, исследования свидетельствуют о том, что уровень самооценки у игроков высокого уровня (футбол, волейбол) всегда немного выше, чем это предусмотрено нормами у обычных людей, поскольку уровень их мастерства не позволяет им низко оценивать свои личностные качества;

- пластичность, связанная со специализированным развитием психических функций и качеств, что обеспечивает приспособление к требованиям конкретного вида спорта;

- перенос психологических качеств, сформированных в процессе занятий спортом, на другие виды деятельности, когда проявляется феномен «самодетерминации развития». Так, развитые в процессе занятий спортом черты личности (характер, мотивация, целеполагание) спортсмена становятся превалирующими и «заставляют» его строить свое поведение и проявлять имеющиеся психологические личностные черты в различных сферах жизнедеятельности. Наиболее важен данный компонент физического развития для будущих сотрудников органов внутренних дел, так как качества, приобретенные в процессе занятий по физической подготовке, будут способствовать повышению не только уровня физического развития сотрудника, но и психологическому преодолению ситуаций, возникающих в сложной оперативной обстановке;

- интегративность развития путем воздействий на процессы структурообразования человека, когда спортивная деятельность вызывает изменения в развитии не только отдельных психических качеств, свойств и тому подобное, но и разнообразные их взаимосвязи, которые так или иначе возникают в разных подструктурах (эмоционально-волевой, интеллектуальной, мотивационной и т. п.);

- воздействие на основные звенья развития человека через коррективы онтогенетического развития, что определяет в некоторой степени жизненное становление личности. То есть спорт влияет на онтогенетическое развитие преимущественно корректирующим образом, а на жизнедеятельность человека формирующим. Спортивная деятельность сказывается на физическом развитии спортсмена, и чем больший стаж занятия конкретным видом спорта, тем больше специфического характера он приобретает [4,139].

Таким образом, возможностей для применения физических упражнений в психологической подготовке курсанта много, значительно больше, чем отводимого на это времени, поэтому важно определить, какие психические качества, каким образом и у кого конкретно необходимо развивать. Поэтому обязательным элементом в планировании физической подготовки курсантов является анализ работы сотрудников МВД в различных ситуациях, с целью выяснения особенностей их деятельности для дальнейшего выбора физических упражнений для занятия.

Литература

1. *Ахматгатин А. А. Проблемы воспитания физической культуры личности у курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Иркутского университета. 2016. № 7. С. 125 – 129.*

2. *Волкова В. А. Значение физической подготовки в воспитании профессиональных качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической, огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2015. С. 194 – 196.*

3. *Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников*

правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70–72.

4. Малин Е. Г. Физическая подготовка как важнейший фактор воспитания личности курсанта ВУЗа МВД России // Педагогические технологии в современном высшем профессиональном образовании. 2017. С. 138 – 140.

References

1. Akhmatgatin A. A. *Problemy vospitaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti u kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Problems of education of physical culture of a personality among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik Irkutskogo universiteta - Bulletin of Irkutsk University. 2016. No. 7. P. 125 - 129.*

2. Volkova V. A. *Znachenie fizicheskoy podgotovki v vospitanii professional'nykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [The value of physical training in the education of professional qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov - Improving the physical, fire training of law enforcement officers, 2015, pp. 194 - 196.*

3. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktivnost' [Physical education and professional physical activity]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Improving the physical preparation of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70 - 72. (In Russia).*

4. Malin E. G. *Fizicheskaya podgotovka kak vazhneyshiy faktor vospitaniya lichnosti kursanta VUZa MVD Rossii [Physical training as the most important factor in the education of the personality of a cadet of a university of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Pedagogicheskie tekhnologii v sovremennom vysshem professional'nom obrazovanii [Pedagogical technologies in modern higher professional education]. 2017, pp. 138 - 140.*

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**VALEOLOGICAL COMPETENCE OF A TRACK AND FIELD COACH
AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING**

Назарова Кристина Михайловна

студент

кафедра «Адаптологии и спортивной подготовки»

Московский городской педагогический университет

г. Москва, Россия

Nazarova Kristina Mikhailovna

student

Department of «Adaptology and sports training»

Moscow City University

Moscow, Russia

Горшунова Екатерина Павловна

студент

кафедра «Адаптологии и спортивной подготовки»

Московский городской педагогический университет

г. Москва, Россия

Gorshunova Ekaterina Pavlovna

student

Department of "Adaptology and sports training"

Moscow City University

Moscow, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, влияющие на здоровьесбережение юных легкоатлетов 11-12. Определены основные аспекты формирования валеологической компетентности и культуры тренера по легкой атлетике на этапе начальной спортивной подготовки.

Abstract. The article considers the factors that affect the health of young athletes 11-12. The main aspects of the formation of valeological competence and culture of a track and field coach at the stage of initial sports training are defined.

Ключевые слова: легкая атлетика, здоровьесбережение, валеология в спорте, спортивная подготовка, валеологическая культура, тренер.

Keywords: athletics, health care, valeology in sports, sports training, valeological culture, coach.

Актуальность. Легкая атлетика, как и другие виды спорта оказывает существенное воспитательное влияние на морально-нравственные качества человека, а также является отличным средством укрепления здоровья и профилактики. Но также занятия любым видом спорта, даже на этапе начальной спортивной подготовки, нередко негативно сказываются на здоровье спортсмена вследствие неадекватности физической нагрузки, вызванной низкой валеологической компетентностью многих тренеров. Валеологическая компетентность тренера – это результат усвоения знаний и умений, отражающих осознание важности здоровья

и его сохранения на протяжении всей жизни, способность самостоятельно контролировать состояние психического и физического здоровья своих подопечных, своевременно реагировать на его сбои. Тренер — это наставник, не просто имеющий дело с людьми, личностями, но и педагог, обязанный эти личности формировать, воспитывать. При этом вопросы воспитания и самовоспитания, проблема культуры в равной мере относятся как к спортсмену, так и к самому тренеру. Общее понятие культуры спортивной подготовки в легкой атлетике включает в себя способы уточнения акмепроектирования возможностей продуктивного становления личности и ее самосохранения в системе приоритетов ноосферно - антропологического поиска [3, с. 50].

Среди причин травм в легкой атлетике первое место занимают недочеты в методике тренировок. Такие несчастные случаи составляют 30-60% от общего числа. Эти повреждения чаще всего связаны с нарушением последовательности занятий и повышения уровня нагрузки [1, с. 15].

Анатомо-физиологические особенности девушек данного возраста заключаются в замедлении роста сердца, и снижении его функциональных возможностей соответственно, медленно происходит прирост легочных объемов и, следовательно, снижаются функциональные возможности дыхательной системы [6]. Происходит временное уменьшение выносливости и работоспособности. На этом этапе тренеру необходимо помнить, что аэробные возможности организма девочек 11-12 лет ниже, чем в младшем возрасте, поэтому нужно развивать быстроту и технический компонент.

Независимо от вида спорта или обучающего этапа, на котором находится спортсмен, любой тренировочный процесс будет состоять из нескольких взаимосвязанных сторон подготовки:

1) Теоретическая – на стадии базовой подготовки направлена на осмысление выполняемой спортсменом деятельности. Является основой для развития практических умений и навыков в процессе спортивного совершенствования [7, с. 126]. Однако, как показывает практика, зачастую на ранних этапах спортивной подготовки, теоретической составляющей уделяют недостаточно внимания. В результате чего частичная неосознанность ребенком выполняемых двигательных действий может отразиться на низком приросте в показанных результатах в соревновательной деятельности. Однако, при сохранении у спортсмена мотивации продолжать тренировочный процесс в выбранной специализации, дает компенсаторный эффект – в процессе практического совершенствования многие спортсмены самостоятельно изучают теоретический материал.

2) Техническая. Практическая составляющая тренировочного процесса, в ходе которого изучаются и совершенствуются системы движений избранного вида спорта для достижения высоких спортивных результатов.

3) Физическая. На любом этапе многолетнего процесса спортивной тренировки в процессе воспитания и совершенствования физических качеств используются два вида физической подготовки – общая (ОФП) и специальная (СФП). На стадии базовой подготовки преимущественно используется ОФП (70-80 %) для общего укрепления и разностороннего физического развития организма; так же является

основой для дальнейшего формирования специальных физических качеств, необходимых в процессе спортивного совершенствования. На этапах спортивного совершенствования и высших достижений доля ОФП соответственно снижается (до 20-30 %) [4, с. 292].

4) **Тактическая.** Данный компонент в спортивной подготовке позволяет спортсмену эффективней вести борьбу с соперниками в процессе соревновательной деятельности.

5) **Психологическая.** По значимости данный компонент, пожалуй, ничуть не уступают теоретической или какой-либо другой стороне в подготовке спортсмена [7, с. 129]. Недостаточная сформированность данного компонента зачастую выявляется уже в самом процессе соревновательной деятельности, в частности среди женского контингента, лиц, имеющих повышенный уровень тревожности. Несмотря на хорошую физическую подготовку, у спортсменов с низкой стрессоустойчивостью, работоспособность может несколько снижаться, что в последствии негативно сказывается на конечном результате.

Задачами любого тренера будут являться, прежде всего, сформировать и усовершенствовать у своего подопечного психические качества и свойства личности, необходимые для эффективного выполнения деятельности в тренировочном и соревновательном процессах. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию по А.Ц. Пуни включает в себя два раздела: общая и специальная, в которых происходит тесное взаимодействие физических упражнений с пакетом диагностик на выявление личностных качеств спортсмена [2, с. 43]. Следует отметить, что содержание как общей, так и специальной психологической подготовки для каждого спортсмена будет строго индивидуальным, исходя из: возраста спортсмена, уровня спортивного мастерства, исходных психологических свойств личности. А также психодиагностика, определяющая уровень готовности спортсмена к соревновательной деятельности, физическая подготовка, направленная на развитие и усовершенствование специфических качеств и умений, повторная диагностика, оценивающая изменения в подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности.

В качестве примера составления плана по общей психологической подготовке по А.Ц. Пуни, мы предлагаем ознакомиться с содержанием таблицы 1 [2, с. 50].

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена психической готовности к конкретному соревнованию.

Задачами данной подготовки являются:

1. Создание адекватной оценки спортсмена собственных способностей;
2. Умение владеть собственным телом и мыслями в условиях соревнований;
3. Создание и сохранение положительного настроения и оптимального возбуждения в соревновательном процессе;
4. Умение динамично восстанавливать ресурсы организма после соревновательной деятельности.

Таблица 1

Содержание общей психологической подготовки по А. Ц. Пуни

№	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1	2	3	4	5
1	Общая диагностика уровня подготовленности.	Диагностика: волевых качеств, морально-этических качеств; способность к психологической саморегуляции в стрессовых условиях.	Пакет диагностик на выявление личностных качеств спортсмена.	3-5 дней
2	Морально-этическое воспитание	Развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	Добавление в тренировочный процесс контрольных тренировок - максимально приближенные к соревновательным условиям; проведение бесед со спортсменом, подведение итогов по завершению контрольных и на других тренировках.	В течение всего макроцикла, (контрольные тренировки можно включить в конце и в середине мезоцикла).
3	Волевая подготовка	Формирование и усовершенствование волевых качеств спортсмена в различных спортивных ситуациях.	Через физические упражнения с субмаксимальной или средней интенсивностью; применение психологических уловок (мысленное дробление задания); беседы тренера со спортсменом.	В течение всего макроцикла.
4	Подготовка к преодолению стресса в условиях соревновательного характера	Формирования у спортсмена рационального мышления в условиях соревновательной деятельности.	Физические упражнения, направленные на силовую и скоростную выносливость; беседы тренера со спортсменом; решение интеллектуальных задач по методике Е. Н. Гогунова.	В течение всего макроцикла.
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика: аналитико-синтетических качеств; уровня развития наблюдательности.	Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта.	В начале макроцикла, в середине и ближе к концу.
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие наблюдательности и аналитических способностей у спортсмена.	Разбор прошедших собственных выступлений, составление собственной подготовительной части, направленной на конкретные задачи, поставленные в основной части тренировки.	В течение всего макроцикла.

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика: уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения.	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения; а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена.	В течение всего макроцикла.
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Научить спортсмена самостоятельно поэтапно разбирать соревновательное упражнение, ставить цели и задачи; усовершенствовать навык психологической саморегуляции, усовершенствовать навык идеомоторного упражнения.	Отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности».	Зависит от соревновательного плана и тренировочного плана. В течение всего макроцикла.
9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика: умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; умений проводить саморегуляцию.	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагарелли.	В начале и в середине макроцикла.
10	Совершенствование приемов саморегуляции при неблагоприятных внутренних состояниях	Совершенствование приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции.	При возбужденном состоянии следует применять дыхательные упражнения, растяжку; следует увеличить время трусцы без увеличения ее темпа. При апатии следует применять упражнения взрывного характера.	Возможно в течение всего макроцикла

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
11	Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика: знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А. Цагарелли.	В течение всего макроцикла.
12	Совершенство способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Приемы отвлечения и переключения; специальные приемы аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями; подробное анализирование стрессовой ситуации.	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга.	Особо актуально перед и после соревновательного выступления.
13	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика: волевых качеств, морально-этических качеств; способность к психологической саморегуляции в экстремальных условиях.	Пакет диагностик на выявление личностных качеств спортсмена.	3-5 дней

Для выполнения представленных выше задач, в работе тренера должна присутствовать обратная связь со своими подопечными – наличие диалога является неотъемлемым условием для эффективной работы и переводит их вербальную связь на более качественный уровень проделанной работы.

Под компетентностью здоровьесбережения подразумевается целенаправленная готовность к формированию здорового образа жизни, в особенности отказа от вредных привычек, понимание факторов и условий, влияющих на здоровье, обладание знаниями об особенностях собственного организма, знание основ валеологии относительно профилактики травматизма, знание диагностических особенностей личностного здоровья. Практическое проведение восстановительных мероприятий. Индивидуальный подход к каждому спортсмену, даже на раннем этапе спортивной специализации [5, с. 163].

Заключение

Основная цель валеологического обучения в легкой атлетике - научить каждого тренера разумно и осознанно относиться к здоровью своих подопечных, поддерживать и улучшать его и правильно использовать средства физического воспитания. Формировать у юных легкоатлетов валеологическое сознание, понимание исключительной ценности и принципиально новые подходы к своему здоровью – путь к гармоничному развитию и самосовершенствованию. Жизнеспособность подрастающего поколения - важнейшая часть выполнения своих профессиональных, социальных и биологических обязанностей в современных условиях существования.

Литература

1. Абрамов В. [и др.]. Влияние нагрузок в современном спорте на организм юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 2004. №. 2. С. 15.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Жукова Т. Ю., Логачева Н. В. Некоторые детерминации понятия «культура спортивной подготовки» в легкой атлетике // Интеграционные процессы в науке в современных условиях : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак, 28 октября 2018 г.). Стерлитамак : АМИ, 2018. 281 с.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировок. М. : Спорт, 2016. 464 с.
5. Пазыркина М. В., Сопко Г. И., Буйнов Л. Г. Технологии формирования компетентности педагога в области здоровьесбережения // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro, 2014. №. 10. С. 162-165.
6. Савченков Ю., Солдатова О., Шилов С. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) : учебник для вузов. М. : Владос, 2019, 145 с.
7. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.

References

1. Abramov V. (et al.). Vliyanie nagruzok v sovremennom sporte na organizm yunykh sportsmen [Influence of loads in modern sports on the body of young athletes]. Nauka v olimpiyskom sporte - Science in Olympic sports, 2004, no. 2, pp. 15.
2. Gogunov E. N., Mart'yanov B. I. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000, 288 p.
3. Zhukova T. Yu., Logacheva N. V. Nekotorye determinatsii ponyatiya «kul'tura sportivnoy podgotovki» v legkoy atletike [Some determinations of the concept " culture of sports training» in athletics]. Integratsionnye protsessy v nauke v sovremennykh usloviyakh. [Integration processes in science in modern condition]. Sterlitamak, AMI Publ., 2018, 281 p.
4. Issurin V. B. Podgotovka sportsmenov XXI veka: nauchnye osnovy i postroenie trenirovki [Preparation of athletes of the XXI century: scientific bases and construction of training]. Moscow, Sport Publ., 2016, 464 p.
5. Pazyrkina M. V., Sopko G. I., Buynov L. G. Tekhnologii formirovaniya kompetentnosti pedagoga v oblasti zdorov'esberezheniya [Technologies of formation of competence of the teacher in the field of health saving]. Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera. Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro - Collections of conferences of SIC Sociosphere. Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro, 2014, no. 10, pp. 162-165.
6. Savchenkov Yu., Soldatova O., Shilov S. Vozrastnaya fiziologiya (fiziologicheskie osobennosti detey i podrostkov) [Age physiology (physiological features of children and adolescents)]. Moscow, Vlados Publ., 2019, 145p.nkov Yu., Soldatova O., Shilov S.: uchebnik dlya vuzov.
7. Fiskalov V. D. Sport i sistema podgotovki sportsmenov [Sport and the training system of athletes]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2010, 392 p.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД
НА УРОКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**DIFFERENTIATED APPROACH IN THE LESSONS OF WELLNESS PHYSICAL CULTURE
AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS**

Сиделева Екатерина Игоревна

студент

Орловский Государственный Университет им. И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sideleva Ekaterina Igorevna

student

Orel State University name after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Тишина Наталья Евгеньевна

студент

Орловский Государственный Университет им. И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tishina Nataliya Evgenevna

student

Orel State University name after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. На сегодняшний день, проблемой физического воспитания в школе остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий физической культурой. Обеспечение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности, возраста и пола, как в нашем конкретном случае исследования, способствует повышению уровня физических качеств занимающихся.

Abstract. Recently, the problem of physical education at school remains the search for non-traditional means and methods of building and conducting physical education classes. Providing a differentiated approach to students taking into account the state of health, motor readiness, age and gender, as in our particular case of research, contributes to improving the level of physical qualities of students.

Ключевые слова: дифференцированный подход, двигательные способности, оздоровительные физические упражнения

Keywords: differentiated approach, motor abilities, health-improving physical exercises.

На фоне больших физических и эмоциональных нагрузок, сопряженных со спортивной деятельностью, значительно возрастает потребность организма человека в энергии, питательных и биологически активных веществах. При этом рационы питания, состоящие из обычных пищевых продуктов, зачастую не могут удовлетворить высокие потребности организма спортсменов в энергетическом, пласти-

Задачи исследования:

1. Рассмотреть учебно-тренировочный процесс занимающихся 13-15 лет, на уроках физической культуры общеобразовательной школы Золотухинского района, Курской области.

2. Разработать план и основы дифференциации физических упражнений в соответствие с возрастной группой и полом занимающихся.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс школьников различной половой принадлежности одного возраста Золотухинской средней общеобразовательной школы. Предметом исследования является методика, реализующая дифференцированный подход у занимающихся. Базой исследования выступила МБОУ «Золотухинская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского района, Курской области. Инструктором, реализующим данную методику, была преподаватель Балашова Марина Владимировна совместно со студентами Тишиной Наталией и Сиделевой Екатериной.

Во время наших наблюдений за учебно-тренировочным процессом мы отметили, что некоторые двигательные возможности школьников развиваются неравномерно, они различаются между собой периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает возможность для специального воздействия с помощью точно дозированных физических нагрузок на процессы роста и развития, обучающихся которые, занимаются оздоровительной физической культурой. Возникает возможность выделить рациональные возрастные периоды для избирательного действия на развитие аэробной продуктивности, анаэробной производительности, гибкости, быстроты, наибольшей силы, силовой выносливости, скоростных способностей и так далее. В соответствии с теорией «сенситивных» (чувствительных) периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировочной деятельности на прирост конкретных двигательных способностей, следует ожидать в периоды их более интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для конкретного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девушек и юношей от 7 до 16 лет представлены на рисунке № 1 [2].

В структуре средств оздоровительной физической тренировки можно выделить общие и специфические средства. Ведущее место в этой структуре средств занимают физические упражнения. В оздоровительной физической тренировке используются следующие типы упражнений:

1. Циклические упражнения аэробной направленности (упражнения, движения которых объединены в цикл (круг), который постоянно повторяется). Они направлены на развитие общей выносливости и влияют, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также запускают механизмы сжигания жиров. Основными видами упражнений здесь являются: бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, аэробика, езда на лыжах и т. д. Использование этих упражнений позволяет решить общую задачу оздоровительной тренировки – расширить резервы кислородтранспортной системы.

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная ^а	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Рис. 1. Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Филину В. Л., Гужаловскому А. А., Волкову В. И., Ляху В. И.)

2. Циклические упражнения смешанной направленности (аэробной и анаэробной) используются для развития общей и специальной выносливости.

3. Ациклические упражнения (одни движения заканчиваются, резко начинаются другие; это движения, которые имеют четкую последовательность, начало и завершение). Выполнение этих упражнений кратковременно, они выполняются в основном в анаэробном режиме и направлены на повышение силовой выносливости [3].

Результаты исследования.

В процессе участия и наблюдения за тем, как выполнялись различные физические упражнения юношами и девушками на основании научной литературы и наблюдений выделили основные различия в физических показателях у девушек и мужчин.

Девушки в среднем меньше и легче юношей;

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

– Доля мышц в общей массе тела у девушек значительно меньше и составляет всего 30-35 % по сравнению с 40-47 % у юношей;

– Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста, рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

– Девушки, в среднем. Обладают большей гибкостью по сравнению с юношами;

– Девушки имеют более высокий болевой порог (то есть они более «терпеливы»), чем юноши.

В связи с этими данными мы составили примерный комплекс необходимых упражнений при занятиях оздоровительной физической культурой с учетом половой принадлежности занимающихся, и оптимальными периодами развития двигательных способностей у девушек и юношей в этом возрасте. Комплексы упражнений приведены в таблицах № 1,2.

Таблица №1

Примерный комплекс специальных оздоровительных упражнений на уроках физической культуры для юношей

Упражнения для развития дельтовидных мышц	Стоя с гантелями в руках. Поочередное поднятие правого и левого плеча.	Вис широким хватом на перекладине. Подтягивание туловища с фиксацией и удерживанием конечного положения.	Сидя с гантелями в руках. Выпрямление рук и разведение их в стороны на уровне груди.
Упражнения для развития больших грудных мышц.	Сидя на гимнастической скамейке, руки с гантелями максимально отведены назад. Перемещение рук вперед и скрещивание перед грудью. Фиксация 3-5 с.	Стоя, руки с гантелями опущены вниз и максимально развернуты ладонями наружу. Сгибание рук в локтевых суставах.	Упор лежа на полу. Ноги на возвышении, рыки поставлены высоко. Сгибание и разгибание рук. Ноги прямые, в поясничном отделе не прогибаться. Сделать максимальное число повторений.
Упражнения для развития трапециевидных мышц.	Вис на перекладине широким обратным хватом с грузом на ногах. Подтягивание.	Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз, сосредоточив внимание на работе мышц спины.	Вис на перекладине широким прямым хватом. Подтягивание с касанием затылком перекладины.
Упражнения для развития широчайших мышц спины.	Вис на перекладине широким хватом. Выполнение поворотов влево вправо поочередным усилием правой и левой широчайших мышц спины, несколько подтягиваясь плечом к перекладине. Фиксировать конечное положение.	Лежа на животе на гимнастической скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднятие рук вверх-назад до предела. Возвращение в исходное положение.	Стоя, правая рука с гантелью или гирей опущена, левая в упоре о левое бедро. Отведение прямой правой руки максимально назад-вверх. То же другой рукой.

Продолжение табл. 1

Упражнения для бицепсов.	Сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.	Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки с гантелями вдоль туловища. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.
Упражнения для мышц нижних конечностей.	Стоя с грузом на плечах перед лестницей. Восхождение по лестнице.		Стоя, ноги вместе, левая рука в упоре в гимнастическую стенку, скамейку и т.д. приседания на правой ноге с вытянутой вперед прямой левой ногой. То же на другой ноге.
Упражнения на развитие общей выносливости.	Бег 3км.	Езда на лыжах.	Бег на время 1 км.

Таблица № 2

Примерный комплекс специальных оздоровительных упражнений на уроках физической культуры для девушек

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.	<p>Вытянуть левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согнуть правую руку и поставить ее как упор для левого локтя. Затем сгибать левую руку и класть кисть на правое плечо. Потом смена руки.</p> <p>Попытаться дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжать надавливать на левый локоть правой рукой. Завести кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменять руки и повторить упражнение.</p>
Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.	<p>Вытянуть прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь. Опустить прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Использовать правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Смена рук местами и повторить.</p>
Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.	<p>Развести руки в стороны на уровне плеч и согнуть их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.</p> <p>Повернуть плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, следить за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начать разворачивать плечи как можно дальше.</p>
Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.	<p>Лежа на спине, подтянуть колени к груди. Обхватить колени обеими руками и начинать осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимать голову и стараться коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекачаться вперед и назад 5 раз.</p>
Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.	<p>Положение лежа, как при выполнении отжиманий. Медленно отожаться от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.</p>

Продолжение табл. 1

Упражнения на развитие силы	В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.
	В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.
	В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.
	В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.
	В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.
Парные упражнения	Пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись.
	Рывки руками назад в положении стоя в наклоне. Каждый партнер надавливает руками на руки другого.
	А, удерживая одной рукой Б за голову, другой рукой пружинистыми движениями отводит назад его сплетенные руки.
	А, напряженно отводит назад руки, кисти сжаты в кулаки. Б пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит его руки. То же, но руки А расслаблены.
Упражнения на силу	Из виса на руках поочередное и одновременное поднятие согнутых ног вперед.
	Круговые движения прямыми ногами в висе углом.
	В висе углом (ноги врозь) скрестные движения прямыми ногами.
	Поднятие прямых ног с разведением их в стороны и смыканием, касаясь носками перекладины над головой.

Литература

1. Бальсевич В. К. *Физическая культура для всех и для каждого* / В. К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.
2. Барчуков И. С. *Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика* / И. С. Барчуков. -. М. : Физкультура и спорт, 2006. - 525 с.
3. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физ. Культуры* / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

References

1. Balsevich V. K. *Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo* [Physical culture for everyone and for everyone]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 1999, 144 p.
2. Barchukov I. S. *Fizicheskaya kul'tura i sport: Metodologiya, teoriya, praktika* [Physical culture and sport: Methodology, theory, practice]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 2006, 525 p.
3. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoy kul'tury)* [Theory and methodology of physical culture (General foundations of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professional and applied forms of physical culture)]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 1991, 543 p.

УДК 796+378.124:159.9

**АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****ACMEOLOGICAL DIRECTIONS OF ACTIVITY OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE****Черняк Ольга Петровна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»

г. Донецк, ДНР

Chernyak Olga Petrovna,

senior teacher

Department of physical education

GOO VPO «DonNMY named after M. Gorky»

Donetsk, DNR

Добровольская Нонна Александровна

заведующая кафедрой физического воспитания, доцент

ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»

г. Донецк, ДНР

Dobrovolskaya Nonna Alexandrovna

head of the Department of physical education, associate professor

GOO VPO «DonNMY named after M. Gorky»

Donetsk, DNR

Проценко Дмитрий Сергеевич

преподаватель

кафедра физического воспитания

ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»

г. Донецк, ДНР

Protsenko Dmitry Sergeevich

teacher

Department of physical education

GOO VPO «DonNMY named after M. Gorky»

Donetsk, DNR

Аннотация. Данная статья раскрывает особенности акмеологии преподавателя физической культуры, особенности акмеологии в педагогической деятельности, акмеологическую направленность, которая включает профессиональное становление, профессиональную карьеру и профессионализм педагога. Также в статье рассмотрены составляющие элементы профессионализма, структурные компоненты и критерии профессиональной деятельности. Еще выделены этапы профессионального роста преподавателя физической культуры.

Abstract. This article reveals the acmeology features of the teacher of physical education, the acmeology features in pedagogical activity, the acmeological orientation, which includes professional development, professional career and professionalism of the teacher. The article also considers the constituent elements of professionalism, structural components and criteria of

professional activity. The stages of professional growth of a teacher of physical education are also highlighted.

Ключевые слова: акмеология, педагогическое мастерство, преподаватель физической культуры, деятельность.

Keywords: acmeology, pedagogical skill, physical education teacher, activity.

Непрерывные процесс изменений в социально-экономической, политической и культурно-образовательной сферах выдвигают новые требования к педагогам высшей школы, что в свою очередь усложняет повышение педагогического мастерства. Однако современные тенденции направляют деятельность преподавателя физической культуры на творческий подход и саморазвития личности. Ключевой особенностью профессиональной деятельности выдвигается процесс самообразования, самоконтроля как основы компетентностного образовательного процесса.

Рассматривая акмеологию с педагогической стороны, она направлена на достижение высоких результатов в профессиональной деятельности, развитие профессиональной компетентности преподавателя, что в свою очередь будет повышать уровень профессионального мастерства на протяжении длительного времени.

В своих исследованиях Н.В. Кузьмина рассматривает акмеологию как науку, предметом которой является высшая степень профессионализм педагога, для достижения которого необходимы условия и закономерности профессионального становления личности педагога [3].

Рассматриваемая особенность акмеологии А.А. Деркач выделяет в научных трудах специфику педагогической деятельности и его профессионализма, особенность интеграции условий, технологий и результатов профессиональной деятельности. В связи с необходимостью достижения субъектами высоких результатов в процессе обучения, соблюдения гуманистических принципов образования на развитие личности учащихся, акмеология направлена на достижение высоких профессиональных результатов для достижения поставленных целей педагогом [2].

Акмеологическая направленность позволяет создать для себя индивидуальную стратегию развития на длительный период времени, при этом придерживаясь своих потребностей, возможностей и способностей. Еще одной отличительной особенностью акмеологии заключается в ее гармоническом развитии личности преподавателя с позиции социализации и профессиональной составляющей.

Профессиональное становление педагога, рассматриваемое различными авторами, включает ряд периодов: выбор профессии; приобретение профессиональных навыков и умений; профессиональное становление; педагогическое мастерство. Данный период обозначим акмеология профессиональной карьеры, которая выстраивает сугубо индивидуальный процесс становления, приобретение личностного опыта на протяжении всего периода жизни.

Профессиональная карьера педагога – это процесс становления личности, связанный с непрерывным профессиональным ростом, его личностно приобретенный опыт, становление как профессионала позволяющая в полной мере реализовать себя и быть признанным в социуме [5].

Рассматривая профессиональную карьеру педагога, мы можем выделить основные элементы характеристики, которая включает в себя уровни, этапность, продолжительность, целостность, перспективность в профессиональной деятельности [7].

Для достижения высоких результатов в профессиональной карьере необходимо рассматривать содержание, структурные компоненты, цели как процесс, который необходимо реализовать педагогу при построении оптимальных условия реализации профессиональных знаний, умений и навыков [99].

Одним из ключевых понятий акмеологии педагогики выделяется профессионализм педагога. Под данным понятием понимается единство профессиональных, психологических качеств, позволяющих осуществлять педагогический процесс, направленный на обучение и воспитание [1].

В своих исследованиях В.А. Слостенин выделяет две составляющие профессионализма педагога, это профессионализм личности и профессионализм деятельности [6].

Составляющие элементы профессионализма включают целостность и возможность подвергаться изменениям. Все составляющие профессионализма едины, так как, повышая уровень развития личностных качеств, будет повышаться уровень педагогического мастерства преподавателя.

Рассматривая профессиональную деятельность преподавателя физической культуры можно выделить структурные компоненты:

- мотивационный компонент, включающий – мотивы, ценностные установки, смысл и т.д.;
- личностный компонент, включающий – психологические составляющие, профессиональные способности и т.д.;
- индивидуальный компонент – коммуникативный стиль общения, его неповторимость, нестандартный ход мышления и т.д.;
- рефлексивный компонент (самоанализ и самооценка профессиональной деятельности) [5], [4].
- Выделив структурные компоненты профессиональной деятельности, необходимо определить критерии профессионализма. Для этого нами уточнены критерии профессионализма преподавателя:
 - деятельностный критерий - включающий эффективную профессиональную деятельность, направленную на обучение, развитие и воспитание. Данный критерий позволяет проводить анализ профессиональной деятельности, корректировать собственные действия и проводить консультирование.
 - личностно-ценностный критерий - характеризующийся целенаправленной ориентацией на педагогическую деятельность, осознанной направленностью, высокой активностью в профессиональной деятельности.
 - социально-коммуникативный критерий - определяется через гибкость в общении, толерантность к неопределенности, оптимизм, развитые навыки самоконтроля в общении, гуманистическая направленность.

Акмеологическая направленность педагогической деятельности преподавателя физической культуры проявляется как фундаментальные ценностные ориентиры, обеспечивающую высокоэффективную профессиональную деятельность.

Профессиональное становление личности педагога определяется уровнем и этапами достижения максимального результата в педагогической деятельности. Выделим несколько этапов профессионального роста педагога:

- выбор профессии, изучение и усвоение необходимых знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять педагогическую деятельность на высоком профессиональном уровне;
- профессиональное становление педагога, выработка индивидуального стиля педагогического общения, возможность использовать различные подходы в обучении (деятельностный, личностно-ориентированный, системный и др.);
- профессиональное развитие при помощи собственной профессии (самообразование, саморазвитие и др.);
- реализация инновационного опыта в профессиональной деятельности, развитие творческого потенциала личности, использование современных средств и методов обучения и воспитания.

В связи с этим акмеологическая направленность деятельности преподавателя физической культуры рассматривает путь наивысшего становления в профессиональной деятельности, позволяющий продвигаться на шаг вперед. Таким образом, акмеологию преподавателя физической культуры необходимо характеризовать с нескольких сторон. С одной стороны педагог преследует личностные цели, а с другой стороны акмеологическая направленность проявляется через индивидуальные достижения и изменения личности педагога.

Литература

1. Акмеологический словарь / А.А. Деркач ; под общ. ред. А. А. Деркача. – М. : Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.
2. Деркач А. А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма / А. А. Деркач, Н.В. Кузьмина. – Москва : РАУ, 1993.
3. Кузьмина Н. В. Профессионализм педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина, А. А. Реан. – Рыбинск, 1993.
4. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина, Ю. А. Кореляков, Г. В. Шавырина и др.; год ред. Л. М. Митиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.
5. Психологический энциклопедический словарь / под ред. М. И. Еникеева. – М. : Проспект, 2008. – 560 с.
6. Слостенин В. А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры / Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С.15-25.
7. Управление качеством психолого-педагогической подготовки студентов университета : методическое пособие / под ред. А. В. Беляева. – Ставрополь : Сервисшкола, 2005. – 68 с.

References

1. Derkach A. A. *Akmeologicheskiy slovar' [Acmeological dictionary]*. Moscow, RAGS Publ., 2004, 161 p.
2. Derkach A. A., Kuzmina N. V. *Akmeologiya: puti dostizheniya vershin professionalizma [Acmeology: ways to achieve the heights of professionalism]*. Moscow, RAU Publ., 1993.
3. Kuzmina N. V., Rean A. A. *Professionalizm pedagogicheskoy deyatel'nosti [Professionalism of pedagogical activity]*. Rybinsk, 1993.
4. Mitina L. M., Korelyakov Yu. A., Shavyrina G. V. *Lichnost' i professiya: psikhologicheskaya podderzhka i soprovozhdenie [Personality and profession: psychological support and support]*. Moscow, Academy Publ., 2005, 336 p.
5. Enikeev M. I. (ed.). *Psikhologicheskiy entsiklopedicheskiy slovar' [Psychological Encyclopedic Dictionary]*. Moscow, Prospect Publ., 2008, 560 p.
6. Slastenin V. A. *Professionalizm uchitelya kak yavlenie pedagogicheskoy kul'tury [Professionalism of a teacher as a phenomenon of pedagogical culture]*. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka - Pedagogical education and science*, 2004, no. 5, pp.15-25.
7. Belyaev A. V. (ed.). *Upravlenie kachestvom psikhologo-pedagogicheskoy podgotovki studentov universiteta [Quality management of psychological and pedagogical training of university students]*. Stavropol, Service School Publ., 2005, 68 p.

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**METHODS OF TEACHING COMBAT FIGHTING TECHNIQUES
ON PRACTICAL EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA**

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

lecturer

Department of Physical Training and Sports

Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье раскрывается методика проведения практического занятия по физической подготовке с целью изучения боевых приемов борьбы в образовательных организациях МВД России.

Abstract. This article reveals the method of carrying out practical training on physical training in order to study combat techniques of wrestling in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.

Ключевые слов: физическая подготовка, профессиональность, боевые приемы борьбы, курсанты.

Keywords: physical training, professionalism, combat techniques of wrestling, cadets.

Изучение боевых приемов борьбы на практических занятиях по физической подготовке относится к подразделу специальной физической подготовки. Основой практических занятий является воспитание гармонично развитых специалистов, для органов внутренних дел, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи, в том числе в экстремальных условиях (задержание опасных преступников, обеспечение законности и правопорядка при групповых неповиновениях и массовых беспорядках, оказания помощи гражданам при чрезвычайных обстоятельствах и т. п.) [1,3,4].

Физическая подготовка специалистов на всех этапах обучения должна быть направлена на укрепление здоровья, формирование профессиональных двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств, развитие способности использовать и внедрять полученные знания в практику дальнейшей профессиональной деятельности. В настоящее время растет число дерзких преступлений против личности. Зачастую преступники оказывают открытое физическое сопротивление

ление, сотрудникам полиции, угрожая их жизни. В этих условиях решающее значение приобретает способность сотрудника лично противостоять правонарушителю, что совершенно невозможно без хорошей физической подготовки, умения своевременно и эффективно пользоваться оружием, спецсредствами и боевыми приемами борьбы [8,9].

Следует учесть, что от неумелых действий во время пресечения правонарушений могут пострадать невинные люди и сами сотрудники полиции, а это негативно сказывается на авторитете правоохранительных органов и дает лишний повод усомниться в их способности к поддержанию правопорядка [5]. Это доказывает необходимость усиления работы по совершенствованию физической подготовленности сотрудников и повышения требовательности к выполнению ими этой части служебных обязанностей [14,12]. В связи с этим основными задачами физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России являются: сохранение и укрепление здоровья курсантов, развитие и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения, развитие физических качеств; совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; формирование необходимых психических и интеллектуальных качеств (воля, мужество, дисциплинированность, решительность, самостоятельность, мобильность ума, находчивость, сообразительность, оперативность мышления, эмоционально-волевая устойчивость и др.) [6].

Анализ научной литературы показал, что проблема хорошей физической подготовленности занимает важную роль в деятельности сотрудников полиции. Было проведено анкетирование с целью выявления главных недостатков, мешающих повышению физической подготовленности курсантов, было опрошено 40 курсантов, с целью выявления недостатков.

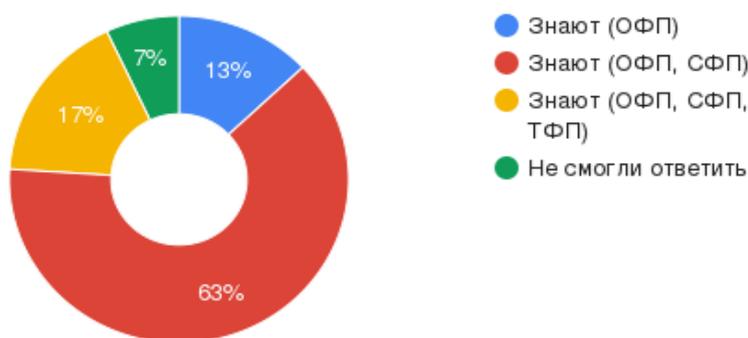


Рис. 1. Какие виды физической подготовки знают курсанты?

На вопрос, какие виды физической подготовки вы знаете, 13% ответили, что знают только общую физическую подготовку (ОФП), 63% большинство курсантов ответили, что знают общую и специальную физическую подготовку (ОФП, СФП), 17% курсантов ответили, что знают (ОФП, СФП, ТФП), 7% не смогли ответить. Результаты отражены на рисунке 1.

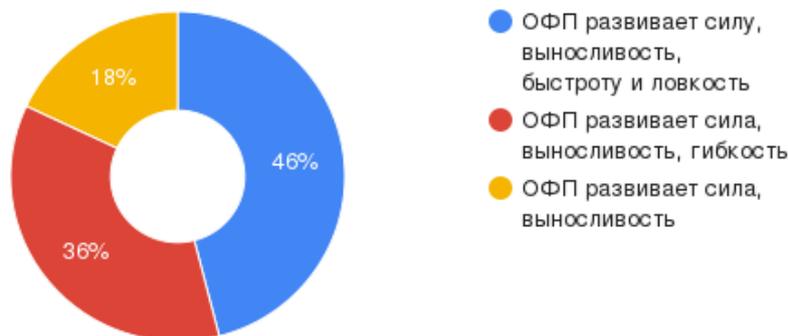


Рис. 2. Какие физические качества развивает ОФП?

На вопрос, какие физические качества развивает ОФП, большинство курсантов 46% ответили, что ОФП развивает силу, выносливость, быстроту и ловкость, 36% ответили, что знают три физических качества: сила, выносливость, гибкость, 18% ответили, что знают только два физических качества: силу, выносливость. Результаты отражены на рисунке 2.

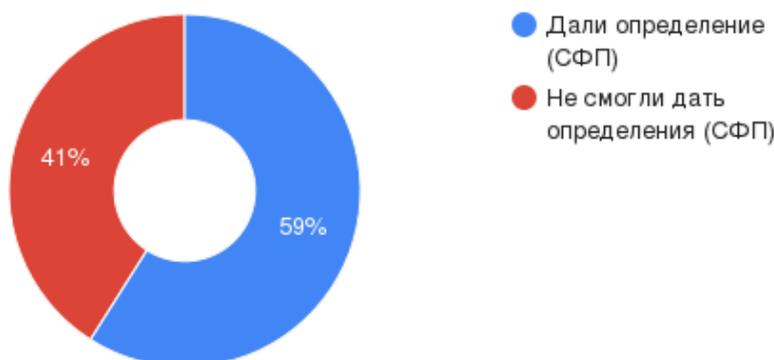


Рис. 3. Термин специальная физическая подготовка (СПФ)

На вопрос дайте определение термину специальная физическая подготовка (СПФ) 59% ответили, что специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта. 41% не смогли дать определение СПФ. Результаты отражены на рисунке 3.

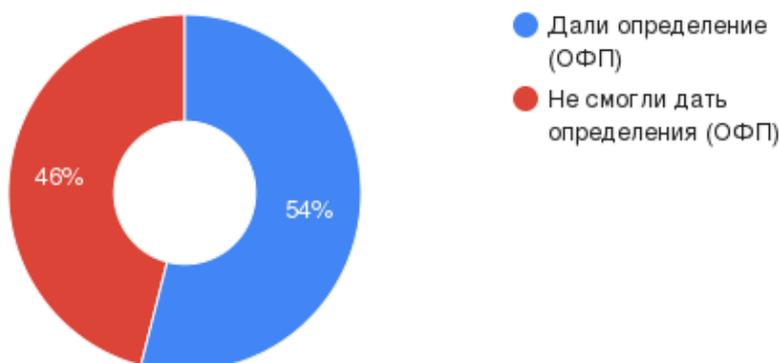


Рис. 4. Термин общая физическая подготовка (ОФП)

На вопрос дайте определение термину общая физическая подготовка, 54% ответили, что ОФП обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости, 46% респондентов не смогли дать определение ОФП. Результаты отражены на рисунке 4.

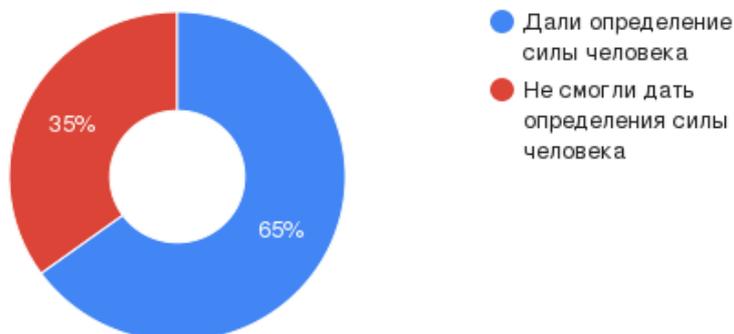


Рис. 5. Определение силы человека

На вопрос дайте определение силы человека, 65% курсантов ответили, что сила человека – это способность его мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему, 35% курсантов не смогли ответить на этот вопрос. Результаты отражены на рисунке 5.



Рис. 5. Процесс изучения боевых приемов борьбы на практических занятиях по физической подготовке в рамках (СФП)

На вопрос на сколько важен для курсантов процесс изучения боевых приемов борьбы на практических занятиях по физической подготовке в рамках (СФП), 80% курсантов ответили очень важны и помогут им в служебной деятельности при охране общественного порядка и защиты жизни, здоровья граждан и личной безопасности, 10% курсантов ответили, что боевые приемы важны, но к процессу изучения относятся с опасением, присутствует страх получения травмы и 10% курсантов воздержались от ответа. Результаты отражены на рисунке 6.



Рис. 7. Боевых приемов борьбы больше всего вызывает сложность и опасение курсантов получения травм

На вопрос какой под раздел боевых приемов борьбы больше всего вызывает сложность и опасение курсантов получения травм, 85% курсантов ответили броски, 8% курсантов ответили приемы задержания и сопровождения и 7% курсантов ответили связывание и надевание наручников. Результаты отражены на рисунке 7.

На вопрос помогает ли физическая подготовка в обучении на других дисциплинах, 100% курсантов ответили «да», потому что физическая подготовка – воспитывает волю, упорство, сдержанность и самостоятельность.

На вопрос играет ли основную и основополагающую роль в подготовке сотрудников полиции физическая подготовка, 100% курсантов ответили «да», потому что физическая подготовка - это один из главных компонентов подготовки сотрудников полиции, для результативного выполнения своих служебных обязанностей.

Таким образом, после проведенного анкетирования можно определить значимость для курсантов (СФП) в рамках практических занятий по физической подготовке. Но как было выявлено в анкетирование у не большого числа курсантов все-таки присутствует опасение и страх получения травмы, при изучении боевых приемов борьбы.

Раздел СФП в образовательном процессе в вузах МВД России очень обширен и включают в себя очень много тем для изучения курсантами в период всего обучения, но удалось выявить в результате анкетирования наиболее сложные и темы для курсантов с большим отрывом лидирует тема броски, на ней мы и остановимся, так как тема действительно является достаточно сложной и очень травма опасной [10,13].

Профессиональные спортсмены, занимающиеся борьбой, а именно борьбой самбо, так как броски являются неотъемлемой частью этого вида спорта годами постигают искусство правильного выполнения бросков, а самое главное само-страховки при падении, а курсантам на обучения основам само-страховки и технике выполнения бросков отводится значительно меньше времени, именно поэтому эта тема является на столько сложной и травма опасной.

Если взять как пример занятия в секциях самбо и на постоянной основе внедрить изучения бросковой технике не только на не сопротивляющемся партне-

ре, но и также выполнять подготовительные упражнения на борцовском жгуте, который полностью помогает имитировать технику выполнения любого броска, а у обучающихся вырабатывается правильный навык и получения травм на начальном этапе освоения сводится к минимуму. И в добавок к изучению техники у курсантов повысятся физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость и ловкость так как работа на борцовском жгуте очень изнурительная, все движения выполняются в отягощение натянутого жгута. И это является большим плюсом - обучающиеся более сосредоточены, так как выполнение правильной техники потребует много усилий. Выносливости, гибкости и ловкости, чтобы симитировать бросок на борцовском жгуте. Руки научатся выполнять правильную тягу для выведения из равновесия, а ноги и корпус обучающихся научатся занимать правильные положения и не будут отставать от тяги рук, работа всего тела станет синхронной, для выполнения броска.

Но даже при работе на борцовском жгуте возможны различные травмы, если не провести качественную разминку в подготовительной части занятия. Разминка отражена в таблице 1.

Вернемся к борцовскому жгуту он прочно вошел в жизнь современных профессиональных спортсменов. Уникальные резиновые приспособления используются для повышения показателей силы, выносливости, формирования красивой, прокачанной фигуры, улучшения общего тонуса организма, реабилитации после заболеваний. Упражнения, проводимые посредством этих изделий, многообразны и эффективны. Борцовский жгут справедливо называют мини тренажёром, эффективно заменяющим спортивный зал.

Самое главное при работе курсантов с борцовским жгутом это четкий контроль преподавателя за правильностью выполнения, так как на начальном этапе у обучающихся вырабатывается правильный навык и за этим нужно постоянно следить. Все движения обучающихся должны выполняться по командам преподавателя [15].

На начальном этапе важно поставить обучающимся правильную стойку и как правильно выполняется захват, так как работа на жгуте точно имитирует работу с партнером.

Когда правильная стойка и захваты изучены, можно приступать к непосредственной работе со жгутом. Начинать освоения лучше с тяги рук, преподаватель обязан на собственном примере не однократно показать, как выполняется тяга руками и как действует все тело во время тяги.

Как выполняется захват при работе на борцовском жгуте, имеет очень большое значение. Важно убедиться, что захват берется так же, как и во время реального броска.

После изучения тяги руками начинается изучения передвижений, так называемый подворот или как называют это профессиональные спортсмены самбисты и дзюдоисты «учикоми» на борцовском жгуте и возвращение в исходное положение без финальной фазы сбрасывания.

Таблица 1

Упражнения для разминки разной направленности [7, 11]

<p>В комплексы подбираются динамические упражнения с большой амплитудой движений, затрагивающие все крупные мышцы.</p>
<p>1. Упражнения для разминки мышц шеи, туловища, ног, рук.</p> <p>Например, повороты головы в правую, в левую стороны; наклоны головы вверх вниз; вращения запястий; вращения в локтевых суставах; вращения плечевых суставов; вращения корпуса в правую, в левую стороны; наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо; вращения тазом в правую, в левую стороны; вращения бедрами в правую, в левую стороны; вращения коленями в правую, в левую стороны; вращения стопами в правую, в левую стороны.</p>
<p>2. Упражнения для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения.</p> <p>Например, наклоны с поднятыми руками в правую, в левую сторону и вниз к носкам, при этом не сгибать колени; наклоны поочередно к правой левой ноге, к носку при этом не сгибать колени; наклон с заведенными за спину руками со скрещенными ладонями при этом руки прямые не сгибаются в локтевых суставах, ноги на ширине плеч коленные суставы выпрямлены; амплитудные наклоны к правой левой ноге, между ног при этом ноги наставлены максимально широко до болевых ощущений коленные суставы прямые; растяжка трицепса рука заведена за голову ладонью к туловищу, и тянется к лопатке, вторая рука помогает растянуться, до болевых ощущений; растяжка в сумо-приседе; наклоны в полу шпагате; наклоны к полу, ноги вместе, коленные суставы прямые; выпады в правую, в левую стороны; выпады вперед, назад с вытянутыми руками над головой; повороты корпуса в выпаде в левую, в правую стороны.</p>
<p>3. Упражнения общего воздействия.</p> <p>Например, сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклоны в перед из положения лежа на спине; различные комплексные силовые упражнения; упор присев упор лежа; выпрыгивания из полного приседа вверх; выпрыгивания из полного приседа в длину; различные разновидности челночного бега.</p>
<p>4. Упражнения на координацию движений.</p> <p>Например, выполнения стойки на носках, на двух ногах, руки на поясе; выполнения стойки на носках, на двух ногах, руки на поясе, с закрытыми глазами; выполнения стойки на носках поочередно на правой, на левой ноге, руки на поясе; выполнение стойки поочередно на правой, на левой ноге; выполнение стойки поочередно на правой, на левой ноге, с закрытыми глазами; выполнения стойки ласточка поочередно на правой на левой ноге; выполнения стойки ласточка поочередно на правой, на левой ноге, с закрытыми глазами; ходьба по линии; ходьба по линии, с закрытыми глазами; ходьба на месте, с закрытыми глазами.</p>

Что же такое «учикоми» - это вид тренировки в самбо и дзюдо и необходимый элемент, когда разговор идет об отработке техники. Выполняя учикоми важно обращать внимание на несколько важных моментов, а именно - захват, дистанцию, скорость входа к броску, с которой это выполняется.

Дистанция и вход в бросок - неразделимо связаны. Может быть быстрый и правильный вход, но если оказаться слишком близко к сопернику, то не хватит места, чтобы нарушить равновесие противника. Подходя слишком близко, противник остается в устойчивом положении и у него есть возможность отразить атаку или избежать броска. Поэтому жгут должен быть постоянно в натяжении это и позволит почувствовать дистанцию и выполнить быстрый и правильный вход не потерять равновесие и вернуться в исходное положение. Натяжение жгута каждый обучающийся должен выбирать самостоятельно в меру своих физических возможностей иначе правильного подворота не получится.

После освоения подворота «учикоми» выполняется разучивание финальной фазы сбрасывания. Тут большое внимание нужно уделить положению ног и как они выполняют выталкивания, для подбива тазом, развороту головы и корпуса, и конечно же тяги руками. Существует одно главное правила в освоении финальной фазы сбрасывание, голова должна быть повернута в сторону броска, тогда руки выполняют тягу вслед за головой и корпус развернется в сторону броска.

Завершать основную часть практического занятия следует отработкой «учикоми» на не сопротивляющемся партнере с выведением из равновесия «кудзуши». так этот элемент называют спортсмены дзюдоисты.

Кудзуши с японского это (выведение из равновесия) - один из самых ключевых аспектов броска. Проще говоря, если нет выведения из равновесия, нет и броска. Кудзуши необходимо тем, что не только лишает соперника равновесия, но и нарушает его позу, делая уязвимым для атаки. Главная цель в учикоми - выводить противника из равновесия при каждом повторении без исключения. Если отрабатывается прием направленный вперед, вес соперника должен приходиться на его пальцы ног, а если прием направлен назад, вес противника должен приходиться на пятки. После 5-6 повторений следует выполнить бросок, это не обходимо для взаимосвязи всех телодвижений. Если посмотреть на некоторых спортсменов, занимающихся в спортивных секциях самбо и дзюдо, многие из них делают сотни повторов «учикоми» каждую неделю, но не могут бросить ни одного партнера во время поединка. Одна из причин в том, что, делая много повторов конкретного элемента, они не выполняют бросок полностью. Но если каждый раз после 5-6 повторений «учикоми» заканчивать броском при небольшом сопротивлении партнера или вообще без него. Тогда будет гораздо лучше получаться бросать соперника с полным сопротивлением. Необходимо совмещать отработку учикоми с выполнением броска полностью - это наилучший способ достигнуть совершенства в овладении бросковой техники.

«Учикоми» как на борцовском жгуте, так и на несопротивляющемся партнере, должны выполняться на максимально большой скорости, именно это позволит курсантам достичь финальной фазы сбрасывания, так как соперник не успеет среагировать в реальном силовом противостоянии. Скорость чрезвычайно важна при выполнении броска. На практических занятиях необходимо выполнять быстрый вход в бросок и медленный выход. Сосредоточиться нужно, в первую очередь, только на входе. Дело в том, что в реальном противостоянии, как правило, не нужно выходить из броска. Если выходить из броска, это значит, что возможно не смогли

бросить соперника и теперь рискуете тем, что противник отразит атаку, выполнив контрприем. На практических занятиях следует отрабатывать быстрый четкий вход и меньше думать о выходе. У профессиональных спортсменов самбистов и дзюдоистов есть правило для хорошего выполнения приема - это правило 10 000 повторов. Необходимо выполнить прием 10 000 раз, чтобы успешно сделать бросок при силовом сопротивлении. «Учикоми» - отличный способ тренировки, но необходимо убедиться, что захват, выведение из равновесия «кудзуши», заход и скорость верны в завершении каждого подхода без исключения, поэтому после 5-6 повторений «учикоми» необходимо выполнять бросок или имитировать его выполнение на борцовском жгуте. Если что-то не получается, нужно начинать работать с более медленной скоростью постепенно увеличивая скорость.

Такая методика освоения бросковой техники применялась на практических занятиях по физической подготовке в ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова в качестве эксперимента.

Исследование проводилось на базе ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова с сентября 2018 года по май 2019 года.

Были набраны две группы:

- контрольная группа, занимаясь освоением борцовской техники, не используя выше перечисленную методику.

Контрольную группу входит 20 курсантов мужского пола.

Контрольную группу входит 20 курсантов женского пола.

- экспериментальная группа, занимаясь освоением борцовской техники, использовала выше перечисленную методику.

В экспериментальную группу входит 20 курсантов мужского пола.

В экспериментальную группу входит 20 курсантов женского пола.

В конце исследования было проведено первенство ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по самбо среди курсантов мужского пола. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты первенство ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова по самбо среди курсантов мужского пола

Название групп	Завоеванные места				
	1 место	2 место	3 место	Без места	Общekomандное место
Контрольная группа	2	2	12	4	2 место
Экспериментальная группа	6	6	8	-	1 место

Таким образом, подводя итоги, хочется отметить экспериментальную группу курсантов мужского пола они заняли без оговорочное первое место и оставила в памяти яркие, быстрые атакующие действия и красивые броски. Тем самым подтвердила успешное применение на практике, данной методики работы с борцовским жгутом на практических занятиях по физической подготовке в рамках (СФП) обучения бросковой техники.

Так же в исследовании принимали участия две группы - контрольная и экспериментальная из числа курсантов женского пола, но в первенство ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по самбо не принимали участия, у них принималась техника выполнения бросков на оценку, в рамках учебных занятий. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты сдачи контрольного норматива курсантами женского пола

Название групп	Оценки/Место			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Место
Контрольная группа	6	7	7	2 место
Экспериментальная группа	12	5	3	1 место

Таким образом, подводя итоги, хочется отметить экспериментальную группу курсантов женского пола они заняли безоговорочное первое место так же, как и курсанты экспериментальной группы мужского пола. Такая методика проведения практических занятий по (СФП) оправдывает ожидания, положительная тенденция в освоении борцовской технике присутствует как у курсантов мужского пола, так и у курсантов женского пола.

Литература

1. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

2. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

3. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

4. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61-67.

5. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117.

6. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

7. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки

сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 78-80.

8. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

9. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.

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

11. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.

12. 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.

13. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

14. Панферов Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 76-79.

15. Осипов Д. В. Правовые особенности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 161-164.

References

1. Aldoshin A. V. Pokazateli, kharakterizuyushchie dinamiku fizicheskoy podgotovlennosti kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Indicators characterizing the dynamics of physical preparation of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukanova, 2017, no. 3 (72), pp 104-107.

2. Barkalov S. N. Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskikh issledovaniy v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii (na primere obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, predstavlyayushchaya sluzhebnyaya deyatel'nost' kotorykh predpolagaet operatorskuyu napravlennost') [Prospects of using the results of profiographic research in physical training of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (on the example of students on the profile of traffic police, the forthcoming service activity of which implies operator orientation)].

Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific journal of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Named, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

3. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti [Main directions of the relationship between physical culture and professional activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp 5-9.*

4. Barkalov S. N. *Boevye priemy bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD [Combat techniques of wrestling in the system of physical training of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Traffic safety management: condition, problems, ways of improvement, 2018, no. 1 (1), pp. 61-67.*

5. Gerasimov I. V. *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostey sotrudnikov politsii [Content of physical training taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117.*

6. Gubanov E. V. *Nekotorye osobennosti razvitiya i trenirovki fizicheskikh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Some peculiarities of development and training of physical qualities at cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 154-157.*

7. Gubanov E. V., Podrezov I. N. *Razvitie professional'no znachimyykh fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov MVD Rossii [Development of professionally significant physical qualities at cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey - Improvement of physical training of law enforcement officials: collection of articles. Orel, OrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 78-80. (In Russ.).*

8. Kuznetsov M. B. *K voprosu o kompleksnykh zanyatiyakh kak osnovnomu sredstvu povysheniya professional'noy kompetentnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [To the issue of complex classes as the main means of increasing the professional competence of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 52-57.*

9. Kuznetsov M. B. *Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Peculiarities of the organization of independent physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2017, № 2 (71), pp. 127-130.*

10. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [Dynamics of adaptation of cadets of different sex to conditions of study in legal university]. Nauka i sport: sovremennyye tendentsii - Science and sports: modern trends, 2018, T. 19, no. 2 (19), pp. 79-83.*

11. Mos'kin S. A., Eremin R. V. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical culture activities in order to increase human motor activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.*

12. Mos'kin S. A. *Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kursantov i*

slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Sрудy, methods and forms of physical education of cadets and listeners, contributing to the improvement of efficiency, preservation of health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.

13. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of formation, strengthening and preservation of health of children, teenagers, young people by means of physical training, tourism and sports, attraction of young generation to healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 163-168.*

14. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyy element operativno-boevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Physical training as an integral element of operational and combat training of employees of internal affairs agencies]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 76-79.*

15. Osipov D. V. *Pravovye osobennosti primeneniya boevykh priemov bor'by v sluzhebnoy deyatel'nosti sotrudnikov politsii [Legal peculiarities of the use of combat techniques of wrestling in the official activity of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 4 (77), pp. 161-164.*

УДК 796.011.1

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
ON THE PSYCHOLOGICAL AND MENTAL STATE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of «Physical Training»
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Глубокий Владимир Анатольевич

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия*

Glubokiy Vladimir Anatolyevich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of «Physical Training»
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia*

Грушко Виталий Марьянович

*факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Grushko Vitaliy Maryanovich

*Faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема в настоящее время, которая сложилась в органах внутренних дел. Она связана с уровнем физического, психологического и психически здоровья сотрудников правоохранительных органов, которая на сегодняшний день вызывает большие опасения в их тяжелой и экстремальной работе. Для решения этой проблемы авторы показали роль влияние физической культуры и спорта на отдельные системы органов человека, а также

затронули проблемы психоэмоционального состояния молодых сотрудников ОВД. В целях рекомендаций повышения эмоционального и физического здоровья предлагается ряд профилактических мероприятий способствующих адаптации к стрессовым ситуациям и воздействиям неблагоприятных факторов сотрудников в процессе служебной деятельности.

Abstract. *The article raises an actual problem at the present time, which has developed in the internal Affairs bodies. It is related to the level of physical, psychological and mental health of law enforcement officers, which today causes great concern in their hard and extreme work. To solve this problem, the authors showed the role of physical culture and sports on individual systems of human organs, and also touched upon the problems of the psycho-emotional state of young police officers. In order to recommend improving emotional and physical health, a number of preventive measures are proposed that help to adapt to stressful situations and the impact of adverse factors of employees in the course of their professional activities.*

Ключевые слова: *служебная деятельность, физическая культура и спорт, физическая подготовленность, психологическая устойчивость, сотрудник правоохранительных органов, стрессовые ситуации, адаптация организма.*

Keywords: *professional activity, physical culture and sport, physical fitness, psychological stability, law enforcement officer, stressful situations, adaptation of the body.*

Служебная деятельность в силовых ведомствах правоохранительных органов предъявляет к сотрудникам высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию, где уровень его физического здоровья должен находиться в гармонии с его психоэмоциональным состоянием. Однако на практике часто все происходит по другому сценарию, т.к. большой объем работы в интенсивном режиме и постоянно с экстремальной нагрузкой сказывается на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов и значительно отстает от необходимых параметров. Поэтому, для сотрудников ОВД особенно актуально в целях улучшения работоспособности и повышения уровня здоровья, уделять особое внимание профилактическим мероприятиям которые положительно сказываются на организме, способствуя адаптации к стрессовым ситуациям и воздействиям неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности.

Для решения данной проблемы в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» была обозначена одна из задач, которая должна решать специальная физическая подготовка. Эта задача заключается в реализации направления по укреплению и поддержанию здоровья сотрудников, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности в целях повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1]. Этой задачей МВД России показывает свою заинтересованность к здоровью сотрудников правоохранительных органов, где основная роль отводится физической подготовке и самостоятельным регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые положительно влияют на организм человека.

Основная роль физической подготовки сотрудников ОВД направлена на формирование физически и психологически подготовленных и психически устойчивых высококвалифицированных специалистов, владеющих необходимым объемом

профессиональных знаний, тактико-технических умений и навыков, высоким уровнем развития физических и психических качеств, которые позволяют им успешно решать оперативно-служебные задачи любой сложности. Для реализации другой половины задачи направленной укрепление здоровья сотрудников, а также противостоянию влиянию факторов профессиональной деформации и поддержанию здорового образа жизни большое значение уделяется популяризации и пропаганде сотрудников ОВД к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2, с. 6]. В процессе регулярных занятий развивается опорно-двигательный аппарат человека, сердечно-сосудистая система, увеличивается общая выносливость, а физическая активность способствует стрессоустойчивости организма.

В настоящее время влияние здорового образа жизни в формировании психически и физически здорового человека сильно недооценивается. Однако, по мнению многих ученых, даже соблюдение простых правил здорового образа жизни может сыграть большую роль в укреплении и поддержании психологически здорового и социально активного человека [4, с. 80], т.к. он включает в себя не только физическую составляющую, но и психоэмоциональный фактор.

Указанные выше категории не являются тождественными понятиями. Так, спорт своей целью подразумевает достижение высоких спортивных результатов, регулярного тренировочного процесса, проведение большой и кропотливой работы над собой, которая постоянно выполняется на пределе физических и психических возможностей, впоследствии которой спортсмены получают иногда серьезные травмы. Физическая культура является обратной стороной спортивной деятельности, где все направлено на оздоровление организма человека. Здесь присутствуют умеренные физические нагрузки, направленные на совершенствование физических качеств, поддержание, сохранение и укрепление всех функций организма своего. Поэтому для сохранения своего здоровья и психологической устойчивости сотрудникам правоохранительных органов необходимо заниматься физической культурой в свободное от работы время.

В своей совокупности физическая культура и спорт играют большую роль в воспитательном процессе личности человека. Они способствуют его разностороннему и гармоническому развитию, но, чтобы оно произошло необходима личная мотивация индивида, но и планомерная и организованная работа коллектива, руководства предприятия, учреждения и общественных спортивно-массовых организаций [7, с. 158].

По статистике, сотрудники правоохранительных органов особенно сильно подвержены заболеваниям, связанных с нарушением сердечно-сосудистой системы, поэтому регулярные занятия циклическими видами спорта или на открытом воздухе могут снизить риск сердечных приступов и инфарктов. Беговые нагрузки хорошо снижает уровень холестерина в крови, являются хорошей профилактикой появления тромбов в кровеносных сосудах и улучшают обмен веществ в организме. Силовые, аэробные и анаэробные тренировки благотворно влияют на развитие морально-волевых качеств сотрудника, способствуют развитию силовой выносливости, способствуют повышению ответственности и дисциплинированности [5, с. 147]. Также при регулярных занятиях физической культурой и адекватной

физической нагрузке в организме человека вырабатываются эндорфины или иначе «гормоны радости», удовлетворенности за счет которых у него повышается самооценка и он чувствует себя спокойнее и уравновешеннее.

В зимний период времени хорошей альтернативой беговым нагрузкам может стать ходьба на лыжах. Этот вид циклических упражнений, также направлен на укрепление здоровья и расширяет возможности физической активности и разносторонней подготовки человека. Во время такой физической нагрузки активно работает практически вся мышечная система, поэтому в организм человека поступает большое количество кислорода. Эти занятия благоприятно сказываются на сердечно-сосудистую, выделительную, пищеварительную, нервную, дыхательную системы, а также на опорно-двигательный аппарат. Организм человека также получает положительные эмоции и психологическую уравновешенность, что отражается на его психическое состояние [8, с. 133].

Таким образом, физическая культура и спорт оказывают влияние на работоспособность всего организма, при этом воздействие осуществляется как непосредственно во время, так и после занятий. Но необходимо помнить, что одно занятие не сможет изменить самочувствие или физическую подготовленность человека, поэтому их необходимо проводить регулярно [3, с. 21]. Систематические занятия физической культурой и спортом позволяют формировать и совершенствовать умения и навыки двигательных действий, способствуют развитию физических качеств и всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время выполнения физических нагрузок формируются морально-волевые качества, трудолюбие, эстетического восприятия красоты движений, чувства собственного достоинства, выдержки и самообладания. Но при постоянной физической нагрузке и выполнением одних и тех же упражнений организм человека адаптируется и привыкает к ним, что ведет к одностороннему развитию и мало способствует совершенствованию физической подготовленности [6, с. 60]. Поэтому необходимо чаще менять физическую нагрузку и упражнения, искать новые комплексы, методы и методики подготовки развивая этим различные группы мышц.

Рассматривая значения физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органах, следует отметить, что они помогают справиться не только со стрессовыми ситуациями и воздействием неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности, но и с проявлением вредных привычек от последствий, которые негативно отражаются на их здоровье.

Подводя итог можно сказать, что физическая культура и спорт в нашем социальном обществе играет воспитательное, образовательное, оздоровительное, общекультурное значение не только для сотрудников силовых ведомств, но и для каждого человека, помогая сформировать себя разносторонне и гармонично развитой личностью.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения 30.05.2020).

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

3. Панова О. С., Хрищатый А. Е. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России // Успехи современной науки. 2017. № 2. Т. 2. С. 19-22.

4. Плаксин А. А. Организация воспитательной деятельности личного состава органов внутренних дел // Человек и образование. 2011. № 3. С. 79-82.

5. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

6. Рабазанов С. И., Иванчиков А. В., Булатецкий С. В. Некоторые аспекты влияния занятий спортом на развитие морально-волевых свойств личности // Центральный научный Вестник. 2017. Т. 2. № 3 (20). С. 60-61.

7. Славко А. Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей Всероссийского круглого стола; под ред. С. Н. Баркалова (Орел, 25 июня 2015 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова. С. 156-159.

8. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

References

1. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii : prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 № 450* [About the approval of the Manual on the organization of physical training in internal Affairs bodies of the Russian Federation: order of the Ministry of internal Affairs of Russia of 01.07.2017 No. 450]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (accessed 30.05.2020).

2. *Barkalov S. N. Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti* [Main directions of interrelation of physical culture and professional activity]. // *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.

3. *Panova O. S., Khrishchatyy A. E. Fizicheskaya kul'tura kak vazhneyshaya sostavlyayushchaya sotsializatsii lichnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Physical culture as the most important component of socialization of the personality of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Uspekhi sovremennoy nauki - Advances in modern science*, 2017, no. 2, Vol. 2, pp. 19-22.

4. Plaksin A. A. *Organizatsiya vospitatel'noy deyatel'nosti lichnogo sostava organov vnutrennikh del [Organization of educational activities of personnel of internal Affairs bodies] // Chelovek i obrazovanie - Man and education, 2011, no. 3, pp. 79-82.*

5. Podrezov I. N. *Osnovnye napravleniya pedagogicheskikh vozdeystviy pri formirovani fizicheskoy kul'tury lichnosti u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [the Main directions of pedagogical influences in the formation of physical culture of the individual in cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii im. V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 146-148.*

6. Rabazanov S. I., Ivanchikov A. V., Bulatetsky S. V. *Nekotorye aspekty vliyaniya zanyatiy sportom na razvitie moral'no-volevykh svoystv lichnosti [Some aspects of the influence of sports on the development of moral and volitional properties of the personality]. Tsentral'nyy nauchnyy Vestnik - Central scientific Bulletin, 2017, vol. 2, no. 3 (20), pp. 60-61.*

7. Slavko A. L. *Osobennosti npravstvennogo razvitiya lichnosti kursanta v protsesse fizicheskoy podgotovki [Features of moral development of the cadet's personality in the process of physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2015 g.) [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sport: collection of articles of the all-Russian round table (Orel, June 25, 2015). Orel, Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ.,2015, pp. 156-159. (In Russia).*

8. Struganov S. M., Galtsev S. A., Gavrilov D. A., Yakushev E. V. *Znachenie reformirovaniya programmy po fizicheskoy kul'ture v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh na fizicheskuyu podgotovlennost' kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [the Importance of reforming the program of physical culture in secondary schools on the physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2015, no. 4 (75), pp. 130-135.*

УДК 796.011.3+378

**КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ****KEY AREAS OF DEVELOPMENT PHYSICAL PREPARATION
OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA****Кузнецов Михаил Борисович**

старший преподаватель

кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

Department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье проведен анализ специализированной литературы, в которой, на данном этапе накоплено большое количество идей, опираясь на которые можно решить проблему, связанную с недостаточным уровнем физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в настоящее время, рассматривается важность развития профессиональных компетенций у курсантов средствами и методами физической культуры и спорта.

Abstract. In the article the analysis of specialized literature, which, at this stage, accumulated a large number of ideas from which to solve the problem associated with insufficient physical training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia at the present time, discusses the importance of developing professional competences of students means and methods of physical culture and sports.

Ключевые слова: сотрудник полиции, курсант, физическая подготовка, физические упражнения, физические качества, боевые приемы борьбы.

Keywords: police officer, cadet, physical training, physical exercises, physical qualities, fighting techniques.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с работой по профи-лактики правонарушений среди лиц склонных к их совершению, выявлению и задержанию правонарушителей. Вся эта деятельность достаточно часто сопровождается смертельной опасностью, дефицитом информации и времени для принятия ответственных решений, постоянным изменением обстановки, непредсказуемостью действий, задержанных и другими стресс-факторами экстремальных ситуаций.

Успешность профессиональной деятельности сотрудника и его совершенствование во многом определяется умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать внутренние резервы для достижения цели, смелостью, мужеством, решительностью, высоким уровнем физической

подготовленности, уверенным владением боевыми приемами борьбы и табельным оружием, юридически грамотным и соразмерным применением мер специального пресечения [1, с. 52].

Для решения этих проблем требуется разнообразие двигательных реакций, необходимых организму, тонкая дифференцировка и точность движений. При всем своеобразии комплексов профессионально важных качеств, необходимых сотруднику ОВД, следует выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально значимые.

Это, прежде всего, волевые качества, в основе которых лежит способность к преодолению трудностей в достижении цели, настойчивость, целеустремленность, а также ответственность, самоконтроль, адекватность самооценки, эмоциональная устойчивость, психологическая надежность, склонность к риску. Одним из важных условий развития личности и эффективности профессиональной подготовки является необходимый уровень здоровья, физической подготовленности и юридического интеллекта.

К сотрудникам полиции обществом предъявляются повышенные требования к психике человека, его интеллектуальным, характерологическим и нравственным качествам, физической подготовке и профессиональным умениям. Для успешного овладения профессией и дальнейшего профессионального роста необходимы не только специальные знания и определенные личностные свойства, но и высокий уровень физической подготовки.

Повышенные запросы к высокой квалификации сотрудников органов внутренних дел по борьбе с преступностью, усугубляют вопрос физической подготовки профессионалов, решение которого становится актуально в наше время. Это провоцирует повышение надежности при выполнении профессиональных действий будущих сотрудников ОВД, которые должны предоставить в образовательных организациях МВД России [2, с. 210].

В условиях нехватки времени процесс обучения должен иметь направленность на профессиональную подготовленность курсантов и слушателей. Это означает, что одним из основных требований подготовки специалиста является целенаправленный образовательный процесс, ориентированный на формирование у курсантов и слушателей навыков, связанных с характером предстоящей профессиональной деятельности.

В данное время, для усовершенствования методики физической подготовки, больше принимают во внимание трансформацию методик спортивной подготовки в основе которой, должна находиться научно-обоснованная концепция спортивной тренировки по развитию физического и двигательного ресурса человека [3, с. 117].

Одной из задач современной подготовки курсантов к их дальнейшей профессиональной деятельности является обеспечения определенного уровня физической подготовленности для действий, которые осуществляются в обычных и экстремальных условиях.

Совершенно очевидным является тот факт, что успешность профессиональной деятельности курсантов во многом определена высотой уровня физической подготовленности.

Решение данной проблемы ведет к необходимости использования разнообразия двигательных реакций, которые нужны организму, тонкой дифференцировки и точности движений.

Для достижения определенного уровня профессиональной готовности курсанта, который задается квалификационными требованиями, на каждом занятии по физической подготовке им должны получаться определенные положительные направления развития уже достигнутой степени профессиональной готовности. Показатель работоспособности курсанта, степени его профессиональной подготовленности и надежности профессиональной деятельности во многом определены уровнем физической подготовленности. Поэтому, с целью повышения эффективности профессионального обучения необходимо развитие профессионально важных качеств, и прежде всего физических.

Передовой опыт подготовки специалистов в образовательных организациях показывает, что в условиях лимита бюджета учебного времени процесс обучения должен иметь направленность на профессиональную подготовленность курсантов и слушателей. Это означает, что одним из ключевых требований подготовки специалиста является четко выраженная профессиональная направленность образовательного процесса на формирование у курсантов и слушателей навыков, связанных с характером предстоящей профессиональной деятельности.

Использование принципа органической связи процесса физического воспитания с практикой служебной деятельности может быть воплощено в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя сам указанный принцип имеет распространение непосредственно на всю систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке находится его свое специфическое выражение. Как своеобразная разновидность физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет процесс, который является педагогически направленным, обеспечивающий специализированную физическую подготовленность к избранной профессиональной деятельности. Другими словами, он является в своей основе процессом обучения, который обогащает индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, которые являются профессионально полезными, а также воспитания физических способностей и других, которые с ним непосредственно связаны. От этого процесса профессиональная пригодность зависит прямым или косвенным образом [4, с. 262].

В специальной литературе подчеркивается, что показатели результативности многих видов профессионального труда существенно зависят, кроме прочих показателей, от развития специальной физической подготовленности, которая приобретает предварительно с помощью систематических занятий физическими упражнениями, которые в определенном отношении являются адекватными требованиям для функциональных возможностей организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Данная зависимость может быть научно объяснена в свете углубленных представлений о закономерностях процессов взаимодействия в различных сторонах физического и общего развития курсантов в процессе жизнедеятельности. В частности, в представлениях о закономерностях взаимовлияния

адаптационных эффектов в ходе применения к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействию двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе совершенствования и освоения профессии.

Для профессионального становления курсантов в современных условиях физическая подготовка реализуется по следующим направлениям, которые можно считать основными:

- овладение элементами отдельных видов спорта, реализуемые через прикладные умения и навыки;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, которые необходимы для дальнейшей профессиональной деятельности курсантов;
- приобретение прикладных знаний и умений, которые реализуются в применении средств физической культуры и спорта в чередовании режимов труда и отдыха с учетом условий будущей профессиональной деятельности, меняющейся службы, бытовых и возрастных особенностей и др.

В реализации первого направления решается проблема обучения движениям, во втором - воспитание физических (двигательных) и специальных качеств, в третьем – приобретение прикладных умений по использованию потенциала средств физической культуры в чередовании режимов труда и отдыха. Данные направления глубоко научно-методически обоснованы в постулатах теории и методике физического воспитания и излагаются в специальной литературе.

Важным элементом направления физической подготовки является не только методы обучения курсантов и слушателей базовым боевым приемам борьбы, улучшения их общей физической подготовки, но и постановка задачи таким образом, чтобы каждый обучаемый справлялся с ней еще и психологически, тем самым повышая свой профессиональный уровень. Для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий:

- постепенное усложнение учебных задач и повышения нормативов, которые должен решить или выполнить курсант при наличии базовой общей физической подготовки;
- приобретение опыта работы в состоянии морально-психологического напряжения с элементами оправданного риска в условиях учебного занятия;
- выполнение боевых приемов борьбы при воздействии факторов, приближенных к оперативно-служебной деятельности и действиям в экстремальных ситуациях.
- изменение условий, определяющих степень трудности упражнений (изменение дистанций, интервальное движение, пространственное положение, длительность, и другие.);
- вариативность задач, поставленных на занятии, при выполнении опасных и сложно-координационных упражнений;
- изучение и анализ совместно с курсантами и слушателями технико-тактических боевых ситуаций в условиях проведения рукопашной схватки [5, с. 75].

Организация физической подготовки курсантов с целью профессионального становления в процессе их физического воспитания, особенно в процессе учебных занятий, связана с определенным количеством объективных трудностей. Главными из этих трудностей являются:

- материально-техническая база для проведения занятий по тому или иному разделу физического воспитания;
- климатические и погодные условия и их влияние на возможность проведения занятий по физической подготовке, которые должны быть специально организованными;
- недостаточность физической подготовленности курсантов, затрудняющая реализацию учебных занятий.

При этом последняя трудность является одной из самых существенных, так как основа физического воспитания у курсантов - всесторонняя физическая подготовка, определенная программой и контрольными нормативами.

На сегодняшний день определено несколько форм физической подготовки системы физического воспитания, которые можно сгруппировать по следующим принципам:

- учебные занятия, к которым относятся как обязательные, так и факультативные;
- самостоятельные занятия, в которые включаются физические упражнения в процессе реализации режима дня, массовые, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на оздоровление.

Каждая указанная группа может иметь одну или несколько форм реализации процесса профессиональной физической подготовки, используемые избирательно либо для полного контингента курсантов, либо для его части.

Процесс профессиональной физической подготовки в деятельности самоподготовки курсантов и слушателей во внеучебное время может быть реализован в нескольких формах:

- занятий прикладными видами спорта, которые должны быть осуществлены под руководством тренеров-преподавателей в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, которые могут способствовать воспитанию прикладных физических и специальных качеств, а также формированию прикладных умений и навыков в свободное время в процессе учебного года, на учебных практиках и в каникулярное время.

Однако, подбор средств физического воспитания, которые должны иметь своей целью профессиональное становление курсантов в физической подготовке, должен быть более дифференцирован, что позволит сделать из применение более направленным и избирательным.

К таким группами средствам физической подготовки курсантов можно отнести: прикладные виды спорта; гигиенические факторы; оздоровительный потенциал природы; вспомогательные средства, которые обеспечивают рационализацию учебного процесса по разделу физической подготовки.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут быть сочетаемыми с другими упражнениями, обеспечивая воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков [6, с. 178].

Одним из наиболее важных, аспектов повышения эффективности учебно-тренировочной подготовки является основа первоначальной соревновательной деятельности и только потом тренировочной. Смысл этой концепции состоит в том, что рост эффективности обучения возможен при изучении соревновательной деятельности. Этот способ поможет выяснить, что формирование надежности выполнения приемов борьбы при подготовке курсантов в вузах, реально при осуществлении следующих условий:

- составить план обучения приемам борьбы с упором на основные условия теории надежности, определяющую двигательную функцию как интегральную характеристику;

- определить состояние способов для формирования надежности и их выполнения, взяв за основу изучение специфики приемов борьбы, в условиях будущей профессиональной деятельности;

- организовать этап формирования надежности исполнения боевых приемов борьбы, взяв за основу способ постепенной совокупной разработки педагогических методов, используемых в предстоящей профессии;

- осуществить контроль и регулировать метод развития надежности выполнения приемов борьбы, взяв за основу пример специальной двигательной готовности, определяющую нормативы и показатели физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Значимыми и результативными методами в специальной физической подготовке являются соревновательные упражнения, в результате которых совершается интегральное вырабатывание нужных физических качеств.

Очевидно, эффективным приемом роста результатов занятий в сфере боевых приемов борьбы числится проведение спаррингов по упражнению, применяя модели практических условий. Из этого вытекают многие вопросы, например, травматизация на занятиях, разумная нагрузка для курсанта и т.д. и т.п., разрешение которых могут влиять на результат процесса обучения в области боевых приемов борьбы. Нередко, чтобы избежать, данные проблемы обучения, занятия проводятся без должного выполнения приемов, без использования нужного уровня физических нагрузок [7, с. 349].

Таким образом, профессиональная деятельность в системе органов внутренних предъявляет к личности сотрудника чрезвычайно высокие требования ввиду особой социальной значимости и сложности этой деятельности.

Будущая профессиональная деятельность курсантов МВД России имеет свои особенности, психологическую структуру и типичные трудности, которые должны учитываться при организации учебно-воспитательного процесса.

Формы и методы, способствующие образованию профессионально значимых качеств сотрудников ОВД – это способы организации процесса обучения, а также взаимодействия преподавателя и обучающихся, направленные на реализацию

модели профессиональной деятельности, немаловажной частью которой является физическая подготовка.

В современных условиях формирование профессиональных качеств специалиста в любой отрасли человеческой деятельности, рассматривается как многоэтапный образовательный процесс. Оптимальной считается трехэтапная структура, включающая довузовскую, вузовскую и послевузовскую подготовку. На наш взгляд, таким должен быть и процесс физической подготовки сотрудников полиции. На каждом этапе подготовки необходима профессиограмма сотрудников органов внутренних дел, представляющая собой описание взаимосвязанных качеств специалиста.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.*
2. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Демина А. В., Иванина Л. И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209-213.*
3. *Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.*
4. *Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.*
5. *Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д : РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.*
6. *Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.*
7. *Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул : БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.*

References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Differentsirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlenosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov [Differentiated physical training of athletic orientation for law school cadets]*. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science, 2018, no. 2, pp. 51-54.

2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A., Demina A. V., Ivanina L. I. *Regulirovanie protsessov samopoznaniya i samoupravleniya psikhofizicheskim sostoyaniem obuchayushchikhsya vuzov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury [Regulation of the processes of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of University students in the educational space of physical culture]*. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta - Scientific notes of the Orel state University, 2018, no. 2 (79), pp. 209-213.

3. Barkalov S. N. *Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskikh issledovaniy v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii (na primere obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, predstavlyayushchaya sluzhebnyaya deyatel'nost' kotorykh predpolagaet operatorskuyu napravlenost') [Prospects for the use of the results of professional graphic studies in the physical training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia (on the example of studying the profile of the traffic police, the upcoming official activity which involves the operator's direction)]*. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Oryol law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

4. Gerasimov I. V. *Perspektivy ispol'zovaniya situatsionnogo modelirovaniya v protsesse zanyatiy po fizicheskoy podgotovke [Prospects of using situational modeling in the process of physical training classes]*. Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennyye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii: materialy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii [Personnel training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies: materials of the all-Russian scientific and methodological conference]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2014, pp. 261-265. (In Russia).

5. Kuznetsov M. B. *K probleme umeniya vedeniya edinoborstva s pravonarushitelem i primeneniya boevykh priemov bor'by v usloviyakh ogranichennogo prostranstva [On the problem of the ability to conduct single combat with the offender and the use of combat techniques of fighting in a limited space]*. Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical education and sport: topical issues of theory and practice: collection of materials of the all-Russian scientific and practical conference]. Rostov-on-Don, RUI MVD of Russia Publ., 2018, pp. 74-78. (In Russia).

6. Mos'kin S. A. *Razvitie i sovershenstvovanie fizicheskikh i spetsial'nykh kachestv u kursantov i slushateley [Development and improvement of physical and special qualities of cadets and students]*. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov: sbornik statey [Improving physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 176-179. (In Russia).

7. Osipov D. V., Kuznetsov M. B. *Nekotorye osobennosti krugovoy trenirovki edinobortsev [Some features of circular training of martial artists]*. Gosudarstvo i pravo v epokhu global'nykh peremen : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [State and law in the era of global changes: proceedings of the International scientific and practical conference]. Barnaul, BUI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 349-350. (In Russia).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

WELLNESS SKIING CLASSES FOR WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE

Мошкова Екатерина Евгеньевна

магистр

Высшая школа физической культуры и спорта

Гуманитарный институт североведения

Югорский государственный университет

г. Ханты-Мансийск, Россия

Moshkova Ekaterina Evgenievna

magister

Higher school of physical culture and sports

Humanitarian Institute of Northern Studie

Yugra State University

Khanty-Mansiysk, Russia

Аксарина Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Высшая школа физической культуры и спорта

Гуманитарный институт североведения

Югорский государственный университет

г. Ханты-Мансийск, Россия

Aksarina Irina Yuryevna

Ph.D., associate professor

Higher school of physical culture and sports

Humanitarian Institute of Northern Studie

Yugra State University

Khanty-Mansiysk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема занятий женщинами оздоровительной физической культурой. В качестве физической нагрузки было предложено катание на лыжах с целью оздоровления организма. Катание на лыжах оказывает положительное влияние на физическое состояние занимающихся, и способствовали повышению уровня физической подготовленности. Увеличение показателей физиологического состояния, а также уровня физической подготовленности женщин второго зрелого возраста свидетельствует эффективности разработанной оздоровительной тренировки в лыжном спорте.

Abstract. The article deals with the problem of women's health-improving physical culture. As a physical activity, skiing was suggested for the purpose of improving the body. Skiing has a positive effect on the physical condition of those involved, and contributed to an increase in the level of physical fitness. An increase in the indicators of psychoemotional and physiological state, as well as the level of physical fitness of women of the second Mature age indicates the effectiveness of the developed health training in skiing.

Ключевые слова: оздоровление, физическая культура, лыжи, ЧСС, женщины, зрелый возраст.

Keywords: *Wellness, physical education, skiing, heart rate, women, middle age*

Возрастные периоды взрослого человека имеют определенные особенности, связанные с физической нагрузкой. Так, в первом зрелом возрасте наблюдается наивысшая физическая работоспособность и подготовленность, в этом возрасте имеется хорошая адаптация к факторам внешнего воздействия [7]. В возрасте от 30 лет в организме запускаются механизмы, способствующие снижению ряда показателей физической подготовленности из-за внутренних и внешних факторов. [4].

Снижение общего уровня физической подготовленности происходит из-за низкой двигательной активности, и в результате нарушений работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и метаболизма, из-за уменьшения аэробной и анаэробной производительности, процесса восстановления. Однако, несмотря на уменьшение физической работоспособности организма женщин, данный процесс имеет обратимый характер, который возможно восстановить в период до 50 лет. При регулярных занятиях физической культурой и спортом в возрасте от 35 до 50 лет возможно восстановить в полном объеме уровень физической подготовленности и работоспособности в целом [4, 6, 7].

Регулярные занятия физической культурой позволят улучшить самочувствие, увеличить активность и повысить настроение женщинам, при этом снижается количество жалоб на плохое самочувствие и утомляемость, а также на имеющиеся боли различного характера [2]. Регулярные тренировки оздоровительного характера способствуют снижению артериального давления, понижению и нормализации частоты сердечных сокращений, улучшению работы дыхательной и нервной системы, повышается адаптация организма к различным внешним изменениям, улучшается физическая и умственная работоспособность и т.д. [5].

В качестве физической нагрузки для женщин 40-45 лет с целью оздоровления, подойдут такие физические упражнения, которые выполняются в аэробном режиме. Зачастую это упражнения циклического характера, таких как ходьба, бег, ходьба и езда на лыжах и т.д. Так как в большей части районов России длительная зима, это идеально подходит для занятий лыжными видами спорта. Лыжи являются одним из самых массовых видов физической культуры.

Катание на лыжах оказывает положительное влияние на физическое состояние занимающихся, так как при нагрузке организмом увеличивается потребление кислорода, а прогулки на свежем воздухе в лесу увеличивает эти показатели в два раза. Улучшается выносливость организма к нагрузкам. Езда на лыжах по пересеченной местности с подъемами и спусками задействуют в работе большие группы мышц, тем самым укрепляя функциональные системы организма. Занятия лыжами позволяет развивать выносливость, силу, ловкость и быстроту, приобретать различные двигательные навыки занимающихся. Также это способствует улучшению психологической подготовленности и устойчивости к психологическому стрессу.

Езда на лыжах оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По своим аэробным способностям люди, занимающиеся лыжным спортом, превосходят бегунов, так как занятия на свежем ионизированном воздухе положительно влияет на центральную нервную систему. Холодный воздух

попадая в легкие, облегчает поступление кислорода в кровь. Также поступление кислорода в кровь улучшается за счет включения в работу больших групп мышц, а систематические оздоровительные тренировки способствуют урежению частоты сердечных сокращений до 55-65 ударов в минуту.

Катания на лыжах способствуют повышению общей и силовой выносливости, за счет увеличения нагрузки на плечевой пояс, на спину, пресс, руки, в связи с чем происходит дополнительная затрата энергии, поэтому у лыжников по сравнению с бегунами аэробные возможности и выносливость заметно выше. К тому же, за счет включения в работу практически всех мышечных групп, люди занимающиеся лыжами имеют более гармоничное мышечное строение тела. Занятия лыжами выигрывают у бега тем, что при езде на лыжах ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат заметно ниже, а значит риск получения травмы гораздо меньше. При правильном скольжении ходьба и катание на лыжах оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, укрепляя суставы и связки.

Оздоровительной ходьбой и катанием на лыжах можно заниматься людям, у которых имеются значительные ограничения к занятиям физической культурой и спортом, например, людям с гипертонической болезнью I и II степени даже рекомендуется оздоровительная ходьба на лыжах, так как регулярные занятия улучшают кровоток в организме, а соответственно укрепляют сердечно-сосудистую систему. Также занятия лыжами способствуют укреплению иммунитета, а лыжники гораздо реже болеют ОРЗ, ОРВИ и гриппом.

Учитывая положительное влияние регулярных занятий лыжами, было принято решение разработать оздоровительную тренировку для женщин второго зрелого возраста. При составлении тренировки учитывался такой момент, как повышение интереса, за счет усложнения заданий, повышения нагрузки и улучшения собственных показателей. Тренировка проводилась 3 раза в неделю. Оздоровительная тренировка выполнялась в течении 1 месяца с постепенным увеличением интенсивности и нагрузки. В таблице 1 представлен примерный недельный план оздоровительной тренировки.

Таблица 1

Примерный недельный план тренировок, направленный на

№	Упражнение	Кол-во подходов / повторений
День 1. На подвижность суставов и на силу мышц		
1	Разминка. Универсальная фитнес-разминка	5 мин
2	Растяжка	3 мин
3	Мобилизация грудного отдела позвоночника. Наклоны и повороты грудного отдела позвоночника	3 мин
4	Мобилизация плече-лопаточного сочленения. Движение рук вперед, в сторону и вверх за счет активации лопаток	3 мин
5	Мобилизация тазобедренного суставов. Одна нога на колене, другая на стопе, выполняем движения тазом вперед, в сторону и скручивания тазом.	2 мин на каждую ногу

Продолжение табл. 1

6	Укрепление мышц спины. Подъем рук и ног поочередно, лежа на животе	2 x 20 раз
7	Укрепление мышц спины. Лодочка	2 x 20 раз
8	Укрепление мышц пресса. Подъем ног вверх, лежа на спине	2 x 10 раз
9	Укрепление мышц пресса. Велосипед ногами, лежа на спине. Туловище скручено	2 x 15 раз
10	Становая тяга без веса	3 x 15 раз
11	Приседания	3 x 20 раз
12	Отжимания	3 x 10 раз
13	Планка	3 x 20 сек
14	Заминка. Растяжка	3 мин
День 2. Тренировка на силовую выносливость		
1	Растяжка	5 мин
2	Разминка. Беговые упражнения	5 мин
3	Езда на лыжах в свободном темпе	1,5 км
4	Езда на лыжах в гору (подъем-спуск)	20 подъемов
5	Скоростная езда	1,5 км
6	Лыжная ходьба	2 км
7	Растяжка	5 мин
День 3. Тренировка на выносливость		
1	Растяжка мышц и активация суставов	10 мин
2	Разминка. Лыжная ходьба	1 км
3	Кросс	5 км
4	Заминка. Лыжная ходьба	1 км
5	Растяжка мышц	5 мин

После каждого месяца в тренировку вносились изменения, в виде изменения упражнений, добавления нового оборудования для тренировок, метода тренировки, очередности и т.д. Данные изменения играют большую роль в повышении выносливости организма, улучшения физиологического состояния, повышают интерес женщин к занятиям такого рода тренировок.

Оздоровительная тренировка применялась на протяжении всего периода педагогического эксперимента. С целью проверки эффективности применения оздоровительной тренировки лыжного спорта для женщин второго зрелого возраста был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 16 женщин второго зрелого возраста в возрасте от 40 до 45 лет, проживающие в городе Ханты-Мансийска. Так как женщин занимающихся в оздоровительной группе было не много, а специфичность эксперимента не позволяла деления женщин на контрольную и экспериментальную группы, была сформирована одна экспериментальная группа. Эксперимент являлся последовательным, и сравнительному анализу подвергались данные экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

В ходе исследования была проведена оценка уровня физической подготовленности женщин второго зрелого возраста. В таблице 2 представлены средние пока-

затели физической подготовленности женщин второго зрелого возраста в динамике до и после эксперимента в соотношении с достижениями по нормативам ГТО.

Таблица 2

Показатели предварительного исследования на уровень физической подготовленности

Виды испытаний (тесты)	До эксперимента	После эксперимента	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 2 км (мин, с)	17	15	16.10	15.10	13.00
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	24,03	20,44	22.30	20.50	18.00
Бег на 30 м(с)	9,65	8,43	8,5	7,9	6,2
Плавание на 50 м (мин, с)	1,37	1,23	1.38	1.28	1.15
Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4,06	7,19	+2	+4	+11
Подъем туловища (кол/60 сек)	13,88	19,94	14	16	25
Отжимания (количество раз)	3,13	7,06	3	5	10

Исходя из полученных результатов, представленных в таблице 3, можно отметить, что использование оздоровительной тренировки лыжного спорта позволило женщинам значительно улучшить результат по всем тестам. При этом, стоит отметить, что составленная оздоровительная тренировка не включала целенаправленного упора на развитие силы и повышение силовых способностей.

До проведения педагогического эксперимента у женщин практически по всем тестам результаты были с натяжкой на бронзовый знак (за исключением наклонов), то после проведения педагогического эксперимента по всем тестам женщины выполняли нормативы на серебряный знак. Глядя на достигнутые результаты, когда почти по всем тестам женщины выполнили нормативы на серебряный знак, можно сделать предположение, что применение оздоровительной тренировки лыжного спорта положительно влияет на уровень физической подготовленности женщин, что выражается в показателях нормативов ГТО.

Оздоровительный эффект от занятий физической культурой выражается в улучшении физиологического состояния. С целью оценки эффективности применения оздоровительной тренировки лыжного спорта на улучшение показателей физиологического состояния, был проведен сравнительный анализ показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты дыхания (ЧД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) в динамике до и после педагогического эксперимента (таблица 3).

Таблица 3

Показатели предварительного исследования физиологического состояния

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Норма физиологического состояния
ЖЕЛ, л	3,26	3,86	3,5 - 4
Частота дыхания, раз/60сек	17,81	16,00	16 - 18
ЧСС, уд/60 сек	69,69	68,38	65 - 73

Так как оздоровительная тренировка лыжного спорта была в определенной степени направлена на повышение выносливости организма к физическим нагрузкам, то соответственно это позволило улучшить показатели дыхательной системы, которая выразилась в увеличении жизненной емкости легких и урежения частоты дыхания.

По итогам исследования можно предположить, что применение комплекса оздоровительной тренировки лыжного спорта создает положительные предпосылки для улучшения физиологического состояния и повышения уровня физической подготовленности женщин второго зрелого возраста.

Литература

1. Бутин И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – Москва : Академия, 2000. – 368 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина [Текст] : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Зароднюк Г. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста [Текст] / Г. В. Зароднюк, М. Н. Ларионова, В. Ф. Костюченко, С. С. Козлов // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2014. – С. 21-24.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения [Текст]. Т 2. / Т. Ю. Круцевич – Москва : Олимпийская литература, 2003.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная [Текст] / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
6. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2001. – 480 с.

References

1. Butin I. M. Lyzhnyy sport [Ski sport]. Moscow, Academy Publ., 2000, 368 p.
2. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, VLADOS Publ., 1998, 480 p.
3. Zarodnyuk G. V., Larionova M. N., Kostyuchenko V. F., Kozlov S. S., Zarodnyuk G. V. Metodika fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy dlya zhenshchin zrelogo vozrasta [Methods of physical culture and health classes for women of Mature age]. Teoriya i praktika fiz. kul'tury - Theory and practice of physics. Cultures, 2014, no. 2, pp. 21-24.

4. Krutsevich T. Yu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya [Tekst]. T 2. [Theory and methodology of physical education of various population groups. T 2.]*. Moscow, Olympic literature Publ., 2003.

5. Solodkov A. S., Sologub E. B. *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya, sportivnaya, vozrastnaya [human Physiology. General, sports, age]*. Moscow, Terra-Sport Publ., Olimpia Press Publ., 2001, 520 p.

6. Kuramshin Yu. F. (ed.). *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, 464 p.

7. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sport]*. 2nd ed. Moscow, Academy Publ., 2001, 480 p.

УДК 376.23

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS WITH THE USE OF FUNDS
THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE****Соломченко Марина Александровна***Заведующая кафедрой теории и методике физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Aleksandrovna***Head of the Department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассказывается о применении средств и методов лечебной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов для укрепления их здоровья и профилактике заболеваний. Студентам подбирают комплексы лечебной физической культуры индивидуально, учитывая его состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Abstract. The article focuses on the use of means and methods of medical physical culture on employments on physical education with students of universities to strengthen their health and prevent disease. Students are selected complexes of therapeutic physical culture individually, taking into account their state of health and level of physical fitness.

Ключевые слова: физическое воспитание, лечебная физическая культура, студенты, средства, методы.

Keywords: physical education, therapeutic physical culture, students, means and methods.

Важнейшей социальной задачей является оздоровление населения, повышение роли профилактических мероприятий, как первичных, направленных на предупреждение болезней, так и вторичных, направленных на предупреждение обострений и укрепление, оздоровление организма. Значительная роль в этом процессе принадлежит двигательной активности.

Согласно современным представлениям, двигательную активность следует рассматривать как естественный, эволюционно сложившийся фактор биопрогресса, определивший развитие организма и обеспечивший не только его адаптацию к окружающей среде, но и оптимизацию его жизнедеятельности. Многие специалисты [1, 3, 4, 8] отмечают важность и возрастающее значение двигательной активности в динамике жизни современного человека.

Известный физиолог А. Г. Сухарев [7] выявил связь между уровнем двигательной активности детей и степенью их сопротивляемости организма. Легче всего адаптируются к занятиям в школе дети первой группы здоровья, тяжелее всего адаптация происходит у детей с хроническими заболеваниями.

Состояние здоровья детей, подростков, молодежи чутко реагирует на воздействия социально-гигиенических и экологических факторов окружающей среды. В последние годы на многих территориях России отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков, характеризующиеся прогрессирующим ростом распространенности хронических заболеваний, увеличением числа социально значимой патологии.

Аналогичная ситуация со здоровьем складывается и у студенческой молодежи. По данным исследователей [3, 6, 7] прослеживается негативная тенденция – прогрессирующее увеличение числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. При этом отмечается ухудшение здоровья студентов за период их обучения в вузе.

Проведенное нами исследование выявило большой спектр заболеваний среди таких студентов. Это, прежде всего, болезни глаза и его придаточного аппарата (22,4%), болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (20,7%), болезни системы кровообращения (18,2%) и дыхательной системы (15,5%). За последнее десятилетие произошло существенное увеличение заболеваемости и других органов и систем. Так, количество заболеваний пищеварительной системы возросло с 3,9% до 8,1%, мочевыделительной – с 5,1% до 8,5%, а эндокринной системы – с 5,4% до 8,9%. В связи с этим произошло увеличение количества студентов, имеющих несколько заболеваний.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышение функционального уровня и адаптивных возможностей органов и систем, ослабленных болезнью. Повышение физической и умственной работоспособности, иммунологической реактивности и сопротивляемости организма, формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекции, освоение основных двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение ее в режим дня студентов, подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Занятия по физической культуре с лицами данной группы должны проводиться по специально разработанной программе, и имеют ряд особенностей в методике проведения занятий, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физической подготовленности.

Выбор упражнений при занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требует строгого индивидуального подхода к каждому студенту на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности, адаптацию организма к физической нагрузке.

Организация и проведение занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья намного сложнее, чем занятия с практически здоровыми лицами, так как здесь собраны студенты разных курсов, разного пола, страдающие различными заболеваниями и часто психологически не готовые к занятиям физичес-

кой культурой. Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех занимающихся.

Целесообразность оздоровления устанавливает врач, но конкретные средства и методы использования физических упражнений – преподаватель. Методика физического воспитания студентов должна быть оптимальной как в количественном, так и качественном отношении. Низкие физические нагрузки будут: недостаточными для вегетативного обеспечения деятельности, а это значит, что не будет роста функциональных резервов организма. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к срыву вегетативного регулирования.

Систематические оптимальные физические нагрузки тренируют в организме занимающихся адаптационные механизмы, позволяющие более легко преодолевать неблагоприятные воздействия на организм человека. Постепенно адаптируя организм к физическим нагрузкам, можно повысить барьер воздействия стрессовых реакций на любые виды воздействия.

Все это требует определенного подхода к формированию культуры здоровья личности, а также личной физической культуры студента, который позволил бы каждому: управлять своими адаптационными возможностями; использовать внутренние возможности организма; проявлять устойчивость к различным стресс факторам.

Анализ литературных источников показывает, что заболеваемость студенческой молодежи продолжает расти, среди них значительное место занимают нарушения работы в сердечно сосудистой системе, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной и дыхательной систем организма. Ежегодно растет количество студентов, которые определены в специальные медицинские группы. Установлено, что успешность обучения в вузе имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов [3, 5]. Поэтому в вузах сейчас работают чаще со студентами, которые врачом определены в специальные медицинские группы.

В Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева организованы занятия в специальных медицинских группах с преподавателями, имеющими диплом инструктора по лечебной физической культуре. Дополнительные занятия проводятся в специализированном зале ЛФК в поликлинике вуза. Основными задачами по физической культуре с такими студентами являются: укрепление здоровья, освоение жизненно важных умений и навыков, улучшение показателей физического развития, повышение сопротивляемости защитных сил организма, овладение необходимыми комплексами упражнений и самостоятельного формирования таких комплексов в зависимости от заболевания. Преподаватели подбирают комплексы лечебной физической культуры практически для каждого студента отдельно, учитывая его состояние здоровья и уровень физической подготовленности, осуществляя тем самым индивидуальный подход. При одинаковом функциональном состоянии следует учитывать определенные рекомендации и противопоказания.

Например, при патологиях сердечно сосудистой системы противопоказаны упражнения, связанные с задержкой дыхания и быстрым ускорением темпа движений. Напротив, рекомендуются упражнения в виде бега и ходьбы в медленном темпе, общеразвивающие упражнения на все мышечные группы. При заболеваниях органов дыхательной системы также противопоказаны упражнения, связанные с задержкой дыхания и чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса. Рекомендуется дыхательная гимнастика, тренировка полного дыхания (особенно удлиненного выдоха) [2, 4]. При заболеваниях органов зрения исключаются кувырки, прыжки с разбега, упражнения, связанные со статическим напряжением мышц, также стойки на голове. Рекомендуется настольный теннис, упражнения на пространственную ориентацию, гимнастика для глаз. Также необходимо включать средства пилатеса (особенно растягивание основных групп мышц, легкие ассаны из йоги).

В занятие рекомендовано включать три части. В подготовительной части необходимо определить частоту сердечных сокращений и сделать одну из несложных функциональных проб. Также в подготовительной части желательно применять несложные упражнения на координацию движений и разные виды ходьбы до пяти минут. В основной части занятия рекомендуется использовать комплексы упражнений, которые специально подобраны под каждого студента. Они на начальном этапе проводятся под строгим контролем преподавателя физического воспитания. Важно объяснять студенту для чего необходимо каждое применяемое им упражнение, какие группы мышц задействованы в этом упражнении. В заключительной части занятия применяются различные виды ходьбы совместно с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление мышц, простые упражнения для рук и ног с растягиванием их. Когда преподаватель физического воспитания работает со студентами специальной медицинской группы, он должен учитывать переносимость физических нагрузок и функциональное состояние занимающегося.

Преподаватели физического воспитания провели исследование со студентами, которые посещали специальную медицинскую группу. В начале учебного года оценивалась мотивация к занятиям по физической культуре, тестирование физической подготовленности (ходьба или легкий бег в течение шести минут, прыжки через скакалку или приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, броски и ловля теннисного мяча на расстоянии от стены один метр в течение 30 секунд, бросок на дальность набивного мяча весом 1 кг). Результаты тестирования показали невысокие результаты по физической подготовленности и низкую мотивацию к занятиям. Преподавателям необходимо знать, что важный момент для сдачи тестирования у студентов специальной медицинской группы это количественная оценка, так как у них нарушен мотивационный компонент. Ведь имея мало шансов приблизиться к результатам относительно здоровых студентов, студенты специальной медицинской группы имеют небольшую склонность сдавать нормативы отдельно от других студентов. В программу для специальной медицинской группы включали теорию, практический материал, профессионально-прикладную физическую подготовку и специальные средства для устранения

отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. В течение учебного года проводились занятия по комплексам, предложенным преподавателями. Отдельно разрабатывались и планы занятий. Учитывались и заболевания, которыми студенты болели во время учебного года. Преподаватели предлагали восстанавливающие комплексы после перенесенных заболеваний. Критерием для дозирования физических нагрузок служило измерение частоты сердечных сокращений не реже трех раз в течение одного занятия. Определенные двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд/мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Учитывая, что большинство студентов специальной медицинской группы страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса свыше 150 уд/мин нецелесообразны. Отдельно наблюдали за состоянием студентов, стараясь не допускать сильного утомления. Одним из обязательных условий для студентов специальной медицинской группы было ведение дневников самоконтроля. Ежедневно в дневник записывали показатели: самочувствие в течение дня, измерение ортостатической пробы каждое утро, измерение пульса не менее трех раз в день, положительные и отрицательные моменты в состоянии здоровья, настроение, трудоспособность. Каждые три месяца студентам необходимо было получить консультацию у врача. Проводились методические занятия, где студентам предлагался теоретический материал по гигиене, особенностям оздоровительной работы в вузе, рекомендации по выполнению упражнений, влияние физических упражнений на состояние организма. Эффективность занятий по физической культуре в специальных медицинских группах зависит от систематичности посещаемых занятий (2-3 раза в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. Студентам старших курсов (3-4) рекомендовалось самостоятельно составлять комплексы упражнений для занятий. Для этого им предлагался перечень упражнений лечебной физической культуры при определенных заболеваниях.

В конце учебного года проводили итоговое тестирование физической подготовленности и мотивации к занятиям по физической культуре. Мотивация значительно повысилась, студенты с удовольствием стали посещать занятия по физической культуре, кроме того, посещать стали и дополнительные занятия (кружки). Во втором семестре учебного года у студентов специальной медицинской группы на 24 % снизились заболевания простудного характера. Показатели по физической подготовленности положительно изменились на 17,5%. Улучшились показатели гибкости, выносливости и координации движений. Важно отметить, что положительные показатели зависят также от образа жизни студентов, сочетания средств лечебной физической культуры с закаливающими процедурами (занятия чаще проводились на свежем воздухе в парковой зоне). Все это свидетельствует о целесообразности применения средств лечебной физической культуры для студентов специальной медицинской группы. При соблюдении всех условий, мы получаем возможность вырастить из неуверенных в себе ослабленных здоровьем молодых людей - крепких физически, адекватно оценивающих собственные

возможности и готовых к активному и осознанному внедрению физической культуры в свою повседневную жизнь.

Восприимчивость к физическим нагрузкам у студентов специальных медицинских групп различна по своей сути, поэтому преподавателям физического воспитания необходимо это учитывать. Если у студента способности к приспособлению и выполнению различных нагрузок не будут соразмерны возможностям, то физические упражнения могут нанести и вред вместо пользы. Индивидуальный и дифференцированный подход необходим при занятиях с такими студентами. Систематические и регулярные физические нагрузки могут положительно влиять на нормализацию двигательных процессов, помогают восстанавливать утраченные функции организма, что необходимо студентам для подготовки их к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, использование индивидуального подхода с применением контактной самостоятельной работы на основе активного осознанного включения студента в процесс формирования личной физической культуры дает положительный результат. Заболеваемость студентов простудными заболеваниями снизилась на четверть (24%), а 17,5% студентов значительно улучшили свою физическую и функциональную подготовленность.

Литература

1. Амосов Н. М. *Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество* / Н. М. Амосов. – М. : ООО «Издательство АСТ»; Донецк : «Сталкер», 2002. – 461 с.
2. Детков Ю. Л. *Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем : методическое пособие* / Ю. Л. Детков. - СПб, 1996. – 96 с.
3. Ильинич В. И. *Физическая культура студента и жизнь : учебник* / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2008. – 366 с.
4. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин.- Ростов н/Д : Феникс, 2002 – 211 с.
5. Милюкова И. В. *Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия* / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. - М. : Эксмо, 2004 – 132 с.
6. Соколовская Н. И. *Технология управления процессом организованных учебных и самостоятельных форм занятий в физкультурном образовании студентов медицинского вуза : автореф. дис. ...канд. пед. наук* / Соколовская Н. И. – Смоленск, 2004. – 16 с.
7. Сухарев А. Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков : монография* / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
8. *Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья : учебно-методическое пособие* / Е. Г. Удин, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова, С. С. Прокопчук. – СПб. : СПб НИУ ИТМО, 2012. – 84 с.

References

1. Amosov N. M. *Entsiklopediya Amosova: Algoritm zdorov'ya. Chelovek i obshchestvo* [Encyclopedia Amos: Algorithm of health. Man and society]. Moscow, AST Publ.; Donetsk, Stalker Publ., 2002, 461 p.

2. Detkov S. L. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury dlya studentov s oslablennym zdorov'em* [Theory and practice of physical culture for students with poor health]. St. Petersburg, 1996, 96 p.
3. Il'inich V. I. *Fizicheskaya kul'tura studenta i zhizn'* [Physical culture of student and life]. Moscow, Gardariki Publ., 2008, 366 p.
4. Manchin Yu. V., Manchin A. V. *Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika* [Manchin fitness training: theory and methodology]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2002, 211 p.
5. Milyukova I. V., Evdokimova T. A. *Lechebnaya i profilakticheskaya gimnastika. Prakticheskaya entsiklopediya* [Therapeutic and preventive gymnastics. The practical encyclopedia]. Moscow, Eksmo Publ., 2004, 132 p.
6. Sokolovskiy N. A. *Tekhnologiya upravleniya protsessom organizovannykh uchebnykh i samostoyatel'nykh form zanyatiy v fizkul'turnom obrazovanii studentov meditsinskogo vuza. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Technology process management training organized and independent forms of lessons in physical education of medical students. Abstract. diss. cand. ped. sci.]. Smolensk, 2004, 16 p.
7. Sukharev A. G. *Zdorov'e i fizicheskoe vospitanie detey i podrostkov* [Health and physical education of children and adolescents]. Moscow, Medicine Publ., 1991, 272 p.
8. Udin E. G., Platonova V. A., Zefirova E. V., Prokopchuk S. S. *Kompleksy fizicheskikh uprazhneniy dlya studentov spetsial'noy gruppy zdorov'ya* [Complexes of physical exercises for students of special health group]. St. Petersburg, ITMO Publ., 2012, 84 p.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УКД 796

ЛФК ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

PHYSICAL THERAPY AFTER A RADIUS FRACTURE

Глушков Антон Сергеевич

студент

инженерно-экономический институт

Сибирский государственный университет им. М.Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Glushkov Anton Sergeevich

student

engineering and economic Institute

Siberian state University named after M. F. Reshetnev

Krasnoyarsk, Russia

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель

Сибирский государственный университет им. М.Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Zotin Vitaly Vladimirovich

senior teacher

Siberian state University named after M. F. Reshetnev

Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрен комплекс лечебной физической культуры после перелома лучевой кости, причины переломов, действия как после прохождения реабилитационного периода, так и в повседневной жизни. Какой возраст подвержен легкому перелому костей. Реализация скорейшего восстановления и действия для недопущения осложнений на данную лучевую кость.

Annotation. This article discusses the complex of therapeutic physical culture after a fracture of the radius, the causes of fractures, actions both after the rehabilitation period and in everyday life. What age is susceptible to a slight bone fracture. Implementation of early recovery and actions to prevent complications on this radius.

Ключевые слова: перелом, лечебная физкультура, лучевая кость, комплекс упражнений, ЛФК, молодежь, физическая культура, реабилитационный период, восстановление.

Key words: fracture, physical therapy, radius, complex of exercises, physical therapy, youth, physical culture, rehabilitation period, recovery.

Перелом костей, это частое явление не только среди молодежи, но и среди взрослых людей. Как правило, перелом может быть случайностью, но может быть

и намеренным. В спорте, как правило, это падения, неправильная техника выполнения каких-либо упражнений, удары о тяжелые предметы и т.д. Симптоматика травмы: появляется «синюшность» кожи, боль при движении рукой, либо же потеря полной работоспособности руки с невыносимой болью. Переломы бывают нескольких видов: без смещения, со смещением, перелом в типичном месте (обычно согнутая или разогнутая рука при падении). Перелом со смещением несет за собой более тяжкие последствия, в связи с тем, что может ранить сосуды, нервные окончания и в самом тяжелом случае: порвать кожу. Перелом без смещения представляет собой трещину в кости, которая менее опасна. Как выявить перелом, рассмотрим симптомы более подробно и как восстановиться после перелома [4]?

Диагностикой перелома является рентген в двух проекциях. После подтверждения перелома описывается характер повреждений, количество обломков (в случае, если они имеются). В сложных ситуациях прибегают к МРТ или же компьютерной томографии. С помощью такого оборудования также выясняется состояние связок, мышц, сосудов.

Симптоматика хоть и существенно проста, но имеет очень много различий.

– Явная боль – является признаком внутренней трещины, либо же перелома (выясняется, как сказано выше с помощью рентгена, МРТ или компьютерной томографии). Если перелом открытый, боль выражена наиболее остро. Все это также зависит от организма человека, кто-то при малейшем движении испытывает сильную боль, а кто-то не желает обращаться к врачу, ибо это простой ушиб [5].

– Отек руки – рука, в буквальном смысле начинает синеть и отекает.

– Невозможность движений рукой – руку буквально парализует и организм не дает возможности ей двигать, ибо не навредить (в случае «оскольчатого» перелома).

– Хруст в месте перелома – явный признак, который может сопровождаться неправильной подвижностью [3].

Если случился перелом, то студента необходимо успокоить и зафиксировать руку в одном положении с помощью твердых предметов (доска, шина и любой другой плоский предмет) и прибинтовать (либо же примотать любыми подручными средствами) от середины плеча до трети ладони. В случае открытого перелома с кровотечением, вначале занимаются остановкой кровотечения и безопасностью лучевой кости (в случае открытого перелома она закрывается бинтом, полотенцем или любая другая свернутая ткань). Студенту дают выпить обезболивающее для уменьшения боли. Для уменьшения отека руки прикладывают холодный предмет (лед, грелка с холодной водой) [1].

После восстановления костей (1-1,5 месяца), человеку ограничивают возможность заниматься физической культурой. Применяется массаж, для придания тонуса мышц. ЛФК при данной травме естественно прилагается и оно очень примитивно. В отличие от массажа, где мышцы делают пассивные движения, в ЛФК это будут активные движения (выполняются самим студентом). Необходимо как можно быстрее начать ЛФК, чтобы предотвратить ослабление мышц.

Применение ЛФК при переломе лучевой кости предотвращает застои, связанные с длительным проведением руки в гипсовой повязке. Так же улучшается

микроциркуляция всех биологических жидкостей в тканях и, как следствие, уменьшение посттравматического отека. Студенту, при восстановлении движения руки нет необходимости совершать движения с простым напряжением мышц, нужно также и расслаблять мышцы поврежденной руки. Выполняют такое упражнение минимум 5 раз на протяжении всего дня. Наиболее точное количество будет определено врачом-хирургом и преподавателем физической культуры. Примерный комплекс упражнений [2]:

1. Для начала руку необходимо просто положить на стол, повернув ладонью вниз. Теперь надо скользить ладонью по столу, при этом сгибать пальцы. Выполнить 5 подходов.

2. Затем в таком же положении опираемся ладонью о стол. Нужно разгибать руку в лучезапястном суставе 6 раз подряд.

3. Здоровой рукой следует удерживать больную руку в полусогнутом состоянии. Поддерживайте больную руку, при этом поднимайте ее выше горизонтального положения примерно 5-6 раз.

4. Теперь согните руки. Обопритесь о стол локтями, чтобы ваши ладони соприкасались. Здоровой рукой поддерживайте больную. Больная конечность должна плавно сгибаться и разгибаться в лучезапястном суставе. Сделать упражнение 8 раз.

5. Нужно осторожно отвести больную руку назад, а потом плавно вернуть ее в исходное положение.

6. На следующем этапе надо выполнять в лучезапястных суставах круговые движения. Они делаются в обе стороны, вправо и влево. Желательно сделать 5 подходов.

7. Для следующего упражнения больную конечность укладывается на стол, чтобы кисть свисала вниз. Круговые движения выполняются в области лучезапястных суставов, сгибать и разгибать руки. 4-6 подходов.

8. Руки кладутся ладонями вниз на стол. Не отрывая предплечья, а ладони поворачиваются вверх и вниз. Хватит 4-6 повторов.

9. Необходимо использовать снаряды, чтобы увеличить эффективность упражнений. В руки берется волейбольный мяч, перекачивая его поврежденной рукой. Совершая круговые движения. Выполняется 5-7 подходов

10. Необходимо положить руки на стол, на наружную часть ладоней, медленно скользить по поверхности кистью, сгибая 6-7 раз

11. Необходима спецкачалка, которая устанавливается на столе. Человек должен установить больную руку на оборудование, покачивания кистью и запястьем необходимо сделать около 6 раз

12. Необходимо поднять руки, держа в них палочку, для того, чтобы ладони соприкасались. Необходимо зафиксировать положение на несколько секунд [6].

Со временем, все показатели студента придут в норму, и рука будет работать на максимальном уровне. Периодически рука может болеть на «непогоду», но в целом – функция руки будет восстановлена и студент не будет ощущать явных болевых признаков, которые будут напоминать ему о причиненном вреде за прошедшее время.

Литература

1. Зотин В. В., Иванова А. Н. Лечебная и адаптивная физическая культура // Сборник трудов всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». Томск, 2016. С. 151-154.
2. Зотин В. В., Мельничук А. А. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов // Сборник трудов всероссийской научно-практической конференции "Инновационное будущее педагогики и психологии". Уфа, 2015. С.29-32.
3. Мартиросова Т. А. Физическая культура в жизни студентов // Сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 15 мая 2018 г.). Волгоград, АЭТЕРНА, 2018. С. 108-109.
4. Мусалатов Х. А. Юмашев Г. С. Елизаров М. Н. Травма и травматизм // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С.15-20.
5. Мусалатов Х. А. Юмашев Г. С. Методы лечения в травматологии. // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С.45-85.
6. Целищев Ю. А. Повреждения предплечья // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С. 208 – 225

References

1. Zotin V. V., Ivanova A. N. Lechebnaya i adaptivnaya fizicheskaya kul'tura [Curative and adaptive physical culture]. Sbornik trudov vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy, poiski, resheniya» [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sport at the Present Stage: Problems, Searches, Solutions."]. Tomsk, 2016, pp. 151-154. (In Russia).
2. Zotin V. V., Mel'nichuk A. A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo kompleksnoy reabilitatsii invalidov [Adaptive physical culture as a means of complex rehabilitation of disabled people]. Sbornik trudov vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Innovatsionnoe budushchee pedagogiki i psikhologii" [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Innovative future of pedagogy and psychology"]. Ufa, 2015, pp. 29-32. (In Russia).
3. Martirosova T. A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov [Physical culture in the life of students]. Sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Volgograd, 15 maya 2018 g.). [Collection of articles of the International scientific and practical conference on may 15, 2018]. Volgograd, AETERNA Publ., 2018, pp. 108-109.
4. Musalatov Kh. A. Yumashev G. S. Elizarov M. N. Travma i travmatizm [Trauma and traumatism]. Travmatologiya i ortopediya [Traumatology and orthopedics]. Moscow, Medicine Publ., 1995, pp. 15-20.
5. Musalatov Kh. A. Yumashev G. S. Metody lecheniya v travmatologii [Methods of treatment in traumatology]. Travmatologiya i ortopediya [Traumatology and orthopedics]. Moscow, Medicine Publ., 1995, pp. 45-85.
6. Tselishchev Yu. A. Povrezhdeniya predplech'ya [Injuries of the forearm]. Travmatologiya i ortopediya [Traumatology and orthopedics]. Moscow, Medicine Publ., 1995, pp. 208 – 225.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

INFLUENCE OF THE PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM ON THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES

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

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность управления процессом морального и физического воспитания, а также спортивными тренировками позволяющими изучить тренером индивидуальные особенности и свойства нервной системы каждого обучающегося.

Abstract. This article discusses the effectiveness of managing the process of moral and physical education, as well as sports training that allows the coach to study the individual characteristics of the nervous system of each student.

Ключевые слова: нервная система, физическое воспитание, тренировочный процесс.

Keywords: nervous system, physical education, training process.

Физическое подготовка, а также спортивные тренировки обучающихся, предполагают наличие у тренера знаний в сфере развития физических способностей с учетом индивидуальных особенностей и возраста спортсменов.

Подход тренера и способности спортсменов – первостепенные задачи, необходимые для достижения результата в том или ином виде спорта.

Огромное влияние на успехи в спорте оказывают не только спортивные задатки, но также и воспитание, круг общения, стремление к совершенствованию своих результатов.

На сегодняшний день можно отметить три главных свойства нервной системы, такие как: сила, подвижность и стабильность нервных процессов.

Так, спортсмены с устойчивой нервной системой способны контролировать свои силы и не наносить себе ущерба даже при перенапряжении в момент ответственных соревнований [1].

А вот спортсмены, имеющие слабую нервную систему, напротив, обладают низкой работоспособностью, что негативно сказывается на результатах соревнований, а также приводит к нервным срывам.

Отсюда можно сделать вывод, что именно от процесса возбуждения нервной системы зависят результаты спортсменов на соревнованиях. И чем слабее выражен этот процесс, тем ниже результаты.

Спортсмены с сильным типом нервной системы, как правило, отличаются высокой работоспособностью при выполнении разного рода упражнений и задач. Качество их выполнения не снижается и к концу тренировки, в отличие от занимающихся со слабым типом нервной системы. Последние обладают низким процентом выносливости, что не позволяет им выполнять упражнения более 3-5 подходов [2].

Также, у представителей инертного типа довольно посредственное качество выполнения поставленных задач и, как следствие, низкие показатели работоспособности.

Особенностями нервной системы диктуется и успешное усвоение техники движений. Для спортсменов подвижного типа не составляет труда выполнение двигательных упражнений. Они с легкостью овладевают техниками и нацелены на успешный результат.

А вот слабо возбудимые спортсмены, как правило, не имеют подобной двигательной активности, не смотря на то, что они удовлетворительно овладевают поставленными задачами и действиями, образование условных рефлексов здесь крайне затруднено.

Одну из важнейших ролей в обучении спортсменов имеет индивидуальный подход к подопечным с различными особенностями нервной системы. Так, обучающимся со слабой нервной системой необходимо уделять больше внимания показу, нежели спортсменам с сильным типом личности.

Для последних, напротив, более подходит так называемый словесный метод. К тому же, знание тренером индивидуальных черт характера своих воспитанников, позволяет грамотно подходить к решению воспитательных задач. Вдохновить, простимулировать, напомнить о радости и гордости победителя стоит «сильных» спортсменов. Подход к «слабым» заключается в необходимости успокоить и отвлечь их от негативных мыслей.

От типа нервной системы спортсмена зависит и выбор определенного вида спорта, оптимально соответствующий их способностям. Так, обучающийся с хорошей реакцией и живым мышлением явно обладает задатками спринтера, потому как всегда подвижен и резок в движениях.

У спортсменов, делающим упор на беге на длинные дистанции, скорость реакций не так велика, как у спринтеров, однако они также обладают меньшей восприимчивостью к раздражителям.

В качестве примера можно привести художественную гимнастику или акробатику которые предъявляют повышенные требования к нервной системе. Работа на силу и скорость, разнообразие деятельности характеризуют спортсменов, отдавших предпочтение данному виду спорта, как уравновешенный и подвижный тип [3].

В целом, можно отметить, что эффективно управлять процессом морального и физического воспитания, а также спортивными тренировками позволяет изучение тренером индивидуальных особенностей, а также свойств нервной системы каждого обучающегося.

Литература

1. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.
2. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 271-273.
3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

References

1. Barkalov S. N., Bakin A. V., Kuznetsov A. F. Kontseptual'nye aspekty sistemy fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del i puti sovershenstvovaniya ee normativnogo obespecheniya [Conceptual aspects of the physical training system in the internal Affairs bodies and ways to improve its regulatory support]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh - Psychopedagogics in law enforcement agencies*, 2015, no. 4 (63), pp. 11-16.
2. Eremin R. V. Fizicheskaya podgotovka v uchebnykh zavedeniyakh MVD Rossii [Physical training in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennyye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii : materialy devyatnadsatoy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii* [Personnel training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies: materials of the nineteenth all-Russian scientific and methodological conference]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2014, pp. 271-273. (In Russia).
3. Podrezov I. N. Fizicheskaya kul'tura kak vazhnyy faktor v formirovanii kul'tury lichnosti [Physical culture as an important factor in the formation of personality culture]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov: sbornik statey* [Actual problems of physical culture and sport of cadets, students and students: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 106-109. (In Russia).

УКД 796

ЛФК ПРИ ГИПЕРТОНИИ**EXERCISE THERAPY FOR HYPERTENSION****Глушков Антон Сергеевич**

студент

инженерно-экономический институт

Сибирский государственный университет имени М. Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Glushkov Anton Sergeevich

student

engineering and economic Institute

Siberian state University named after M. F. Reshetnev

Krasnoyarsk, Russia

Зотин Виталий Владимирович,

старший преподаватель

Сибирский государственный университет имени М. Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Zotin Vitaly Vladimirovich

senior teacher

Siberian state University named after M. F. Reshetnev

Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрен комплекс лечебной физической культуры, при гипертонической болезни, ее причины, действия при гипертонии и после прохождения реабилитационного периода. Возраст, подверженный данному заболеванию. Причины скорейшего восстановления и действия чтобы не допустить осложнений на сердце и организм в целом.

Abstract. This article discusses the complex of therapeutic physical culture in hypertension, its causes, actions in hypertension and after the rehabilitation period. Age affected by this disease. Reasons for early recovery and actions to prevent complications on the heart and the body as a whole.

Ключевые слова: сердце, лечебная физкультура, гипертония, комплекс упражнений, ЛФК, молодежь, физическая культура, реабилитационный период, восстановление, гипертоническая болезнь.

Key words: fracture, physical therapy, radius, complex of exercises, physical therapy, youth, physical culture, rehabilitation period, recovery.

Сердечные заболевания в наше время, довольно неудивительная вещь. Они наблюдаются и у молодого поколения и более старшего. Это связано с тем, что люди стали меньше двигаться, больше передвигаться на автомобилях. Гаджеты заменили многим спорт, они сутками могут провести время за смартфоном, смотря телевизор и многое другое. Следовательно, люди начинают замечать за собой то,

что у них беспричинно болит голова, боли в лопатках, боли в сердце, онемения и другие симптомы.

Малоподвижность ведет к большому риску заболеваний сердечнососудистой системы. Аритмия, тахикардия, гипертензия или гипотония, различные патологии сердца и кровеносных сосудов. Как бы это не казалось странным, но сейчас подвержены этому люди с рождения. Это может быть, как врожденное, так и приобретенное и вовремя не принятые меры могут привести к наиболее серьезным заболеваниям

В нашем случае, мы рассмотрим патологию сердца – гипертоническая болезнь, которая представляет собой повышенное кровяное давление, вызывающее иногда тошноту, рвоту, головокружения, отдышку и др. Человек краснеет, но иногда это протекает практически бессимптомно, проявляясь вспышками головной боли. Физические нагрузки человеку даются тяжело из-за одышки, временами путается сознание и появляется боль в левой части груди.

Каким образом это избежать? В нашем случае, предпринимаются меры и составляется план мероприятий: комплекс лечебной физической культуры (гимнастика, бассейн) и массаж. Задачами лечебной физической культуры является то, чтобы у студента было:

- повышена выносливость у студента,
- «закалка», то есть укрепление организма,
- выработка устойчивой психики,
- снижение возбудимости нервной системы,
- увеличена выносливость студента,
- понижение кровяного и внутричерепного давления,
- повышение циркулярности крови в органах.

Необходимо понимать, что занятия лечебной физкультурой должны проходить под наблюдением или по рекомендациям врача после определенных обследований. Уровень физических нагрузок всегда определен в зависимости от того, насколько прогрессировала болезнь, следовательно, подбирается комплекс упражнений под каждого студента индивидуально. Студенту необходимо вести дневник с занесением туда изменений в самочувствии после занятий. Если было отмечено крайне сильное ухудшение, комплекс упражнений отменяется и рассматривается вопрос об изменении комплекса совместно с врачом, для избежания развития различных осложнений.

Методика ЛФК при гипертонии разрабатывается врачом-кардиологом и преподавателем физической культуры, она предполагает сочетание всех общеразвивающих упражнений, которые будут включать: упражнение на дыхание, расслабление мышц, развитие вестибулярного аппарата. Все упражнения направлены на нормализацию как артериального, так и внутричерепного давления, работы всех кровеносных сосудов, а специальные комплексы ЛФК оказывают благоприятную динамику улучшения общего состояния студента.

Также, важно знать, что не всем студентам разрешены упражнения на быстроту движений для шейного отдела позвоночника и любые другие упражнения, направленные на быстроту и длительные нагрузки

Для всех студентов, с гипертонией подойдет обычная тренировка с неусиленной ходьбой. Пройтись по парку и в принципе двигаться, ходя по городу – это благоприятно действует на организм. С самого начала достаточно проходить не более 2 километров, обычным шагом, без какого-либо напряжения. Спустя месяц дистанция увеличиться до 2.5 километров, увеличивая с каждым месяцем на 200-400 метров. Время прохождений зависит от выбранного маршрута, но рекомендовано проходить каждые 800-1000 метров за 8-12 минут, на весь маршрут затрачивать не более часа, в зависимости от длины маршрута. Такой ритм выдерживается до той поры, пока 3.5 километра проходится легко за максимально возможное короткое время. Необходимо также следить за состоянием пульса, если он повышается в быстрых темпах, следует успокоиться и отдохнуть, для восстановления работы сердца.

Для возвращения в нормальную жизнь, молодому и здоровому студенту потребуется несколько недель, чем старше человек, тем ему сложнее восстанавливаться. После всех успешных прохождений курса по освоению и адаптации, необходимо заниматься бегом на свежем воздухе, тем самым разгружая работу сердца. Больше гулять, ходить пешком, выбирая расстояние, которое студент проходит крайне легко.

Разберем пример на основе студента с диагностированной 1 стадией гипертонии. Назначается комплекс упражнений, состоящий из трех этапов: Ввод, основа и заключение.

Вводный этап, целью которого является подготовка организма для повышенных нагрузок. Проводятся упражнения на дыхание, на расслабление организма (отдых центральной нервной и сердечнососудистых систем) и нормализация обмена веществ и формирования устойчивой психики и хорошего настроения студента. На заключительном этапе – необходимо снизить нагрузки, как физические, так и психоэмоциональные.

Несмотря на заблуждение, что при гипертонии физические нагрузки нужно ограничить, врачами доказано, что ЛФК приводит к улучшению общего состояния организма в целом.

Существует большое разнообразие комплексов упражнений при гипертонии. Основным требованием является сочетание общеукрепляющих и специальных упражнений без натуживаний и задерживания дыхания. Обязательным условием правильной гимнастики является равномерное дыхание и полная амплитуда движений:

Смотреть прямо перед собой, спину держать ровно. На вдохе поворачиваем голову влево, на выдохе – возвращаемся в исходное положение (ИП). Далее опять глубокий вдох и поворачиваем голову вправо, на выдохе – ИП. Повторять по 10 – 12 раз на каждую сторону.

Развести верхние конечности в стороны и выполнять круговые движения в воздухе, по 10 кругов вперед и столько же при вращении назад. Дыхание произвольное.

Опереться на спинку спиной, вытянув перед собой ноги, пятки на полу. Выполнять вращения стоп по 10-12 раз в правую и левую стороны. Дыхание произвольное.

Повороты туловища. Правую руку свободно положить на колени, левую – держать перед собой. Сделать выдох и повернуть корпус вправо стараясь достать левой рукой спинки стула. Вдох, ИП. Тоже самое повторить в другую сторону, поменяв руки. Выполнять по 7-10 раз.

Исходное положение – отклонившись к спинке стула и опираясь руками в сиденье, вытяните левую ногу перед собой, а правую согните в коленном суставе. Далее выпрямите правую ногу, а левую согните в колене. Дыхание произвольное. Повторять по 8 – 12 раз.

И данный комплекс действует до тех пор, пока у студента не будет проявляться положительный результат занятий. Все делается под наблюдением врача-кардиолога.

По истечению срока реабилитации и положительной динамике принимается решение перевести студента и спецгруппы в обычную, но с периодическим осмотром врача-кардиолога. В наше время физическая культура не должна терять свою ценность и люди должны заниматься ей периодически, тем самым укрепляя свое здоровье и создавать некий физический иммунитет к болезням, которые в наше время заполонили наш мир

Литература

1. *Ананьева О. В. Гипертония. Лучшие методы лечения / О. В. Ананьева. – Москва : Вектор, 2016. - 128 с.*
2. *Биверз Д. Дж. Артериальное давление. Все, что нужно знать / Д. Дж. Биверз. – Москва : АСТ, Астрель, 2015. - 444 с.*
3. *Гайнутдинов И. К. Почему у вас повышается артериальное давление? / И. К. Гайнутдинов, Э. Д. Рубан. – Москва : Феникс, 2013. - 192 с.*
4. *Зотин В. В. Лечебная и адаптивная физическая культура» / В. В. Зотин, А. И. Иванова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы поиска, решения». - Томск, 2016, - С. 151-154.*
5. *Зотин В. В. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // Сборник трудов международной научно-практической конференции "Инновационное будущее педагогики и психологии". - Уфа, 2015. - С. 29-32.*
6. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.*

References

1. Anan'eva O. V. *Gipertoniya. Luchshie metody lecheniya [Hypertension. The best methods of treatment]*. Moscow, Vector Publ., 2016, 128 p.
2. Biverz D. Dzh. *Arterial'noe davlenie. Vse, chto nuzhno znat' [Arterial pressure. All you need to know]*. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., 2015. - 444 p.
3. Gainutdinov I. K., Ruban E. D. *Pochemu u vas povyshayetsya arterial'noe davlenie? [Why do you have high blood pressure?]*. Moscow, Phoenix Publ., 2013. - 192 p.
4. Zotin V. V., Ivanova A. I. *Lechebnaya i adaptivnaya fizicheskaya kul'tura [Curative and adaptive physical culture]*. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy poiski, resheniya [Materials of the all-Russian scientific and practical conference. "Physical culture and sport at the present stage: problems of search, solutions"]». - Tomsk, 2016, pp. 151-154.
5. Zotin V. V., Melnichuk A. A. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo kompleksnoy rehabilitatsii invalidov [Adaptive physical culture as a means of complex rehabilitation of disabled people]*. // SB. Tr. international scientific and practical conference "Innovative future of pedagogy and psychology". - Ufa, 2015. - P. 29-32
6. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]*. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 1991. - 543 p.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

VALUE-MOTIVATIONAL ATTITUDES OF INDIVIDUAL PHYSICAL EXERCISES

Герасимов Игорь Викторович

*кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Gerasimov Igor Viktorovich

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Deputy head of the Department of physical training and sports
Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Кельдасов Темир-хан Джумагулович

*старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Caldasov Temir-Khan Jumakulovich

*senior lecturer in special training
East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Ключевые слова: индивидуальная тренировка, увлеченность, мотивация, привычка.

Keywords: individual training, passion, motivation, habit.

Мотивация – это слово, которое постоянно на слуху. Вокруг столько разговоров о мотивации и ее поисках, что многие привыкли считать ее решением всех проблем. Как будто речь о каком-то чудесном заклинании, благодаря которому все решится само собой, поэтому гонятся за ней, читают книги и статьи о том, как найти и разбудить мотивацию, но не концентрируются на самом важном, то есть на действиях.

А между тем это просто уровень желания, с которым человек подходит к выполнению какой-либо задачи. К сожалению, быть замотивированным на что-то, еще не значит сделать это.

Необходимо не искать мотивации, вдохновения и силы воли, а сфокусироваться на делах. Составить план, как добиться желаемой цели, и немедленно приступить

к его выполнению. Энтузиазм и увлеченность своим делом приходят после того, как мы поставили цель и начали действовать.

Еще важно работать над правильными привычками. Привычка – это хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность. Доведя какое-то действие до автоматизма, можно больше не заботиться о мотивации, потому что на него не тратится энергия, не направляется внимание и не требуется сила воли.

Другими словами, это что-то, что мы делаем, не прилагая больших усилий, каждый день и очень хорошо.

Мотивацию к занятиям физическими упражнениями можно охарактеризовать как желание личности, направленное на повышение уровня физической подготовленности и работоспособности и достижение других физкультурно-оздоровительных целей.

Мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.

В физкультурно-спортивной деятельности под кратковременной мотивацией следует понимать первоначальное желание, которое побуждающее человека поменять свой образ жизни и начать занятия физической культурой.

Особенностью данного вида мотивации является то, что она долго не хранится и представляет лишь ежеминутное желание, связанное, в основном, с настроением. Такая мотивация может быть использована только для начала тренировочной деятельности. Со временем данная мотивация угаснет, и соответственно, постепенно пропадет желание выполнять физические упражнения. Для регулярных занятий необходима долговременная мотивация, которая позволит сохранить желание заниматься и сделать тренировки своей привычкой. Для долговременной мотивации помимо интереса к занятиям, должна быть поставлена конкретная цель [2].

Специалисты выделяют следующие основные группы долговременных мотивов к занятиям физической культурой и спортом:

– эстетические мотивы – основаны на желании улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих;

– оздоровительные мотивы – это возможность укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе, уменьшить вероятность заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при травмах и заболеваниях;

– познавательно-развивающие мотивы – заключаются в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность;

– соревновательно-конкурентные мотивы – основаны на стремлении улучшить собственные спортивные достижения, достичь определенного спортивного уровня, победить в соревнованиях, быть лучше других в конкретных упражнениях или виде спорта;

– профессионально-ориентированные мотивы - направлены на развитие профессионально важных двигательных качества для повышения уровня подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности;

– коммуникативные мотивы – связаны с получением удовольствия от групповых занятий и содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами;

– административные мотивы – направлены на выполнение контрольных упражнений, получение положительных оценок, своевременную сдачу зачета или экзамена;

– воспитательные мотивы – развивают навыки самодисциплины, способствуют развитию морально-волевых качеств;

– психолого-значимые мотивы – связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения, предупреждению развития стрессовых состояний, восстановлению психической работоспособности.

Стимулировать к занятиям физическими упражнениями или конкретным видом спорта может каждый из этих мотивов либо их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Можно потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации.

Негативная мотивация — это совокупность факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определенных действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата. Мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой. Необходимо активное формирование внутренней мотивации физкультурно-спортивной деятельности с учетом эмоциональной направленности личности, физиологических и психологических характеристик и личностных особенностей

На мотивацию влияет множество факторов, из которых можно отметить основные принципы ее повышения к тренировкам.

1. Постановка цели. Польза постановки целей, не является новостью. Однако процесс, с помощью которого мы ставятся и достигаются цели, очень важен мотивации. Конечные цели должны быть ориентированы на конечный результат. Это может быть, как потеря лишнего веса, приобретение красивой фигуры, так и достижение лучших показателей в выполнении различных физических упражнений .

Но, преследуя их, не стоит забывать и о промежуточных целях. Они не менее важны для достижения позитивного результата. Например, если конечная цель состоит в том, чтобы к началу лета сбросить десять килограмм, то промежуточной целью будет необходимость сбрасывать по два килограмма каждую неделю.

Согласитесь, не получится сбросить десять килограмм, если сначала вы не сбросите два. Поэтому, необходимо контролировать свой прогресс, и ставить реально достижимые цели.

2. Подбор упражнений. Многие начинающие атлеты ошибочно полагают, что им нужно страдать во время тренировки, чтобы она была эффективной. Это совсем не обязательно, ведь занятия спортом и фитнесом, приносят положительный результат только тогда, когда тренировочный процесс доставляет удовольствие.

Мотивация прийти на тренировку будет гораздо выше, если нравится то, чем вы занимаетесь. Достаточно важно подобрать для себя те упражнения, которые будут не только соответствовать вашим целям, но и приносить удовольствие во время их выполнения.

Если не нравится ходить в зал или фитнес клуб или не хватает времени, совсем не обязательно это делать. Всегда есть возможность найти альтернативные варианты. Можно организовать тренировку дома или побегать на свежем воздухе, сходить в бассейн или совершить велопрогулку. Попробуйте различные виды занятий и тренировок и определите то, что вам больше всего нравится.

3. Обязательный минимум. Это минимальный набор упражнений, который необходимо выполнять каждый день обязательно. Минимум должен укладываться в 5-10 минут, пока привычка не устойчива, а вероятность срыва очень высока

4. Хорошее самочувствие. Придерживаться регулярного графика тренировок очень важно, но не стоит заставлять себя идти в зал или проводить домашний тренинг, если есть чувство усталости, упадок сил, или просто плохое настроение. Занятия спортом в таком состоянии не принесут желаемых результатов, а только заставят почувствовать себя загнанным в угол.

В такой ситуации необходимо взять перерыв для отдыха, просто посмотреть телевизор дома, почитать книгу, сходить в кино. Главная задача отвлечься от тренировок. Период упадка обязательно пройдет и позволит вернуться к тренировкам с новыми силами.

При организации индивидуальных занятий по физической подготовке необходимо разработать определенную программу, чтобы тренировки проходили эффективнее.

Условиями эффективности организации самостоятельных тренировок при наличии определенной программы являются:

1. Теоретическая подготовка к самостоятельным занятиям.
2. Составление плана конспекта индивидуального занятия.
3. Непосредственное проведение тренировки.
4. Выбор упражнений для избранного направления подготовки.
5. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов [1].
6. Выполнение контрольных нормативов, проверка физического уровня физической подготовленности за определенный период времени.

Постановка перед собой реальных достижимых целей, удовольствие от тренировок, своевременный и правильный отдых. При соблюдении этих правил, физически активные занятия превратятся в привычку и станут неотъемлемой частью образа жизни.

Литература

1. Пискова Д. М. Исследование мотивационных тенденций студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / Д. М. Пискова, Д. А. Фильческов, С. Г. Ларина. // Мир науки. 2018. № 6. С. 56-61.

2. Слепченко А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 388 - 390. URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 14.05.2020).

References

1. Piskova D. M., Filcheskov D. A., Larina S. G. Issledovanie motivatsionnykh tendentsiy studentov v protsesse samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Research of motivational tendencies of students in the process of independent physical culture and sports]. *Mir nauki - The world of science*, 2018, no. 6, pp. 56-61.

2. Slepchenko A. L., Krasnov R. K., Volsky V. V. Motivatsiya kak komponent zanyatiy fizicheskoy kul'turoy [Motivation as a component of physical culture classes]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no. 19 (257), pp. 388-390. Available at: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (accessed: 14.05.2020).

УКД

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС****ORGANIZATION OF WORK WITH STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT
WITH EXTRA WEIGHT****Павлов Иван Дмитриевич**

кандидат биологических наук, старший преподаватель
кафедра «Физической культуры и спорта»
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия

Pavlov Ivan Dmitrievich

Ph.D., senior lecturer
Department «Physical Culture and Sports»
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia

Евдокимов Иван Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физической культуры и спорта»
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения,
г. Санкт-Петербург, Россия

Evdokimov Ivan Mikhailovich

Ph.D., associate professor
Department «Physical Culture and Sports»
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
St. Petersburg, Russia

Аннотация. В статье представлены данные исследования использования средств круговой интервальной тренировки при занятиях со студентами специальной медицинской группы с диагнозом. Представлены результаты биохимической и функциональной диагностики студентов, методика построения кругового занятия и результаты динамики весовых показателей в одном семестре занятий Средства круговой интервальной тренировки способствуют общему улучшению физической работоспособности студентов и более эффективному похудению, чем обычные тренировочные комплексы.

Abstract. The article presents research data on the use of circular interval training during classes with students of a special medical group with a diagnosis. The results of biochemical and functional diagnostics of students, the methodology for constructing a circular lesson and the results of the dynamics of weight indicators in one semester of classes are presented. The means of circular interval training contribute to the overall improvement of students' physical performance and more effective weight loss than conventional training complexes.

Ключевые слова: ожирение, круговая тренировка, студенты, функциональное состояние

Keywords: obesity, circle training, students, functional state

Ожирение — это заболевание, связанное с обменом веществ, и представляет увеличение массы жировой ткани как составной части всего организма. Оно вызывает ряд биохимических и патофизиологических расстройств либо субклинического характера, и тогда представляют фактор риска проявления в будущем осложнений в отдельных органах, либо клинического характера, когда диагностируются уже вторичные патологические симптомы, зависящие от ожирения [1].

В возникновении и развитии ожирения принимают участие ряд внутренних и внешних факторов. Наиболее распространенной и важной для рассматриваемого вопроса является обменно-элементарная форма ожирения, в основе возникновения которой лежат избыточное питание и недостаточное окисление введенных пищевых продуктов. При этом основное значение имеют факторы: перенапряжение нервной системы, сниженная физическая активность и неадекватное расходу энергии питание, что и ведет к нарушению гомеостаза энергетического обмена и выражается в повышенном отложении жира в организме. Хотя в литературе нет единого мнения, какой избыток веса считать ожирением, все же большинство авторов придерживаются мнения, что следует различать три степени ожирения: I — избыток веса на 15—29%, II — на 30—49%, III — на 50—100 %, при этом не следует упускать из поля зрения лиц, имеющих превышение веса только на 10%, если особенно это молодые люди и патогенетически предрасположены к ожирению [2]. Даже у лиц средней упитанности в жировой ткани находится обычно огромный запас энергии — примерно более 400 МДж, достаточный на целый месяц полного голодания [3]. В современных условиях такой большой резерв биологически не оправдан, его наличие в такой или даже увеличенной форме — это проявление адаптационной инертности человеческого организма к изменяющимся условиям окружающей среды в цивилизованных странах. За последние 30—40 лет наблюдается рост заболеваний обмена, особенно таких, как ожирение и диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения среди населения экономически развитых стран повышенная упитанность наблюдается среди 50% женщин, 30% мужчин и 10% детей. При этом заболеваемость диабетом за этот период увеличилась в 200 раз [4].

Избыточное отложение жировой ткани является добавочным грузом, затрудняет функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, ускоряет утомление и понижает работоспособность и сопротивляемость организма. При ожирении ухудшается внешний вид, наблюдается преждевременное изнашивание, старение и сокращение жизни человека. Общественные последствия ожирения в отношении укорочения средней продолжительности жизни можно сравнить только с влиянием заболеваний систем кровообращения или опухолей [5].

Таким образом, проблема борьбы с ожирением, особенно у молодых людей и тем более у будущих инженеров, к физическому состоянию организма которых

профессиональная деятельность предъявляет повышенные требования, представляется весьма важной и актуальной.

Организация и методика исследования. Учитывая, что главными факторами в этиологии ожирения являются нарушения в питании и недостаточная физическая активность, понятна незаменимая роль рационально организованной работы по физическому воспитанию среди студентов, имеющих избыточный вес. С этой целью нами было проведено исследование в 2018-2019 уч. году с использованием методов опроса, антропометрии, хронометрирования пульса (в покое и после функциональных нагрузок), электрокардиографии и измерения артериального давления в динамике, определения сахара в крови экспресс глюкометром.

При этом ставились следующие общие задачи:

- 1) повысить обмен веществ и предохранить организм от дальнейшего отложения жира;
- 2) нормализовать функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также урегулировать деятельность органов брюшной полости, укрепляя мышцы живота;
- 3) улучшить осанку и координацию движений;
- 4) добиться систематического повышения активности и работоспособности и здоровья студентов.

Для этого было необходимо:

- 1) исследовать спортивную работоспособность у испытуемых;
- 2) выявить влияние нагрузок на функциональное состояние их организма;
- 3) с учетом патогенетического диагноза предложить рациональный путь подготовки таких студентов по основной программе занимающихся в университете.

В исследовании приняли участие 39 студентов (29 девушек и 10 юношей) I—III курсов, отнесенные ко второй подгруппе «б», т. е. имеющие избыточный вес без каких-либо выраженных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы.

Результаты исследования и их обсуждение. После антропометрического измерения выяснилось, что 27 студентов имеют первую степень ожирения и 12 — вторую. Опрос дал нам следующие результаты: у 36 исследованных студентов кто-нибудь из родителей — отец или мать, а иногда и оба — тучные люди; у 3 кто-нибудь из родственников имели избыточный вес, 27 студентов подтвердили явную склонность к употреблению обильного количества пищи, 12 считают, что едят умеренно, но не отказывают себе в употреблении сладостей. Почти все опрошенные признали, что физическим трудом занимаются мало (только обслуживают себя), а направленными физическими движениями — только на уроках физического воспитания (при этом выяснилось, что уже в школе многие освобождались от уроков физкультуры или чувствовали себя «лишними»). Режим питания у них нерациональный, несмотря на то, что они питаются 3 раза в день: первый прием пищи, т. е. завтрак, — после 12 ч, обед — от 16 до 19 ч, ужин — от 21 до 22 ч. Исключение составляют 3 человека: завтрак (горячий) — 7 ч 30 мин, обед — 16—17 ч, ужин — 19—20 ч. Все студенты ведут малоподвижный образ жизни. У 15 студентов в детстве вес был в норме и стал увеличиваться после 12—14 лет, 9 человек были полными всегда, у 15 студентов увеличение веса произошло после 17—18 лет.

На этом этапе обследования мы сделали вывод, что все студенты имеют наследственно-конституционную форму ожирения, спровоцированную фактором нерационального питания, переедания, малоподвижного образа жизни. Другие же формы — церебральная и эндокринная — нами не устанавливались, так как те функциональные исследования, которые мы провели, не дают полной картины данных форм ожирения. По типу ожирения студенты распределились следующим образом: 1) верхнее ожирение (т. е. ожирение в области лица, шеи, туловища, верхней части живота)—6 студентов (внешние определения); 2) среднее ожирение (т. е. отложение жира вокруг таза, ягодиц и нижней части живота) — у 24 студентов; 3) общее ожирение — у 9 студентов.

Артериальное давление измеряли в покое и после нагрузки:

- 1) приседания — 20 раз;
- 2) ходьба на месте— 2 мин;
- 3) подскоки на месте—15 раз;
- 4) наклоны туловища вперед из исходного положения стоя—10 раз;
- 5) переход из исходного положения лежа в положение сидя—10 раз;
- 6) удержание в разведенных в стороны руках гантелей весом 1,5 кг в течение 1 мин.

Артериальное давление измерялось непосредственно после нагрузки и с минутным интервалом в течение 5 мин восстановительного периода. Одновременно проводился подсчет пульса.

Исследования показали, что под влиянием физических упражнений происходит увеличение максимального давления и снижение минимального, причем нормализация уровня артериального давления (максимального и минимального) происходит в течение 5 мин, что является нормальной реакцией на физическую нагрузку.

При избранных упражнениях артериальное давление увеличилось после выполнения первого на 20 мм рт. ст., второго — на 10,8, третьего—на 16,3, четвертого — на 14,7, пятого и шестого — на 19,8 мм рт. ст. Минимальное давление снизилось от 1 до 10 мм рт. ст. У исследованных восстановительный период проходит в течение 4—5 мин отдыха.

Хронометрирование пульса позволило нам также сделать вывод, что непосредственное действие вида физических нагрузок вызывает учащение пульса в среднем на 50—60 уд/мин. В восстановительном периоде этот показатель возвращается к исходному в пределах нормы для данной возрастной группы.

Электрокардиографический метод нам также дал возможность подтвердить, что у данной группы студентов нет видимых изменений сердечной деятельности. Анализ и расшифровка ЭКГ проводилась при участии спортивного врача.

Исследование сахара в крови позволило исключить выраженную картину диабета.

Таким образом, в результате проведенных исследований мы смогли установить, что 36 студентов не имеют отклонений от нормы со стороны сердечно-сосудистой системы и смогли приступить к избранному нами методу круговой тренировки [6].

Применение этого метода позволяет рационально дозировать нагрузку, повысить плотность занятий и их эмоциональный эффект, увеличить интерес к занятиям физическим воспитанием, повысить активность, веру в свои возможности, а при улучшении физической подготовленности перевеет таких студентов в подготовительное и основное отделения.

В основу круговых тренировок включались фиксированные интервалы работы и отдыха, что позволяло увеличить плотность занятия, а также повысить темп и энергозатраты в физических упражнениях. Упражнения подбирались таким образом, что и выполнения требовало только вес собственного тела. Активно использовались различные прыжки, в том числе осваивались элементы со скакалкой, приседания, комплексные упражнения задействующие максимальное количество мышечных групп. Круговая тренировка состояла из 3-4 упражнений. Интервалы работы делились от 20 до 40 секунд, по мере адаптации занимающихся, а отдых от 1 минуты до 30 секунд. Контрольная группа включала в себя 12 человек, экспериментальная, в состав занятий которых включалась интервальный тренировки 14 человек

В конце семестра после введения круговых тренировок, произошли статистически значимые изменения массы тела студентов, с сторону уменьшения в среднем на 6 кг за 4 месяца (таблица 1). Контрольной группой в исследовании похудение составило 2 кг, что можно выразить в положительной динамике изменения.

Таблица 1

Динамика изменения веса студентов с ожирением с учебном семестре

	Начало семестра	Середина семестра	Конец семестра
Экспериментальная группа Масса, кг	101,4 \pm 4,5	98,3 \pm 3,5*	95,2 \pm 5,1*
Контрольная группа, кг	100,9 \pm 5,2	100,1 \pm 4,7	99,5 \pm 4,2

* - $p \leq 0,05$ - достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

В результате проделанной работы произошла оптимизации направления специальной медицинской группы для студентов, имеющих ожирение, что в свою очередь привело заметному снижению их массы тела.

Литература

1. Аверьянова, Е. А. Эффективность силовых физических упражнений в комплексной реабилитации лиц с алиментарным ожирением 1 - 2 степени / Е. А. Аверьянова // Адаптация, профилактика и реабилитация в медицине и спорте : сборник материалов 12 областной научно-практической конференции, 22 апр. 2009 г. - Челябинск, 2010. - С. 5-7.

2. Бушмелева С. Н. Физическая активность для коррекция жировой ткани: друг или враг? : Когортное исследование [Электронный ресурс] // Наука для фитнеса - 2018 : Материалы 6 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24 окт., 2018 г. / под. общ. ред. А. Б. Мирошникова, К. В. Сергеевой ;

Министерство спорта РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., ГЦОЛИФК, 2018. - С. 22-25.

3. Вакулина Т. А. Проблемы регуляции массы тела в физкультурной практике / Т. А. Вакулина, Н. А. Куропаткина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 1. - С. 114-116.

4. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением / И. А. Черкашин [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. - С. 41-43.

5. Финогенов, В. С. Биохимическая оценка тренированности : учеб. пособие / В. С. Финогенов ; Министерство высшего и среднего специального образования Казахской ССР, Казахских институт физической культуры. - Алма-Ата, 1979. - 86 с.

6. Клусов, Е .А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е. А. Клусов, С. В. Добовчук ; Федеральное агентство по образованию ; Московский государственный индустриальный университет. - М. : Изд-во Московского государственного индустриального университета, 2008. - 80 с.: ил.

References

1. Aver'yanova, E. A. *Effektivnost' silovykh fizicheskikh uprazhneniy v kompleksnoy reabilitatsii lits s alimentarnym ozhireniem 1 - 2 stepeni* [The effectiveness of strength physical exercises in the comprehensive rehabilitation of individuals with nutritional obesity of 1 - 2 degrees]. *Adaptatsiya, profilaktika i reabilitatsiya v meditsine i sporte : sbornik materialov 12 oblastnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Adapt., Prevention and rehabilitation in medicine and sport: Sat. materials 12 reg. scientific-practical Conf.]. Chelyabinsk, Ural state. University culture Publ., 2010, pp. 5-7.

2. Bushmeleva S. N. *Fizicheskaya aktivnost' dlya korrektsiya zhirovoy tkani: drug ili vrag? : Kogortnoe issledovanie* [Physical activity for adipose tissue correction: friend or foe? : Cohort. researched]. *Nauka dlya fitnesa - 2018 : Materialy 6 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Science for Fitness - 2018: Materials of 6 Vseros. scientific-practical conf. with international participation]. Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK) Publ., 2018, pp. 22-25. (In Russia).

3. Vakulina T. A., Kuropatkina N. A. *Problemy regulyatsii massy tela v fizkul'turnoy praktike* [Problems of regulation of body weight in physical education practice]. / Vakulina T. A., *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Phys. education and sports. Training*, 2011, no. 1, pp. 114-116.

4. Cherkashin I. A. [et al.]. *Vliyanie fizicheskikh nagruzok na funktsional'noe sostoyanie muzhchin s izbytochnoy massoy tela i ozhireniem* [The effect of physical activity on the functional state of men with overweight and obesity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Phys. Culture*, 2017, no. 7, pp. 41-43.

5. Finogenov V. S. *Biokhimicheskaya otsenka trenirovannosti* [Biochemical assessment of fitness]. Alma-Ata, Kazakh. Institute of Physics culture, 1979, 86 p.

6. Klusov E. A., Dobovchuk S. V. *Krugovaya trenirovka v paurifitinge* [Circular training in powerlifting]. Moscow, Moscow state industry University Publ., 2008, 80 p.

УДК 796

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ В ФАЗАХ МЕТАНИЯ ДИСКА С ПОВОРОТА**BIOMECHANICS OF MOVEMENT IN THE PHASES OF DISCUS
THROWING FROM THE TURN****Овчинников Юрий Дмитриевич***кандидат технических наук, доцент**кафедра «Биохимии, биомеханики и биомеханики**и естественнонаучных дисциплин»**Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма**г. Краснодар, Россия***Ovchinnikov Yuri Dmitrievich***candidate of technical, sciences, associate Professor**Department of Biochemistry biomechanics and natural science disciplines**Kuban state University of physical culture, sports and tourism**Krasnodar, Russia***Карабинцева Наталия Сергеевна***студент**факультет спорта**направление подготовки**Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма**г. Краснодар, Россия***Karabintseva Natalia Sergeevna***student**faculty of sports**Kuban state University of physical culture, sports and tourism**Krasnodar, Russia*

Аннотация. При изучении курса «Биомеханика двигательной деятельности» на лабораторном практикуме студентка факультета спорта Кубанского государственного университета, физической культуры, спорта и туризма Наталия Карабинцева (избранный вид спорта «Метание диска») провела прикладные исследования по изучению биомеханики движений в фазах метания диска с поворота. Для проведения эксперимента были проанализированы и выделены основные биомеханические фазы движения. Все фазы метания диска с поворота (замах, вход в поворот, поворот и финальное усилие) последовательно создают максимальную амплитуду для разгона снаряда и должны максимально активизировать группы мышц и выполнение быстрого, хлесткого броска и финальном усилии.

Abstract. When studying the course «Biomechanics of motor activity» at a laboratory workshop, a student of the faculty of Sports of the Kuban state University, physical culture, sports and tourism Natalia Karabintseva (selected sport «discus Throwing») conducted applied research on the biomechanics of movements in the phases of discus throwing with a turn. To conduct the experiment, the main biomechanical phases of movement were analyzed and identified. All phases of the discus throw from the turn (swing, entering the turn, turn and final

effort) consistently create the maximum amplitude for the acceleration of the projectile and should maximize the activation of muscle groups and the performance of a quick, sharp throw and final effort.

Ключевые слова: биомеханика движения в различных поза-движениях, метание диска с поворота, ошибки входа.

Key words: biomechanics of movement in various posture-movements, and the discus throw with rotation of the input error.

Введение. Актуальность. Проблема управления человеческим телом в биомеханике спорта и биомеханике жизнедеятельности человека имеет основополагающее значение для достижения практических результатов. Управляемость позволит не только повысить стрессоустойчивость, но и сделать большой спорт менее травмоопасным. Студенты, выступающие в большом спорте, ищут подходы управления собственным телом, ибо многие факторы зависят от особенностей организма. Предметные технологии, преподаваемые в высшем учебном заведении, в котором обучается студент, показывают взаимосвязь теории и практики, но не всегда показывают специфику избранного вида спорта с участием конкретного спортсмена. Логико-компетентностный подход в предмете позволяет показать механизм развития компетенций в его универсальном виде [6].

Выявленная проблема. Студент не воспринимает компетенцию в ее педагогическом значении, он хочет видеть практический результат. Но механизм представления результата не всегда удается простроить в учебно-педагогическом процессе. Поэтому наметилась тенденция в высших учебных заведениях спортивного профиля развивать практико-ориентированное образование с проведением прикладных экспериментов, как с участием группы студентов, так и индивидуально-личностного эксперимента для выявления проблемных точек с учетом, как индивидуальных особенностей, так и избранного вида спорта.

Постановка задачи. С 2013 года в рамках учебного курса «Биомеханика двигательной деятельности» при проведении лабораторных занятий в качестве научно-педагогического эксперимента начал использоваться «метод проектных технологий» широко используемый в образовательном процессе в различных предметных технологиях (Решетка В. В.) [8]. Но при изучении биомеханики движений данный метод был использован впервые. Он позволил соединить теорию практикой, выделить социальные проблемы, с которыми учились работать студенты и выполнять индивидуальные задания в форме информационных и социальных проектов [10]. Самое главное данный метод позволил мотивировать на системную работу и указать путь приобщения к научной деятельности. В данный момент в соответствии с новыми стандартами образования возникла необходимость не только продолжить внедрение «метода проектных технологий», но и показать развитие механизма соединения теоретических знаний и практических умений с использованием кейс-метода, метода анализа ошибок в тренировочном процессе (Гершкович В.А.) [2;12;13].

Целью научного исследования явилось изучение биомеханики движения в фазах метания диска с поворота.

МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

При изучении курса «Биомеханика двигательной деятельности» на лабораторном практикуме студентка факультета спорта Кубанского государственного университета, физической культуры, спорта и туризма Наталия Карабинцева (избранный вид спорта «Метание диска») провела прикладные исследования по изучению биомеханики движений в фазах метания диска с поворота. Исследования были проведены на спортивном стадионе Кубанского государственного университета, физической культуры, спорта и туризма (район «Покровские озера» г. Краснодар).

Информационная справка.

5 сентября 2017 года в г. Краснодаре открылся спортивный комплекс «Покровские озера». Комплекс «Покровские озера» расширяет учебно-спортивную базу Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и предоставляет дополнительные площадки для занятий легкой атлетикой, футболом, волейболом, регби, большим теннисом и другими видами спорта. Адрес: г. Краснодар, ул. Карасунская Набережная, 30.

Спортсменка выполняла биомеханические поза-движения, которые записывались на видеокамеру. В представленном научном исследовании выделены четыре основных позиции спортсменки при метании диска (фото 1,2,3,4).

Анализ источников показал недостаточное научное изучение темы и представление научных результатов в литературе (Ворошин И. Н., Донец А. В.; Грец И. А., Грец Г. Н., Силованова И. М.; Мачканова Е. В., Рубин В. С.;) [1,3,4]. Проведенный научный эксперимент имеет практико-ориентированный подход для использования не только в учебном предмете «Биомеханика двигательной деятельности», но и в учебно-тренировочном процессе спортсмена [9].

Для проведения эксперимента были проанализированы и выделены основные биомеханические фазы движения с выполнением видео ряда (фото 1,2,3,4).

Первая фаза движения начинается с замаха.

Понятийно-сущностное определение «замаха» для выполнения движения [7]. Производится в двух опорном положении, посредством поворота линии плеч с диском в правой руке до оптимальной конечной точки вправо [5]. Правая и левая руки должны находиться в проекции линии плеч. В данном случае левая рука ломает проекцию линии плеч, продолжая движение вправо.

Биомеханика движений ног выглядит следующим образом: ноги слегка согнуты в коленках. Левая пятка при этом готова начать вращательное движение с положением внутренней части стопы наружу.

Вторая фаза движения биомеханики строится на входе.

Вход выполняется по средствам вращения внутренней части левой пятки наружу с целью максимально развести бедра левой и правой ноги, создавая оптимальные условия для выполнения маха правой ногой. Левая и правая рука не выдерживают линию плеч, которая должна быть параллельна поверхности круга.

Перед началом маха левая рука должна быть параллельна левому бедру. Правая рука с диском махом бедра и поворотом таза разгоняют диск по максимально широкой амплитуде в лево от себя в поле (фото 1.).



Обозначение фотографий видеоряда. Фото 1. Положение рук и ног
Фото 2. Устойчивость в начале маха положения тела спортсменки во время маха
Фото 3. Положение тела при выпуске снаряда Фото 4. Ошибка входа

Мах выполняется бедром правой ноги, максимально закручивая таз спортсменки до положения спиной в поле. Левая стопа активно отталкивается от круга и кратчайшим путем ставится в противоположную часть круга (фото 2).

В этот момент правая нога и правая часть таза осуществляет активную постановку на круг и вращение таза в сторону метания.

В момент постановки левой ноги на круг диск находится внизу-сзади на уровне поясничного отдела позвоночника. Левая рука напротив левого плеча. Из этого положения за счет вращения правой стороны к левой стороне происходит выпуск снаряда в поле через активную, жесткую левую ногу (фото 3).

Для обеспечения устойчивого положения после броска в кругу спортсменка делает перескок или смену ног. За счет активного отталкивания левой стопой вверх и постановки на ее место правой ноги. Левая рука в конечной части замаха не выдерживает линию плеч. Это не даст выгнать снаряд на максимальную амплитуду вокруг левой стороны. Левая нога в конце замаха не удержала положения разведенных бедер. Это уменьшает "заряженность" косых мышц туловища.

Ошибка входа (фото 4). Левая рука не выдерживает положения параллельно левому бедру. Поэтому правое плечо и правая рука с диском падает вниз, ниже левого плеча, что ведет к уменьшению амплитуды и изменению плоскости разгона снаряда. Правая нога при вращении левой стопы не осуществляет положение разведенных бедер, за счет чего падает эффективность замаха.

Ошибки финального усилия состоят в следующем.

Левая рука должна быть продолжением линии плеч и правой руки, данный фактор увеличит мощность финального усилия.

Все фазы метания диска с поворота (замах, вход в поворот, поворот и финальное усилие) последовательно создают максимальную амплитуду для разгона снаряда и должны максимально активизировать группы мышц и выполнение быстрого, хлесткого броска и финальном усилии.

Заключение. В метательных движениях большое значение имеет последовательность движений частей тела, которые обеспечиваются способностью составлять программу управления для соответствующих мышц отдельных звеньев тела.

Литература

1. Ворошин И. Н., Донец А. В. Техника метания диска легкоатлетами паралимпийцами поражением опорно-двигательного аппарата с метательного станка // *Адаптивная физическая культура*. 2012. № 4 (52). С. 19-23.

2. Гершкович В. А., Морошкина Н. В., Аллахвердов В. М., Иванчей И. И., Морозов М. И., Волков Д. Н., Карпинская В. Ю., Кувалдина М. Б. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Серия 16, выпуск 1. - СПб. : Изд-во СПбГУ, 2013

3. Грец И. А., Грец Г. Н., Силованова И. М. Оценка выраженности полового диморфизма по морфофункциональным показателям спортсменов-метателей высокой квалификации // *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 5. С. 68-70

4. Мачканова Е. В., Рубин В. С. Зависимость специальной подготовленности метательниц диска высокой квалификации от особенностей протекания ОМЦ // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 12-14.

5. Немцев О. Б., Немцева Н. А., Гришин А. Ф. Зависимости результата в метании разных легкоатлетических снарядов от их кинематических характеристик в момент вылета // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 8 (162). С. 135-140.

6. Овчинников Ю. Д. Логико-компетентностный подход к изучению предметов спортивного профиля // Высшее образование в России. 2014. № 1. С. 159-160

7. Прохоров В. И. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой паралимпийского чемпиона толкания ядра и метании диска А. Ашапова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 2. С. 165-170.

8. Решетка В. В. Проектный метод обучения как средство реализации практико-ориентированной технологии // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2013. № 2 (10). С. 83-86.

9. Рытова А. А. Специальная физическая и техническая подготовленность метательниц диска высокой квалификации (по результатам анализа спортивных дневников) // Школа будущего. 2018. № 2. С. 107-110.

10. Стародубец А. И., Овчинников Ю. Д. Биомеханика в проектных технологиях: малоизвестные подвижные игры // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 79-81.

11. Хамид Джамал А. Х. Оценка тренируемости ведущих мышечных групп метателей диска с использованием локальных упражнений // Культура физическая и здоровье. 2014. № 3 (50). С. 35-37.

References

1. Voroshin I. N., Donets A.V. Tekhnika metaniya diska legkoatletami paralimpiytsami porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata s metatel'nogo stanka [Technique of discus throwing by Paralympic athletes with the defeat of the musculoskeletal system from the throwing machine]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive physical culture, 2012, no. 4 (52), pp. 19-23.

2. Gershkovich V. A., Moroshkina N. V., Allakhverdov V. M., Ivanchey I. I., Morozov M. I., Volkov D. N., Karpinskaya V. Yu., kuvaldina M. B. Vozniknovenie povtoryayushchikhsya oshibok v protsesse sensomotor'nogo naucheniya i sposoby ikh korrektsii [Occurrence of repeated errors in the process of sensorimotor learning and ways of their correction]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16 - Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16, 2013, issue 1.

3. Grets I. A., Grets G. N., Silovanova I. M. Otsenka vyrazhennosti polovogo dimorfizma po morfofunktsional'nym pokazatelyam sportsmenov-metateley vysokoy kvalifikatsii [Evaluation of the severity of sexual dimorphism by morphofunctional indicators of highly qualified throwers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2013, no. 5, pp. 68-70.

4. Machkanova E. V., Rubin V. S. Zavisimost' spetsial'noy podgotovlennosti metatel'nits diska vysokoy kvalifikatsii ot osobennostey protekaniya OMTs [Dependence of special training of discus throwers of high qualification on the characteristics of the course of the OMC]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science, 2009, no. 2, pp. 12-14.

5. Nemtsev O. B., Nemtseva N. A., Grishin A. F. Zavisimosti rezul'tata v metanii raznykh legkoatleticheskikh snaryadov ot ikh kinematicheskikh kharakteristik v moment vyleta [Dependences of the result in throwing different athletics projectiles on their kinematic characteristics at the time of departure]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft*, 2018, no. 8 (162), pp. 135-140.

6. Ovchinnikov Yu. D. Logiko-kompetentnostnyy podkhod k izucheniyu predmetov sportivnogo profilya [Logical-competence approach to the study of sports profile subjects]. *Vysshee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia*, 2014, no. 1, pp. 159-160.

7. Prokhorov V. I. Modelirovanie v sisteme upravleniya sportivnoy podgotovkoy paralimpiyskogo chempiona tolkaniya yadra i metanii diska A. Ashapova [Modeling in the sports training management system of the Paralympic shot put and discus throw champion A. Ashapov]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. - Izvestiya of the Tula state University. Physical Culture. Sport*, 2016, no. 2, pp. 165-170.

8. Reshetka V. V. Proektnyy metod obucheniya kak sredstvo realizatsii praktiko-orientirovannoy tekhnologii [Project method of training as a means of implementing practice-oriented technology]. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom - Professional education in Russia and abroad*, 2013, no. 2 (10), pp. 83-86.

9. Rytova A. A. Spetsial'naya fizicheskaya i tekhnicheskaya podgotovlennost' metatel'nits diska vysokoy kvalifikatsii (po rezul'tatam analiza sportivnykh dnevnikov) [Special physical and technical training of discus throwers of high qualification (based on the analysis of sports diaries)]. *Shkola budushchego - School of the future*, 2018, no. 2, pp. 107-110.

10. Starodubets A. I., Ovchinnikov Yu. D. Biomekhanika v proektnykh tekhnologiyakh: maloizvestnye podvizhnye igry [Biomechanics in design technologies: little-known outdoor games]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical culture, sport and health*, 2017, no. 30, pp. 79-81.

11. Khamid Dzhamal A. Kh. Otsenka treniruемости vedushchikh myshechnykh grupp metateley diska s ispol'zovaniem lokal'nykh uprazhneniy [Evaluation of the training capacity of the leading muscle groups of discus throwers using local exercises]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health*, 2014, no. 3 (50), pp. 35-37.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL EDUCATION
IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Моськин Сергей Александрович

*старший преподаватель
кафедра «Физической подготовки и спорта»*

Орловский юридический институт

МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

Senior Lecturer

Department of «Physical Training and Sports»

Oryol Law Institute

Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova

Oryol, Russia

Алдошина Евгения Александровна

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физического воспитания,

Орловский государственный аграрный университет

имени Н.В. Парахина

г. Орел, Россия

Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna

candidate of pedagogics

associate Professor of physical education chair

Orel state agrarian University name N. In. Parakhina

Orel, Russia

Аннотация. В статье определяется роль и значение физического воспитания личности, в том числе сотрудников ОВД, как основополагающая составляющая здорового образа жизни.

Abstract. The article defines the role and importance of physical education of a person, including police officers, as a fundamental component of a healthy lifestyle.

Ключевые слова. Физическое воспитание, здоровый образ жизни, задачи физического воспитания.

Keywords. Physical education, a healthy lifestyle, the tasks of physical education.

Культура общества и культура образования – взаимозависимые, взаимообусловленные явления. Культура общества, как понятие более широкое, включает в себя и культуру образования. Можно говорить о том, что культура общества определяет содержание культуры образования. В свою очередь культура образования выводит культуру общества на высокий уровень посредством накопления

знаний из различных отраслей. Следовательно, данные явления оказывают положительное воздействие на развитие друг друга.

Глобальные изменения мировой культуры, которые наблюдаются в настоящее время, стали следствием технического прогресса. Данные изменения выражаются в появлении нового направления культуры – постиндустриальной, которая характеризуется следующим образом:

- 1) преобладание автономно-гуманистического типа сознания людей;
- 2) гражданская направленность общества;
- 3) преобладание креативных моделей образования и т.д.

В свою очередь, изменение культуры общества привели к изменению культуры образования и появлению образовательной парадигмы, которая обусловлена переходом от репродуктивно-педагогической цивилизации к цивилизации креативно-педагогической.

Изменение образовательных программ привели к значительному повышению требований, предъявляемых к выпускникам высших учебных заведений, в том числе и к курсантам ВУЗов МВД РФ. Современные программы обучения высших учебных заведений не только должны отвечать Государственным образовательным стандартам, но так же должны быть направлены на развитие коммуникативной, творческой личности, с высоким уровнем профессиональной подготовки.

Важнейшим компонентом культуры общества и культуры образования выступает физическая культура. В связи с чем, модернизация системы образования обуславливает необходимость внесения изменений в сферу физической культуры.

В свою очередь на протяжении веков функцию физического совершенствования человека выполняло физическое воспитание. Развитие теории физического воспитания и ее дополнение научными знаниями привели к возникновению теории воспитания физической культуры, которая в полной мере соответствовала идеям постиндустриального общества.

Положения новой теории гласили, что целью физической культуры студентов и курсантов является воспитание физической культуры личности.

При этом, в теории выделяют два уровня ценностей физической культуры. В первую группу относятся общественные ценности: общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека, о престижности физической культуры и ее популярности в обществе. Что же касается второй группы, то в нее входят личные физкультурные ценности, которые, в свою очередь, включают знания отдельной личности в области физической культуры, уровень развития физических качеств отдельной личности, ее двигательные умения и навыки, а также мотивация физической активности[1,77].

Итак, физическое совершенствование курсантов образовательных организаций системы МВД РФ должно быть направлено на совершенствование его двигательных навыков и умений, а в целом и уровня физической подготовки.

В образовательных организациях системы МВД РФ для решения вышеназванных задач по учебному плану проводятся занятия по физической подготовке курсантов и слушателей.

Под физической подготовкой, в самом широком смысле, понимается процесс воспитания физических качеств и навыков, которые имеют прикладную направленность в трудовой, военной или иной деятельности.

Физическая подготовка, как дисциплина, имеет большую прикладную направленность, в связи с наличием высоких требований, предъявляемых к физической подготовке сотрудников Органов внутренних дел, которые обусловлены опасными условиями их практической деятельности. Иначе говоря, процесс физического воспитания курсанта направлен в большей мере на реализацию государственных нужд: защиту правопорядка и законности, а также общества и государства от преступных посягательств.

Уровень физической подготовки, преподаваемой в образовательных организациях системы МВД РФ, способен обеспечивать полноценную готовность сотрудников к выполнению своих профессиональных задач. Нагрузки по физической подготовке являются достаточно высокими и по своей направленности имеют прогрессивный характер. Кроме того, требования, предъявляемые при сдаче нормативов, изменяются ежегодно в соответствии с различным этапом обучения.

Правоохранительная деятельность по своему содержанию включает в себя деятельность по применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, а также специальных средств и огнестрельного оружия. С учетом вышесказанного, программы физической подготовки курсантов МВД РФ строятся с учетом направленности на совершенствование физических качеств будущих сотрудников полиции. Программы физической подготовки и физического воспитания курсантов должны способствовать достижению жизненных и профессиональных целей.

В целях совершенствования профессиональной подготовки курсантов в учебную дисциплину «физическая подготовка» были внедрены принципы теории и практики спорта[2,47]:

- 1) принцип отражения цели как основы построения тренировочной деятельности;
- 2) принцип программно-целевой организации тренировочного процесса;
- 3) принцип применения сопряжено-последовательной системы организации нагрузки.

Как было рассмотрено ранее, процесс физического воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД РФ имеет свою специфику, в связи с чем данный вид воспитания будет корректно именовать профессионально-прикладное физическое воспитание.

Как и любой вид воспитания, профессионально-прикладное физическое воспитание в образовательных организациях системы МВД РФ имеет свою систему, которая включает в себя следующие элементы.

Во-первых, это неспециальное физкультурное образование, реализация которого, в частности, происходит на занятиях по физической подготовке. Данный элемент системы направлен на решение двух основных задач. Первая задача заключается в необходимости овладения курсантами базовым уровнем физической культуры. Вторая задача заключается в необходимой подготовке курсантов к реше-

нию оперативно-служебных задач путем формирования его физической подготовленности.

Во-вторых, это прикладные виды спорта. Данный элемент направлен на повышение уровня физической и психологической подготовленности курсанта, а также на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В-третьих, это физическая рекреация. Данный элемент направлен на удовлетворение биологических потребностей человека в активности и движении, укрепление здоровья, повышение физической работоспособности. Кроме того, физическая рекреация помогает курсантам организовать свой досуг.

В-четвертых, это двигательная реабилитация – элемент, основная функция которого заключается в быстром восстановлении своей физической формы после различных травм и заболеваний.

Вместе с тем, в теории существуют и иные взгляды на строение профессионально-прикладного физического воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД РФ. Так, выделяют следующие компоненты профессионально-прикладного физического воспитания:

1) образовательный компонент, сущность которого заключается в накоплении знаний о средствах и методах физической культуры, ее принципах, а также знаний о способах повышения уровня физической выносливости и работоспособности;

2) мотивационно-ценностный компонент, который подразумевает ориентацию личности на активное отношение к освоению ценностей физической культуры, устойчивую потребность в занятиях по физической культуре;

3) практико-деятельностный компонент, сущность которого заключается в участии курсанта вразличного рода физкультурно-спортивных мероприятиях;

4) компонент физической подготовленности, которые включает в себя как физическую, так и умственную готовность к выполнению различных нормативов, а также совершенное владение умениями и навыками профессионально-прикладного характера.

Кроме того, физическое воспитание, как и любой другой вид воспитания, имеет свой комплекс конкретных задач. Все задачи отражают многогранность процесса физического воспитания, этапы развития воспитуемых.

Изучая данный вопрос, В.С. Кшевина выделила две группы задач физического воспитания: специфические и общепедагогические [3,139].

К специфическим задачам относятся:

- 1) задачи по оптимизации физического развития человека;
- 2) образовательные задачи.

Задачи по оптимизации развития человека направлены на оптимальное развитие физических качеств конкретного человека, в нашем случае курсанта, укрепление состояния его здоровья, работоспособности, закаливание организма, совершенствование телосложения, многолетнее поддержание своей профессиональной трудоспособности.

Образовательные задачи имеют свою направленность на формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, а также приобретение базовых, основополагающих знаний научно-практического характера.

Общепедагогические задачи ориентированы в большей степени на формирование личности человека. В частности, они содействуют развитию моральных и нравственных качеств личности, поведению человека в рамках общепринятых норм, развитию психомоторной функции.

Поведение курсанта, основанное на нормах морали и нравственности, воспитанное преподавателем, а также их трудолюбие, смелость, стойкость духа, выработанные курсантами на занятиях по физической подготовке, непосредственно в полной мере отражаются в повседневной жизни и государственной службе.

В связи с этим, нельзя не согласиться с высказыванием И. В. Прохоровой и Г. А. Дзержинского, а том, что физическое воспитание является ядром, центром, физической культуры, так как выступает в роли организационного процесса передачи, использования и преумножения ценностей физической культуры. Именно благодаря физической культуре и физическому воспитанию курсант становится физически и психологически устойчивым, а их личностные качества развиваются благодаря их индивидуальным особенностям.

Преподаватели физической подготовки образовательных учреждений МВД РФ на своих занятиях своей задачей предусматривают воспитание курсантов и слушателей. Для достижения поставленной задачи предлагается решение следующих воспитательных задач:

- 1) понимание обучающимися роли и значения физической подготовки в развитии личности и формировании моральных качеств;
- 2) освоение научно-теоретическими, организационно-методическими, педагогическими и практическими аспектами физической подготовки, в дальнейшем служебной деятельности применения на практике в ходе оказания противодействия и задержания правонарушителя;
- 3) формирование привычки по соблюдению личной и общественной гигиены;
- 4) формирование психических, психологических и физических качеств для решения специфических задач, стоящих перед сотрудниками ОВД;
- 5) создание условий, которые способствуют оптимальному освоению знаний, умений и навыков по физическому развитию курсанта;
- 6) поддержание и укрепление состояния здоровья посредством проведения спортивно-массовых мероприятий.

Помимо вышеперечисленных можно выделить еще одну задачу, решаемую посредством физической подготовки – это формирование гуманистического отношения к людям, патриотизма, моральных, нравственных и волевых способностей.

Здоровый курсант и слушатель (в дальнейшем практический работник ОВД) – это государственный служащий, который может постоянно с уверенностью выполнять свои служебные обязанности. Чему способствует двигательная активность как фактор, непосредственно влияющий на результат их профессиональной деятельности. Поэтому одним из наиболее эффективных средств улучшения двигательной активности обучающихся в образовательных организациях системы МВД России является грамотное использование широкого спектра средств

физической подготовки и спорта, а также использование индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Таким образом, физическая культура и физическое воспитание явления взаимообусловленные и взаимосвязанные. Физическое воспитание составляет ядро физической культуры. Физическое воспитание курсантов образовательных организаций системы МВД РФ имеет свои особенности, обусловленные кругом специфических задач, решаемых сотрудниками ОВД в своей практической деятельности. Вместе с тем, физическое воспитание курсантов, как профессио-нально-прикладной вид воспитания, также имеет свою структуру и задачи, направленные на всестороннее развитие личности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД РФ.

Литература

1. Зягинцев М. В. Физическое воспитание курсантов как часть процесса воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56. С. 75–81.
2. Лавриенкова Д. И. Структура и направления физического воспитания. // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 39–49.
3. Малин Е. Г. Физическая подготовка как важнейший фактор воспитания личности курсанта ВУЗа МВД России // Педагогические технологии в современном высшем профессиональном образовании. 2017. № 4. С. 138–140.

References

1. Zyagintsev M. V. Fizicheskoe vospitanie kursantov kak chast' protsesssa vospitaniya [Physical education of cadets as part of the education process]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern teacher education, 2017, no. 56, pp. 75-81.
2. Lavrienkova D. I. Struktura i napravleniya fizicheskogo vospitaniya [The structure and directions of physical education]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2016, no. 5, pp. 39-49.
3. Malin E. G. Fizicheskaya podgotovka kak vazhneyshiy faktor vospitaniya lichnosti kursanta VUZa MVD Rossii [Physical training as the most important factor in the education of the personality of a cadet of a university of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Pedagogicheskie tekhnologii v sovremennom vysshem professional'nom obrazovanii - Pedagogical technologies in modern higher professional education, 2017, no. 4, pp. 138-140.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
СПОСОБНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**INFLUENCE OF ORIENTEERING CLASSES IN THE THIRD LESSON OF PHYSICAL CULTURE
ON THE HEALTH AND INTELLECTUAL ABILITIES OF YOUNGER STUDENTS**

Сорокина Елена Валентиновна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sorokina Elena Valentinovna

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology chosen sport»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Семенов Дмитрий Иванович

Тренер

Спортивная школа олимпийского резерва № 10

г. Орел, Россия

Semyonov Dmitry Ivanovich

Coach

Sports school of the Olympic reserve No. 10

Orel, Russia

Догадина Маргарита Юрьевна

ассистент

кафедра «Физического воспитания»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Dogadina Margarita Yur'evna

assistant

department «Physical education»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Спортивное ориентирование — это вид спорта, где сочетаются физические и интеллектуальные способности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Использование спортивного ориентирования на третьем уроке физической культуры способствует развитию не только физических способностей и укреплению здоровья, но и положительно влияет на развитие пространственного мышления младших школьников.

Abstract. Orienteering is a sport where physical and intellectual abilities are combined in the process of training and competitive activities. The use of orienteering in the third lesson of

physical culture contributes not only to the development of physical abilities and health, but also has a positive effect on the development of spatial thinking of younger students.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, мышление, урок, здоровье, физическая культура.

Keywords: orienteering, thinking, lesson, health, physical culture

На современном этапе развития общества, характеризующемся изменениями во всех его сферах, значительная модернизация происходит в системе образования. Целенаправленной реорганизации подвергнуто и физическое воспитание, в результате чего в программу общеобразовательной школы введен дополнительный третий урок физической культуры. Это связано, прежде всего, со значительным снижением уровня здоровья школьников. Многочисленными исследованиями [3,4] доказывается, что, с одной стороны, причиной этого является снижение положительного отношения детей к уроку физической культуры, с другой, как отмечают Н. В. Косачева, Е. Е. Биндусов, [5] у школьников все больше повышается тяга к занятиям, предполагающим ограниченную подвижность - компьютерные игры и социальные сети в Интернете, что, в свою очередь, снижает их интерес к собственной двигательной активности.

По мнению ряда авторов [2,6] использование традиционных средств и методов физического воспитания в рамках школьной программы по физической культуре не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития их основных двигательных качеств. В тоже время, введение третьего урока физической культуры обострило проблему необходимости расширения спектра средств физического воспитания за счет эффективных и популярных среди школьников современных двигательных систем.

Ориентирование по пересеченной местности включает в себя умственные и физические нагрузки на фоне как положительных, так и отрицательных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также заставляет спортсменов быстро и точно оценивать происходящие ситуации и проявлять способности адаптироваться к значительным физическим нагрузкам [8].

Спортивное ориентирование довольно экономичный вид спорта. Но в тоже время этот вид спорта позволяет ребенку развиваться как физически, так и интеллектуально. Взаимосвязь двигательного и интеллектуального развития детей находит все чаще и чаще экспериментальное подтверждение. При этом в ежедневной педагогической практике общеобразовательных учреждений данное утверждение не только не воплощается в конкретные методики, но и всячески игнорируется.

Цель работы оценка влияния занятий спортивным ориентированием на третьем уроке физической культуры на здоровье и интеллектуальные способности младших школьников

Настоящее исследование проводилось на базе БОУ СОШ №51 г.Орла. В исследовании участвовали младшие школьники 4 класса занимающиеся спортивным ориентированием в рамках третьего урока физической культуры. Педагогический эксперимент проводился в 2018/2019 учебном году, объем выборки составил 30 человек. У испытуемых экспериментальной группы в количестве 15 человек третий

урок физической культуры предполагал занятия спортивным ориентированием, где применялись, помимо общепринятых средств спортивного ориентирования, средства направленные на формирование и развитие пространственного мышления, контрольной группой служили школьники, занимающиеся на третьем уроке физической культуры баскетболом в количестве 15 человек. Выбор баскетбола обусловлен тем, что спортивные игры по своей направленности деятельности, а в частности баскетбол, также в процессе занятий задействуют пространственное мышление.

Процесс принятия решений в условиях дефицита времени и информации в психологии определяется понятием мышление.

Отличительными особенностями спортивного ориентирования являются оперирование образами в пространстве и применение рефлексии и планирования как одной из основных функций мышления в сложных ситуациях соревновательной борьбы [7].

В целях формирования и развития пространственного мышления младших школьников на занятиях спортивным ориентированием с учетом особенностей вида спорта нами были разработаны и внедрены в практику следующие подвижные игры и упражнения:

- мозаика из условных знаков;
- лото;
- домино;
- куб;
- зарисовка своей квартиры;
- «перевертыши»;
- движение по фишкам в спортзале.

В начале эксперимента было проведено тестирование интеллектуальных способностей (тест Равена) и получены следующие результаты (таблица 1).

Анализ данных показывает, что средний процент IQ у школьников, занимающихся баскетболом, составил 71,52% в начале эксперимента. У школьников, занимающихся спортивным ориентированием результат IQ составил 73,94%.

Таблица 1

Показатели IQ у школьников, занимающихся спортивным ориентированием и баскетболом (тест Равена)

Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	t	P
ЭГ	73,94 %	79,40%	5,46	0,231	>0,05
КГ	71,52%	75,19 %	3,27	0,514	>0,05

ЭГ- школьники, занимающиеся спортивным ориентированием

КГ- школьники, занимающиеся баскетболом

Очевидно, что различия между ориентировщиками и баскетболистами есть, но они статистически недостоверны. У школьников, занимающихся баскетболом, IQ в конце эксперимента повысился с 73,15% до 75,19% статистически недостоверны.

У школьников, занимающихся спортивным ориентированием, повышение также было несущественным и статистически недостоверным – с 78,31% до 79,40%. И у детей-баскетболистов, и у детей, занимающихся спортивным ориентированием, за время эксперимента отмечена положительная динамика показателей интеллекта. И хотя у ориентировщиков положительная динамика несколько выше, чем у баскетболистов (5,46% против 3,67%), это различие статистически недостоверно. Поэтому здесь можно предположить, что занятия данными видами спорта положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей младших школьников.

Данные по тесту «Кубики Кооса» испытуемых представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели пространственного мышления занимающихся спортивным ориентированием и баскетболом (тест «Кубики Кооса»)

Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	t	P
ЭГ	5,36	6,45	1,09	3,231	<0,05
КГ	5,41	5,93	0,52	0,718	>0,05

Анализ данных показывает, средний балл по результатам теста «Кубики Кооса» школьников, занимающихся баскетболом, составил 5,41 баллов. У школьников, занимающихся спортивным ориентированием, результат составил 5,36 баллов. Существенных различий между результатами ориентировщиков и баскетболистов не наблюдается. У школьников, занимающихся баскетболом, результаты теста в конце эксперимента повысились с 5,41 до 5,93 баллов (статистически недостоверно). У школьников, занимающихся спортивным ориентированием, наблюдается бале значительное повышение результатов тестирования с 5,36 до 6,45. И у детей-баскетболистов, и у детей, занимающихся спортивным ориентированием, за время эксперимента отмечена положительная динамика результатов в тесте «Кубик Кооса». У ориентировщиков положительная динамика несколько выше, чем у баскетболистов (0,52 против 1,09), это различие статистически достоверно. Поэтому здесь можно заключить, что занятия спортивным ориентированием оказывают более существенное влияние на формирование пространственного мышления младших школьников.

Данные по тесту «Лабиринт» испытуемых представлены в таблице 3.

Таблица № 3

Показатели пространственного мышления занимающихся спортивным ориентированием и баскетболом (тест «Лабиринт»)

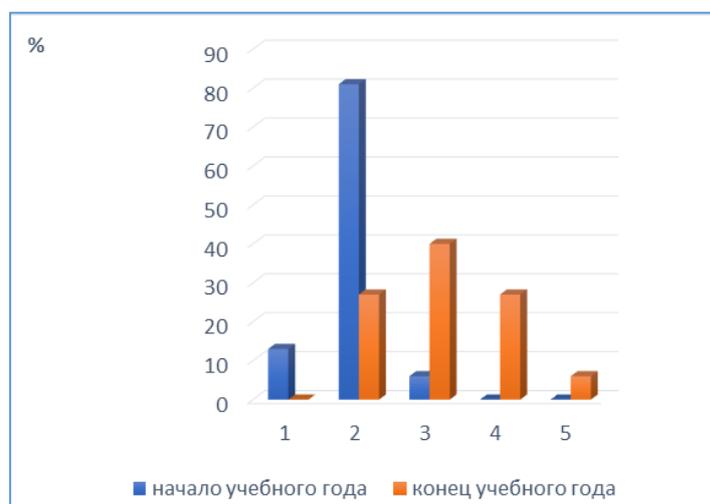
Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	t	P
ЭГ	32,55	42,5	9,55	4,163	<0,05
КГ	33,15	36,45	3,3	0,983	>0,05

Анализ данных показывает, средний балл по результатам теста «Лабиринт» школьников, занимающихся баскетболом, составил 33,15 баллов. У школьников, занимающихся спортивным ориентированием, результат составил 32,55 баллов. Существенных различий между результатами ориентировщиков и баскетболистов не наблюдается. У школьников, занимающихся баскетболом, результаты теста в конце эксперимента повысились с 33,15 до 36,45 баллов (статистически недостоверно). У школьников, занимающихся спортивным ориентированием, наблюдается более значительное повышение результатов тестирования с 32,55 до 42,5 баллов. И у детей, занимающихся баскетболом, и у детей, занимающихся спортивным ориентированием, за время эксперимента отмечена положительная динамика результатов в тесте «Лабиринт». У ориентировщиков положительная динамика несколько выше, чем у баскетболистов (3,3 против 9,55), это различие статистически достоверно. Поэтому здесь можно сделать вывод, что занятия спортивным ориентированием на третьем уроке физической культуры оказывают более существенное влияние на формирование пространственного мышления младших школьников.

Как отмечает В. К. Бальсевич [1], целью образовательного процесса по школьному предмету «физическая культура» является обучение учащихся формам и методам деятельностного использования ценностей физического воспитания для формирования и совершенствования своего физического и духовного здоровья.

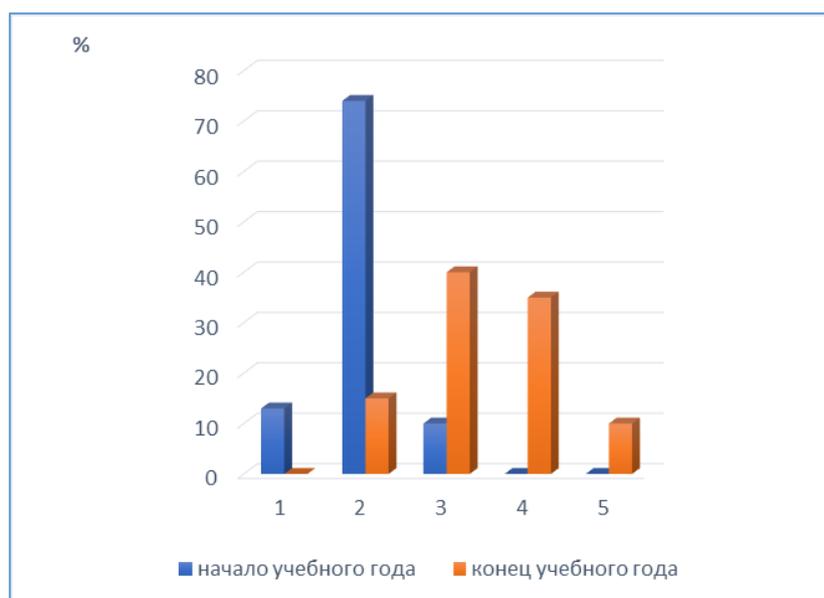
Следовательно, оценка уровня здоровья школьников является одним из главных итоговых показателей занятий физической культурой и спортом в младших классах.

Результаты оценок уровня здоровья детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивным ориентированием и занимающихся баскетболом приведены представлены на рисунках 1 и 2. Как видно из рисунка 1 и 2 в начале учебного года в обеих группах 90% занимающихся имели низкий и ниже среднего уровни здоровья (соответственно 14% и 76%). Лишь у 10% детей регистрировались показатели, оценок как средний уровень здоровья.



1-низкий, 2-ниже среднего, 3-средний, 4-выше среднего, 5-высокий

Рис. 1. Оценка уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся спортивным ориентированием (экспериментальная группа).



1-низкий, 2-ниже среднего, 3-средний, 4-выше среднего, 5-высокий
 Рис. 2. Оценка уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся баскетболом (контрольная группа).

Оценка уровня здоровья с помощью экспресс-метода Апанасенко Г. Л. была проведена и в конце учебного года. Результаты этих исследований показали заметное улучшение состояния здоровья в обеих группах, о чем свидетельствует существенное (с 94% до 27%) уменьшение числа мальчиков с низким уровнем здоровья, увеличение процента занимающихся (с 6% до 40%) со средним уровнем здоровья и повышение уровня здоровья до значений выше среднего 27% и высокого 6% (рис. 1 и 2.). Из анализа отдельных составляющих общей оценки уровня здоровья видно, что наибольшее выраженное улучшение в конце учебного года отмечается для удельной ЖЕЛ. Число школьников с высоким и выше среднего значения увеличилось с 0% до 100%.

Заметно улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Это проявляется в увеличении числа мальчиков с показателями резервных возможностей сердечно-сосудистой системы выше среднего с 0% до 27% и параллельным уменьшением (61% до 6%) учащихся со значением ниже среднего. Благоприятные изменения также характерны для показателя экономичности работы сердца (ЧСС*АД). К концу учебного года уменьшается число мальчиков с низким и ниже среднего значениями этого показателя с 61% до 6%. При этом увеличился процент мальчиков со средним и выше среднего показателями экономичности работы сердца с 6% до 60%. Также заметно улучшилась удельная сила мышц. Число мальчиков, повысивших свой показатель до выше среднего и высокого с 0% до 40%.

При анализе массо-ростового индекса можно отметить, что этот показатель в динамике года почти не изменился и остался на уровне показателей среднем и выше. Оценка состояния здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся спортивным ориентированием и занимающихся баскетболом, говорит о благоприятной динамике физического здоровья.

Таким образом, представленные выше экспериментальные данные свидетельствуют об эффективности применения средств спортивного ориентирования на третьем уроке физической культуры, которые не только способствуют формированию и развитию пространственного мышления, но и оказывают положительное влияние на состояние здоровья школьников.

Литература

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 56-59.
2. Голощапов Б. Р., Субботина Л. А. Взаимосвязь физических качеств у школьников 10-17 лет // VI научно-практическая конференция по проблемам физвоспитания учащихся "Человек, здоровье, физкультура и спорт в изменяющемся мире": тезисы докладов. Коломна, 1996. С. 170.
3. Егорова Н. В. Фитнес для занятий младших школьниц в системе дополнительного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Егорова Надежда Вячеславовна. Великие Луки, 2012. 217 с.
4. Комов А. Г. Модернизация системы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20-22 декабря 2006 г., Россия). СПб., 2007. С. 31-33.
5. Косачева Н. В., Биндусов, Е. Е. Физический потенциал девочек 9-11 лет, начинающих заниматься фитнесом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. №3. С. 43-45.
6. Матвеев А. П., Новикова Н. И. Современные подходы к разработке содержания предмета физической культуры в начальной школе // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Коломна, 1999. С. 55.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 7-е изд., стер. М. : Академия, 2009. 480 с.
8. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика : учебно-методическое пособие. М., 2010. 112 с.

References

1. Balsevich, V. K., Lubysheva, L. I., Prokonyuk, L. N. New vectors of modernization of systems of mass physical education of children and adolescents in secondary schools [Text] / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva, L. N. Prokonyuk, // Theory and practice of physical culture. - 2003. - № 4. - P. 56-59.
2. Goloshchapov, B. R., Subbotina, L. A. the Relationship of physical qualities in schoolchildren 10-17 years [Text] / B. R. Goloshchapov, B. R., L. A. Subbotina, / VI scientific and practical conference on the problems of physical education of students "Man, health, physical culture and sport in a changing world": theses of reports. - Kolomna, 1996. - P. 170.
3. Egorova, N. V. Fitness for younger Schoolgirls in the system of additional education [Text]: dis. ... kand. PED. nauk: 13.00.04: protected 22.03.12. / Nadezhda Vyacheslavovna Egorova. - Velikiye Luky, 2012. - 217 p.

4. Komov, A. G. *Modernization of the system of physical education of students of General education institutions [Text] /A. G. Komov // The first international Congress "Terms and concepts in the field of physical culture" (December 20-22, 2006, Russia). Saint Petersburg, 2007, Pp. 31-33.*

5. Kosacheva, N. V., Bindusov, E. E. *Physical potential of girls 9-11 years old, beginning to engage in fitness [Text] /N. V. Kosacheva, E. E. Bindusov // Physical culture: education, education, training. -2011. - №3. - P. 43-45.*

6. Matveev, A. P., Novikova, N. I. *Modern approaches to the development of the content of the subject of physical culture in primary school[Text] / A. p. Matveev, N. I. Novikova // Man, health, physical culture and sport in a changing world. - Kolomna, 1999. - P. 55.*

7. Kholodov, Zh. K., Kuznetsov, B. C. *Theory and methodology of physical education and sport: a textbook for students of higher educational institutions. - 7th ed., revised [Text] / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - Moscow: Publishing center "Academy", 2009. - 480 p.*

8. Shirinyan, A. A., Ivanov A.V. *Modern training of an orienteering athlete. Educational and methodical manual [Text] /A. A. Shirinyan, A.V. Ivanov. - M., 2010. - 112c.*

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**FORMS OF ORGANIZATION OF TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS
ON PHYSICAL CULTURE DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION**

Светлицкая Ирина Анатольевна

*Факультет Дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Svetlitskaya Irina Anatolievna

*Faculty of Preschool and Primary Education
Volgograd State Social and Educational University
Volgograd, Russia*

Брыкина Валентина Анатольевна

*ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Brykina Valentina Anatolyevna

*assistant
Department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Переузник Анатолий Захарович

*старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Pereuznik Anatoly Zakharovich

*senior teacher
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье определены основные направления работы со студентами в области физической культуры в период самоизоляции, представлены оптимальные виды двигательной активности и оздоровительной деятельности.

Abstract. The article identifies the main areas of work with students in the field of physical culture during the period of self-isolation, presents the optimal types of motor activity and wellness activities.

Ключевые слова: физическая культура, пандемия, коронавирус, самоизоляция, двигательная активность, видеоматериалы, дистанционное образование.

Keywords: physical culture, pandemic, coronavirus, self-isolation, motor activity, videos, distance education.

В конце 2019 года было обнаружено новое заболевание COVID-19. На заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка нового коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. 11 февраля 2020 года заболевание получило название нового коронавирусного заболевания (COVID - 2019) [2]. 11 марта 2020 года ВОЗ объявила, что вспышка приобрела характер пандемии [1].

В период с 30.03.2020 Российская федерация находится на официальном карантине, призывая своих граждан соблюдать режим самоизоляции. Каждый человек должен заботиться о сохранении своего физического и психического здоровья в период пандемии. Городские жители страны вынуждены пребывать в ограниченных условиях пространства собственной квартиры, проводя основное время у компьютера или смартфона. Задача обеспечить необходимый двигательный режим в условиях самоизоляции стала очень актуальной и значимой и при этом легко выполнимой.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает граждан к активному образу жизни в период самоизоляции. Сохранять физическую активность помогает обычная ходьба в небольшом помещении или на лестничной площадке. Во время разговора по телефону гораздо полезнее будет ходить по квартире, чем сидеть. Если по месту жительства есть парковая зона, то можно применять оздоровительную ходьбу или бег, соблюдая меры безопасности и дистанцию с другими людьми на улице не менее 1,5 м", - говорится в рекомендациях ВОЗ [1]. Необходимо в течение дня выделить специальное время для физической активности при этом максимально сократить время, проводимое в положении сидя и лежа. Если вы работаете сидя за компьютером, то рекомендуется вставать не реже одного раза в 30 минут. Свободное время дома можно провести, играя в шахматы, шашки, дартс. Для развития умственных способностей можно использовать ребусы, головоломки, кроссворды, оставаясь при этом спокойным. Кроме того, в рекомендациях ВОЗ уделяется большое внимание рациональному питанию и соблюдению питьевого режима. Пить при этом рекомендует обычную воду, отдавая ей предпочтение вместо газированных напитков и фруктовых соков. "Необходимо обеспечить потребление достаточного количества фруктов и овощей, ограничить потребление соли, сахара и жиров, а также отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам, а не рафинированным", - напоминают в ВОЗ.

Студенческая молодежь также оказалась в ситуации самоизоляции. Было принято решение о переводе студентов на дистанционное образование, в связи с чем возникла проблема поиска необходимых форм организации занятий в целях укрепления и сохранения здоровья молодежи в этих условиях. Организм студента – это молодой организм с большим запасом энергии, поэтому занятия спортом в домашних условиях необходимы. Нами были разработаны основные формы работы со студентами по предмету «физическая культура и спорт». Работа велась в трех направлениях, соответственно учебному расписанию.

Первое направление – теоретический блок. Основной его задачей является обеспечение студентов необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта: основы техники безопасности, здорового образа жизни, истории

отдельных видов спорта, правил соревнований, методов и средств физического воспитания школьников и дошкольников, виды оздоровительных систем и т.д.

Второе направление – практический блок, основной задачей которого является непосредственное обеспечение необходимой двигательной активностью студентов в нестандартных условиях. Студентам были предложены видеоматериалы с комплексами оздоровительных систем: йога, пилатес, танцевальная аэробика, силовая аэробика. Количество занятий - 2 раза в неделю соответственно расписанию, при желании 3 раза. Для занятий спортом дома, студентам достаточно иметь удобную и подходящую одежду, место занятий и желание. Помещение должно иметь хорошую вентиляцию. В условиях домашних тренировок достаточно сложно перетренироваться, поэтому заниматься можно чаще. На время тренировки по возможности лучше уединиться. Для комплекса танцевальной аэробики понадобится больше пространства, чем для других видов занятий. Перед комплексом необходимо выполнить разминку, если ее нет в программе. Комплекс упражнений необходимо выполнять через час-полтора после еды. Домашняя тренировка должна длиться от 30 минут до часа.

Третье направление – отчетный блок. Задача блока – проверка и корректировка выполненных заданий по изученным темам и практическим навыкам. Формы отчета: видео-презентации по видам спорта и оздоровительным системам, составление комплексов упражнений, ответы на предлагаемые тесты, расчет индивидуальных показателей здоровья по предложенным формулам.

Конечно, в качестве альтернативы можно использовать и обычные упражнения, если нет противопоказаний в занятиях физической культурой:

- ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- боксерские удары с прыжками;
- бег на месте, перекрестный бег (на носках, ставя ноги крест-накрест);
- шаги через препятствие, лежащее на полу;
- различные виды прыжков, прыжки через скакалку;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;
- подскоки;
- выпады и приседания;
- упражнения с гантелями;
- подъемы на опору или ступеньку.

При выполнении физических упражнений в домашних условиях необходимо обратить внимание на следующие противопоказания:

- наличие различных психических расстройств;
- обострение заболеваний внутренних органов;
- болезни сердца и суставов;
- наличие простудных заболеваний и высокой температуры;
- послеоперационный период;
- онкологические заболевания.

Результаты тестирования студентов по изученным темам позволили установить, что в процессе дистанционного образования значительно повысился уровень необходимых знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа

жизни. Некоторые из занимающихся освоили технику оздоровительных систем, которыми ранее никогда не занимались и не предполагали заниматься. Занятия предложенными видами двигательной активности способствовали улучшению здоровья и самочувствия студентов, благоприятствовали улучшению настроения в процессе дня, не позволяли впадать в депрессивное состояние в период самоизоляции. В целом же, дистанционное образование по данной дисциплине никогда не сможет заменить привычное стандартное образование, предполагающее живое общение со сверстниками и преподавателями.

Литература

1. ВОЗ разработала рекомендации по физической активности во время самоизоляции // ТАСС. - Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/8016811> (дата обращения 01.04.2020).

2. Йога для начинающих: осваиваем практику в домашних условиях // Gold's gym. – Режим доступа: <https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/yoga-doma-uprazhneniya-yogi-dlya-nachinayushchikh-v-domashnikh-usloviyakh/> (дата обращения 01.04.2020).

References

1. WHO razrabotala rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti vo vremya samoizolyatsii [WHO has developed recommendations for physical activity during self-isolation]. TASS. Available at: <https://tass.ru/obschestvo/8016811> (accessed 04/01/2020).

2. Yoga dlya nachinayushchikh: osvivaem praktiku v domashnikh usloviyakh [Yoga for beginners: mastering the practice at home]. Gold's gym. Available at: <https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/yoga-doma-uprazhneniya-yogi-dlya-nachinayushchikh-v-domashnikh-usloviyakh/> (accessed 01.04.2020).

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE OF TRAINEES OF PROFESSIONAL
TRAINING IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

Подрезов Игорь Николаевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

Department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются условия оптимального восстановления организма обучающегося в результате физической нагрузки в рамках занятий по физической подготовке.

Abstracty. This article discusses the conditions for optimal recovery of the student's body as a result of physical activity in the framework of physical training.

Ключевые слова: работоспособность, восстановление организма, физические упражнения.

Keywords: performance, recovery, physical exercise.

Условия напряженной профессиональной деятельности будущих сотрудников полиции требуют высокого уровня физической работоспособности. Известно, что систематическая физическая подготовка способствует развитию физических качеств слушателей, оздоровлению организма, формированию способности к сопротивлению многим заболеваниям [1].

В настоящее время в науке активно исследуется эффективность различных средств и методов развития физических качеств. По мере выполнения физических упражнений увеличивается питание мозговых клеток человека, устраняется усталость, улучшается обмен веществ. Непродолжительная работа или выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут могут увеличить работоспособность человека в два раза, кроме этого, даже в два раза больше, чем при пассивном отдыхе [3].

Однако остаются не затронутыми вопросы выявления эффективных способов повышения физической работоспособности сотрудников полиции или восстановления ее после перенесенных заболеваний. Ведь практика требует специальных исследований и разработки системы мероприятий по решению основного вопроса –

разрешения взаимосвязи физической подготовки, работоспособности слушателей и их умственной активности.

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок, является этапом реализации плана внедрения массовой физической культуры в режим труда и отдыха. Это не менее важно, чем правильная организация физкультурных занятий для слушателей. Физическая нагрузка всегда сопровождается функциональными изменениями в организме, лежащими в основе утомления, как следствия проделанной работы. Накопление утомления (без соответствующего восстановления) может обусловить развитие переутомления и снижение работоспособности.

Выполнение физических упражнений по снятию усталости как одной из важных форм занятий по физической подготовке, а также после их проведения с включением закаливающих процедур способствуют восстановлению организма слушателей, повышению умственной деятельности и увеличению физической работоспособности.

В заключении отметим следующее: эффекты от занятия физической подготовкой, носят, прежде всего, оздоровительный характер, воздействуя на увеличение выносливости и возможностей организма человека. Рост человеческой работоспособности естественным образом взаимосвязан со снижением факторов риска развития сердечнососудистых заболеваний, стабилизацией артериального давления и частоты сердечных сокращений. Помимо этого, ежедневные физические упражнения в большей степени воздействуют на развитие инволюционных изменений физиологических функций. Осуществление комплекса упражнений физической культуры эффективно влияет на опорно - двигательную систему, препятствуя развитию дегенеративных изменений, обусловленных возрастными изменениями и гиподинамией. Наблюдается рост минерализации костных тканей человеческого организма, что противодействует развитию остеопороза. Эти и другие исследования являются подтверждением эффективного воздействия занятий оздоровительной физической подготовки на организм человека [2].

В настоящее время в современном обществе прочно утверждается мнение, что физическая подготовка в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Литература

1. Катаргин С. В. Развитие Физической работоспособности слушателей профессионального обучения на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2019. С. 148-151.

2. Любавина А. С. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности // Актуальные вопросы в науке и практике. 2019. С. 126-131.

3. Мальных А. В., Струганов С. М. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178-183.

References

1. Katargin S. V. *Razvitie Fizicheskoy rabotosposobnosti slushateley professional'nogo obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Development of Physical performance of trainees of professional training in physical training classes]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Improving the physical training of law enforcement officers], 2019, pp. 148-151.*

2. Lyubavina A. S. *Vliyanie zanyatiy fizicheskoy kul'turoy na sostoyanie zdorov'ya, povyshenie umstvennoy i fizicheskoy rabotosposobnosti [Influence of physical culture on health, improving mental and physical performance]. Aktual'nye voprosy v nauke i praktike [Current issues in science and practice]. 2019, pp. 126-131.*

3. Malykhin A. V., Struganov S. M. *Povyshenie rabotosposobnosti obuchayushchikhsya sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Improving the performance of students by means of physical education]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2019, no. 9 (175), pp. 178-183.*

УДК 378.147.88

**ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ****IMPACT OF CONFOUNDING FACTORS ON EFFICIENCY
COMPETITIVE ACTIVITY OF BASKETBALL PLAYERS****Щербенко Кристина Сергеевна**

студент

Факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Christina Shcherbenko

student

Faculty of preschool and primary education

Volgograd State Social and Educational University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

Department of physical culture

Volgograd state socio – pedagogical University

Volgograd, Russia

Карагодина Анна Михайловна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Волгоградский государственный технический университет

Институт архитектуры и строительства

г. Волгоград, Россия

Karagodina Anna Mikhailovna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd State Technical University Institute of Architecture and Construction

Volgograd, Russia

Аннотация. Представлены группы сбивающих факторов, наблюдаемых в процессе спортивных соревнований по баскетболу, которые оказывают отрицательное влияние на психику спортсменов и приводят к снижению эффективности игровой деятельности. Методами исследования были: изучение теоретических работ,

социально-педагогические методы (методы анкетного опроса), педагогическое наблюдение, метод анализа игровой статистики. В результате авторы пришли к выводу, что с ростом спортивного мастерства степень влияния сбивающих факторов уменьшается. Это приведет к повышению надежности выполнения игровых приемов в процессе соревновательной деятельности.

Abstract. *There are groups of knocking factors observed in the course of sports basketball competitions, which have a negative impact on the psyche of athletes and lead to a decrease in the efficiency of gaming activities. The methods of the study were: study of theoretical works, socio-educational methods (methods of questionnaire survey), pedagogical observation, method of analysis of game statistics. As a result, the authors concluded that with the growth of sportsmanship, the degree of influence of the driving factors decreases. This will lead to an increase in the reliability of the performance of game techniques in the process of competitive activity.*

Ключевые слова. *Психологическая подготовка баскетболистов, соревновательная деятельность, сбивающие факторы, предстартовые реакции организма, спортивная квалификация, эффективность соревновательной деятельности.*

Keywords. *Psychological training of basketball players, competitive activity, knocking factors, pre-launch reactions of the body, sports qualifications, effectiveness of competitive activity.*

Введение. В современном вузе огромное значение уделяется тренировке сборных команд игровых видов спорта. От результативности их выступлений зависит спортивный авторитет университета, тренера и самих игроков. Основной задачей тренера является не только физическая и технико-тактическая, но и психологическая подготовка игроков к предстоящим соревнованиям.

Соревновательная деятельность в баскетболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов, которые в свою очередь оказывают негативное влияние на психическое состояние спортсмена уже перед началом ответственного матча, в итоге приводит к снижению результативности спортивной деятельности игроков [4].

Авторы Пуни А.Ц., (1992), Яхонтов Е. Р., (2000), Родионов А. В., (2010 г) и Ильин Е. П. (2012) установили, что эти факторы могут иметь субъективный и объективный характер. Субъективные факторы зависят от индивидуальных психологических особенностей личности. Сюда входят: неуверенность в своих силах, страх поражения, сильное эмоциональное перевозбуждение, скованность движений, заторможенность мыслительных процессов [3].

Все это отражается на таких предстартовых реакциях организма как: состояние «боевой готовности», «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» [2]. Объективные факторы не зависят от игрока: большое количество зрителей, величина их шума, колкие замечания тренера и игроков по команде, агрессивное поведение соперника, полученные травмы, утомление в процессе игры [1].

В это период тренер должен выработать у спортсменов способность противостоять не только сбивающим факторам, но и предстартовым реакциям организма. Это приведет к более успешному выступлению баскетбольной команды на соревнованиях.

Цель исследования: выявить психологическое влияние субъективных и объективных сбивающих факторов на соревновательную деятельность студентов - баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить ряд доминирующих сбивающих факторов объективного и субъективного характера, которые оказывают негативное влияние на психические и поведенческие реакции игроков;
2. Изучить особенности индивидуальных предстартовых состояний у баскетболистов в зависимости от квалификации и их влияние на эффективность выполнения основных игровых приемов;
3. Разработать методические рекомендации для тренеров по формированию помехоустойчивости и повышению эффективности соревновательной деятельности у студентов – баскетболистов.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось в 2018 – 2019 учебном году на базе ВГСПУ. Для участия в эксперименте были привлечены студенты юношеской сборной по баскетболу с 1 по 3 курсы, имеющие I - III спортивные разряды (8 чел.) и спортсмены без разряда (7 чел.). Общее количество – 15 человек. Средний возраст команды составляет $19,5 \pm 0,79$ лет, рост $178,6 \pm 2,54$ см и масса тела $62,4 \pm 2,7$ кг.

С помощью специализированных анкетных опросов были выявлены группы объективных и субъективных сбивающих факторов, максимально влияющих на соревновательную деятельность баскетболистов. Психическое состояние определялось за 30 минут до начала игры при помощи опросника Ю. Л. Ханина. Анализ эффективности соревновательной деятельности проводился на основе статистического протокола игры. Всего проанализировано 10 игр при участии команды в студенческих соревнованиях АСБ дивизиона «Волгоград» сезона 2018-2019 г. Выделены показатели игровых технических приемов студентов, имеющих квалификацию и студентов без спортивного разряда по баскетболу. Сделаны выводы о степени воздействия сбивающих факторов в зависимости от игрового опыта и квалификации баскетболистов и даны рекомендации для повышения помехоустойчивости спортсменов во время ответственных соревнований.

Результаты исследования.

В результате анализа анкетирования выявлены следующие сбивающие факторы, имеющие свое максимальное влияние на результативность игровой деятельности. Объективные: 1) Соперник и его игровые действия. Заведомо сильный или слабый соперник может приводить команду в состояние отчаяния или расслабленности; 2) Быстрая атака или хорошие защитные действия соперника, имеющие в основе незнакомые комбинации, всегда дезорганизуют команду, приводят ее игроков в замешательство (рис.1).



Рис.1 Объективные факторы.
Фактор №1 Соперник и его игровые действия.

Существуют определенные гигиенические требования к спортивным сооружениям и конкретные требования к оборудованию баскетбольной площадки, но не всегда они выполняются. Поэтому возникают следующие сбивающие факторы, влияющие на результат игроков: освещенность, покрытие игровой площадки, покраска и размеры зала, его высота, вентиляция помещения, расположение трибун для зрителей относительно площадки и т.д. Любые отклонения вызывают различного рода негативную реакцию у игроков: теряется чувство площадки, теряется чувство мяча, появляется возможность получить спортивную травму (рис.2).

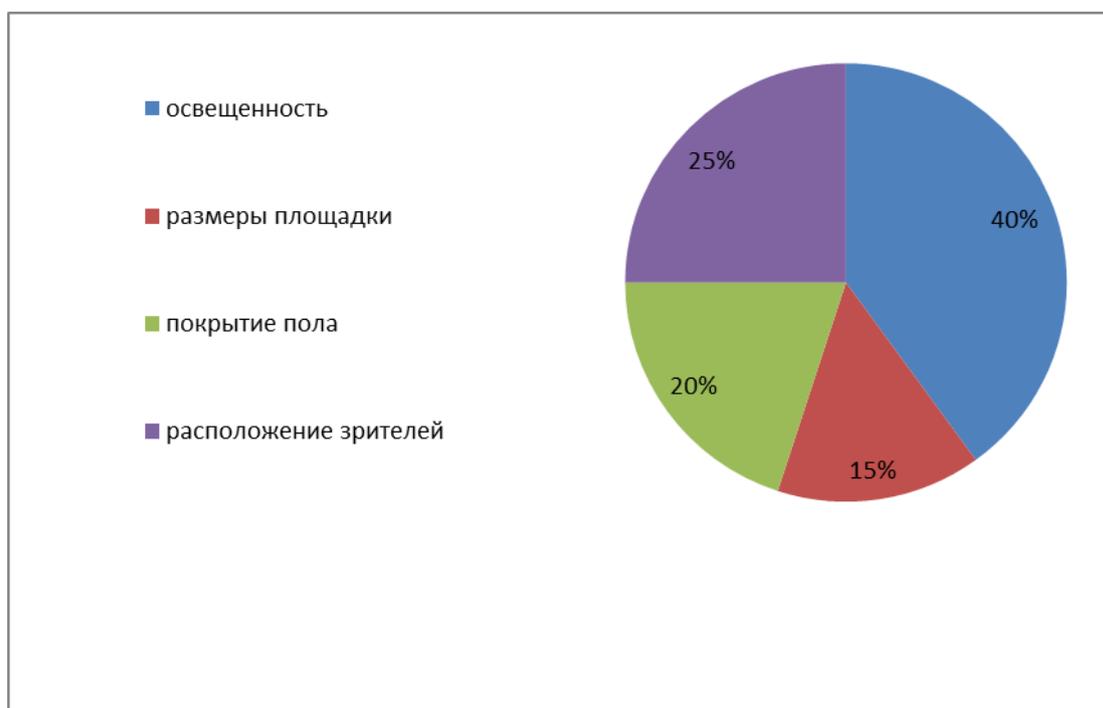


Рис.2 Объективные факторы.
Фактор №2 Облик спортивного зала

Субъективные факторы выявили наличие у игроков внутренних сбивающих факторов: «боязнь сделать ошибку»-35%; «испытываю волнение» - 20%; «испытываю неуверенность» - 15%; «не могу сосредоточиться на игре» - 13%; «нет настроения на игру» - 17%.

Изучение результативности соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации при разных предстартовых состояниях позволило выявить следующее. Так спортсмены, выходящие на игру в состоянии «боевой готовности», имеющие спортивную квалификацию показывают высокую результативность (12,4 очка в среднем, при 55,4 % попадания с игры и 82,2 % попадания со штрафной линии). Спортсмены, выходящие на игру в состоянии «предстартовой лихорадки», менее результативны и имеют более низкий процент попадания (8,8 очка в среднем, при 39,7 % попадания с игры и 53,4 % попадания со штрафной линии). Спортсмены, выходящие на игру в состоянии «предстартовой апатии», показывают низкую результативность (3,6 очка в среднем, при 32,2 % попадания с игры и 34,4 % попадания со штрафной линии). Показатели студентов без спортивных разрядов на 38,2 % хуже (см. табл.1).

Динамика проявления предстартовых психических состояний отражает и тот факт, что с увеличением количества спортсменов с предстартовым психическим состоянием «боевой готовности» увеличивается и результативность команды. Следует также отметить, что у спортсменов основного состава практически перед каждой игрой было состояние «боевой готовности», а у спортсменов, редко выходящих на игровую площадку, выявлялось состояние «апатии» и «предстартовой лихорадки». Спортсмены основного состава, даже при выявлении негативного предстартового состояния, быстрее адаптировались к условиям игры и показывали стабильность в выполнении бросков.

Таблица 1

Показатели эффективности соревновательной деятельности баскетболистов при разных предстартовых состояниях на этапе участия в соревнованиях.

Предстартовые психические состояния		Количество очков в среднем за игру	Попадания с игры (%)	Штрафные броски (%)
Студенты, имеющие спортивный разряд (n=8)	Боевая готовность	12,4	55,4	82,2
	Предстартовая лихорадка	8,8	39,7	53,4
	Апатия	3,6	32,2	34,4
Студенты без спортивного разряда (n=7)	Боевая готовность	10,4	24,6	36,6
	Предстартовая лихорадка	6,8	14,2	18,9
	Апатия	2,6	6,6	15,1

Выводы.

1) Выявлены объективные и субъективные факторы, влияющие на психологическое состояние игроков в период соревновательной подготовки, которые приве-

дут к предстартовым реакциям организма в виде готовности, лихорадки или апатии. В итоге спортсмены, имеющие игровой опыт и спортивный разряд, будут менее подвержены воздействию сбивающих факторов и будут показывать более эффективную соревновательную деятельность, чем студенты, не имеющие разряд на 38,2 %;

2) Игроки, имеющие квалификацию, отличаются психическим состоянием «боевой готовности», что влияет на результат выполнения технических приемов игры и приводит к повышению эффективности соревновательной деятельности;

3) Игроки, не имеющие квалификацию, отличаются психическим состоянием «предстартовой лихорадки» и «предстартовой апатии», что приводит к ухудшению технических и тактических приемов в игре, к снижению эффективности соревновательной деятельности;

В результате разработаны методические рекомендации для тренеров:

- закрепить и проконтролировать на учебно-тренировочных занятиях надежность освоения технических и тактических приемов у каждого игрока;

- довести до сведения каждого спортсмена, что тревожность и негативные психологические состояния являются нормальными явлениями в соревновательной практике и их влияние можно минимизировать при предварительной подготовке;

- спортсменов с высоким уровнем тревожности необходимо обучать методам саморегуляции, самовнушения, контролю собственных эмоций, элементам аутогенной тренировки, оказывать специальную психологическую помощь при стрессах.

- спортсменов, имеющих небольшой опыт участия в соревнованиях необходимо предварительно готовить к встрече со зрителями и возможными психологическими трудностями во время игры. На учебно-тренировочных занятиях создается шум наблюдателей с помощью аудиоаппаратуры или специально приглашаются зрители для создания помех. Болельщики, внимательно следя за игрой, периодически делают выкрики различного характера, как положительные, так и отрицательные;

- предупреждать баскетболистов об агрессивности поведения и враждебности зрителей, а также способах ответной реакции на негативное поведение.

Заключение. Таким образом, предварительно готовить игроков различной спортивной квалификации к негативному воздействию сбивающих факторов – значит способствовать выработке у баскетболистов помехоустойчивости этим воздействиям во время игры, устойчивости к стрессу, негативным психологическим состояниям. У многих студентов – баскетболистов состояние сильного эмоционального возбуждения в последующих матчах снижается до уровня небольшой тревожности. Выявление объективных и субъективных сбивающих факторов в соревновательный период позволит тренеру определить слабые стороны психологической подготовки того или иного спортсмена и помочь ему преодолеть эти воздействия в будущих выступлениях на соревнованиях.

Литература

1. Пешнина Е. С. Психологические барьеры в спорте / Е. С. Пешнина, И. Ф. Нагайцева // Проблемно-информационный подход к реализации методов современного образования: вопросы теории и практики : материалы XIII Всероссийской научной практической конференции с международным участием "Образование на грани тысячелетий", посвященной 90-летию доктора психологических наук, профессора, академика РАО Матюшкина Алексея Михайловича (1927–2004). - 2018. - С. 164-165.
2. Родионов А. В., Козин, В. В., Гераськин, А. А. Результативность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации при разных предстартовых состояниях // Спортивный психолог. – 2011. - №2 (23.). – С. 18-21.
3. Романина Е. В., Хорева Ю. А. Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности волейболистов // Спортивный психолог. – 2014. - №3 (34). С. 38-43.
4. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. - 58 с.

References

1. Peshnina E. S., Nagaytseva I. F. *Psikhologicheskie bar'ery v sporte [Psychological barriers in sport]. Problemno-informatsionnyy podkhod k realizatsii metodov sovremennogo obrazovaniya: voprosy teorii i praktiki : materialy XIII Vserossiyskoy nauchnoy prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem "Obrazovanie na grani tysyacheletiy" [Problem-information approach to the implementation of methods of modern education: issues of theory and practice: materials of the XIII all-Russian scientific practical conference with international participation "Education on the verge of millennia"]*. 2018, pp. 164-165. (In Russia).
2. Rodionov A. V., Kozin, V. V., Geras'kin, A. A. *Rezul'tativnost' sorevnovatel'-noy deyatel'nosti basketbolistov razlichnoy kvalifikatsii pri raznykh predstar-tovykh sostoyaniyakh [Performance of competitive activity of basketball players of different qualifications in different pre-start States]*. *Sportivnyy psikholog - Sports psychologist*, 2011, no. 2 (23), pp. 18-21.
3. Romanina E. V., Khoreva Yu. A. *Destabiliziruyushchie faktory sorevnovatel'noy deyatel'nosti voleybolistov [Destabilizing factors of competitive volleyball players ' activity]*. // *Sportivnyy psikholog - Sports psychologist*, 2014, no. 3 (34), pp. 38-43.
4. Yakhontov E. R. *Psikhologicheskaya podgotovka basketbolistov [Psychological training of basketball players]*. St. Petersburg, GAFK im. P. F. Lesgaft Publ., 2000, 58 p.

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ**SELF-DEFENSE TRAINING OF POLICE OFFICERS**

Макаров Владимир Михайлович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

Воронеж, Россия

Makarov Vladimir Mikhailovich

senior lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Носов Станислав Андреевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

аспирант

кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer, department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Postgraduate student

Department of theory and methods of physical culture education and sport

Orel State University named after I.S. Turgenev

Voronezh, Russia

Аннотация. Приемы самообороны являются одной из важнейших частей физической подготовки в ОВД. Они предназначены для отражения нападения и быстрого, гарантированного обезвреживания правонарушителя. Для более качественного и глубокого освоения приемов самообороны сотрудник внутренних дел должен пройти их обучение на подготовительном этапе.

Abstract. Self-defense techniques are one of the most important parts of physical training in the police department. They are designed to repel an attack and a quick, guaranteed neutralization of the offender. For a better and deeper development of self-defense techniques, an employee of the interior must undergo their training at the preparatory stage.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, самозащита.

Key words: shock protection, tracking techniques, methods of detention.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел представляет собой совокупность боевых приемов, психологических испытаний, оздоровительных упражнений, направленных на поддержание оптимального уровня физического

развития полицейских. Приёмы самообороны представляют собой отдельный вид боевой деятельности сотрудников ОВД в ближнем и среднем бою с использованием табельного оружия, подручных средств или без таковых для наиболее быстрого и гарантированного обезвреживания правонарушителей в условиях осуществления своей профессиональной деятельности.

Приемы самообороны изначально возникли в результате заимствования и совершенствования из восточных боевых и спортивных единоборств приемов нападения и защиты, а также созданием новых комбинаций за счет корректировки существующих с учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД и выбора наиболее оптимальных ударов для выполнения определенных задач.

Первоначально необходимо разграничить болевые приемы на следующие категории:

- первоначальные приемы;
- приемы защиты;
- приемы нападения;
- специальные приемы.

В рамках подготовительного этапа физической подготовки сотрудников ОВД следует уделить особое внимание первым трем категориям среди вышеуказанных.

Первоначальные приемы включает в себя освоение таких действий как боевая стойка, правильное перемещение, смена стойки и наблюдение за противником.

Боевая стойка является основой в каждом виде единоборстве, так как совершенство данного компонента позволяет защитить сотруднику свои уязвимые места, а также уменьшить время с момента начала действия до момента его окончания. Необходимо в первую очередь научить сотрудника контролировать расположение своих рук таким образом, чтобы это позволяло ему защитить голову и жизненно важные органы брюшной полости от прямых и боковых ударов. Между тем, положение рук должно позволять быстрому совершению атакующих приемов. Наиболее оптимальное расположение рук для таких целей – это расположить правую руку чуть выше левой, чтобы правая могла защищать голову и боковую часть туловища, а левая – область груди и челюсть. При этом голова должна быть немного приближена к рукам. Между тем, между руками и головой должно быть расстояние, позволяющее постоянно иметь оптимальный обзор.

Далее при обучении сотрудника ОВД приемам самообороны следует рассмотреть технику правильного перемещения. Центр тела должен находиться равномерно на обеих ногах, не «сваливаясь» весом ни вперед, ни назад. Ноги в районах коленей должны быть всегда чуть согнуты для обеспечения возможности в любой момент мгновенно переместиться при необходимости. Для более быстрого перемещения рекомендуется пятки приподнимать и не опускать на поверхность.

Правильная техника смены стойки заключается в возможности поменять «ведущую» ногу и руку (ведущими признаются те конечности, которые выдвинуты чуть вперед относительно положения тела) так, чтобы руки и голова в этот же момент не спустились и не поднимались. Достигается данное соблюдение путем проведения специальных упражнений, направленных на самоконтроль.

Основное правило наблюдения за противником, которое было взято из восточных единоборства – это возможность видеть оппонента целиком и обращать внимания на руки и ноги, но не заикливаясь на них. Сотрудник должен заметить момент начала приема для того, чтобы вовремя совершить прием обороны.

Далее следует обучение ударам защиты. Самооборона предусматривает, в первую очередь, блокировку ударов и возможности их нанесения. Существуют несколько способов защиты – это вышеупомянутое блокирование удара, уход с линии удара в сторону, разрыв дистанции с противником. Обучение приемам защиты достигается путем многократного повторения одних и тех же ударов, выполнения упражнений на реакцию, проведения тренировочного спарринг-боев и т.д. Однако стоит обратить внимание на обеспечение личной безопасности во время отработки блоков – оппонент должен следить за длиной удара, силой и скоростью, учитывая действующий уровень подготовки с учетом стремления его плавного и постепенного улучшения.

Приемы удары применяются в самообороны после блокирования исключительно в целях недопущения новых ударов. Нападение предусматривать собой лишь вспомогательный инструмент защиты. Основная цель самообороны – защитить себя, а не бить другого. Удары могут быть классифицированы по следующим основаниям:

1. в зависимости от части тела, наносящей удар:

- удары руками;
- удары ногами;

2. в зависимости от конечной цели удара:

- в голову;
- в грудную зону (в солнечное сплетение);
- в брюшную полость;
- по бокам туловища;
- в паховую область;

3. в зависимости от направления движения;

- прямой удар;
- боковой удар.

Также, как с приемами защиты, ударная техника отрабатывается путем постоянного повторения, выполнения упражнений на реакцию и проведения тренировочного спарринг-боев.

Финальная стадия обучения – это отработка непосредственных приемов самообороны. Все предыдущие стадии можно считать подготовительными, так как они направлены на изучение отдельных компонентов, в то время как последняя включает в себя тренировку уже отработанных навыков. Комплекс специальных приемов утверждается Приказом МВД. Постоянно вносятся коррективы и изменения, направленные на эффективное их применение в условиях осуществления профессиональной деятельности.

Обобщая все выше сказанное, обучение приемам самообороны осуществляется путем проведения подготовительных упражнений по правильности поста-

новки боевой стойки, возможности перемещения и смены стойки, а также контролем за действием противника, а также по отработке и блокированию ударов. На последующем этапе производится тренировка комплекса приемов, утвержденных на ведомственном уровне.

Литература

1. *Физическая подготовка : рабочая учебная программа цикла С. 4 ФГОС ВПО 031001.65 Правоохранительная деятельность, специализация - административная деятельность / сост. А. Б. Медников. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2011 - 24 с.*
2. *Федеральный Закон Российской Федерации от 07 февраля 2011 г. №3 ФЗ «О полиции». – Спс «Гарант». – 2020.*
3. *Овчинников В. А. Теоретические основы физического воспитания : курс лекций. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России. – 2011 г. – 210 с.*
4. *Медведев И. В. Совершенствование физической подготовки слушателей образовательных учреждений МВД России в разделе боевых приемов борьбы / И. В. Медведев, В.В. Семёнов // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – 244 с.*

References

1. *Mednikov A. B. (comp.). Fizicheskaya podgotovka : rabochaya uchebnaya programma tsikla S. 4 FGOS VPO 031001.65 Pravookhranitel'naya deyatel'nost', spetsializatsiya - administrativnaya deyatel'nost' [Physical preparation: a working curriculum of cycle C. 4 GEF VPO 031001.65 Law enforcement, specialization - administrative activity]. Krasnodar, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2011, 24 p.*
2. *Federal'nyy Zakon Rossiyskoy Federatsii ot 07 fevralya 2011 g. №3 FZ «O politsii» [Federal Law of the Russian Federation of February 7, 2011 No. 3 of the Federal Law "On Police"].*
3. *Ovchinnikov V. A. Teoreticheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya [Theoretical Foundations of Physical Education]. Volgograd, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2011. 210 p.*
4. *Medvedev I. V., Semenov V. V. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki slushateley obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii v razdele boevykh priemov bor'by [Improving the physical preparation of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the section of combat fighting techniques]. Sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Collection of materials of an international scientific and practical conference]. Cheboksary, 2016, 244 p. (In Russia).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
№ 3 (39) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 22.06.2020 г.
Объем 11.1 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru