

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРУКТУРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: РЕТРОСПЕКТИВА,
РЕАЛЬНОСТЬ И БУДУЩЕЕ**

Материалы межведомственного круглого стола
23 ноября 2017 г.

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2017

УДК 796.06:378
ББК 75.1

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Редакционная коллегия:

Гальцев С.А. – кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Струганов С.М.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки ВСИ МВД России.

Электронное издание сетевого распространения. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы межведомственного круглого стола, 23 ноября 2017 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – 402 с.

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников межведомственного круглого стола «Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее», проходившего 23 ноября 2017 г.

В работе круглого стола приняли участие специалисты в области физической культуры и спорта высших учебных заведений МВД, МЧС, ФСБ, Министерства обороны и гражданских вузов, а также профессорско-преподавательский состав из зарубежных стран Польша, Республика Беларусь, Республика Казахстан, Республика Узбекистан.

В материалах круглого стола сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796.06:378
ББК 75.1

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2017

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования: процессор с частотой 1,3 ГГц (Intel, AMD); оперативная память 256 МБ, свободное место на винчестере 335 МБ; Windows (XP, Vista, 7 и т. п.)

Программное обеспечение: Acrobat Reader, Foxit Reader
либо любой другой их аналог

В авторской редакции
Компьютерная вёрстка: Струганов С. М.

Подписано к использованию: 10.12.2017
Формат PDF; 6.5 Мб

ФГКОУ ВО ВСИ МВД России
664074, ул. Лермонтова, 110.

(3952) 41-02-61

© ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В. <u>Роль рекреационно-оздоровительной физической культуры и спорта в системе подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел</u>	11
Асянова С.Р., Турабаев Е.Е. <u>Роль психологии в физической подготовке сотрудников полиции</u>	16
Бакиев Д.А., Королев Р.В., Бичурина Е.А. <u>Правовая и практическая необходимость приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации</u>	20
Васильев М.А. <u>Особенности подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия по движущимся целям и в процессе передвижения</u>	24
Волошин Г.Г., Стишак А.А., Рахманов А.А. <u>Повышение физической подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России на основе скандинавской ходьбы</u>	27
Гаврилов Д.А., Толстихин А.Н. <u>Избирательное использование средств физической культуры и служебно-прикладных видов спорта для подготовки курсантов и слушателей к профессиональной деятельности</u>	29
Гаврюшкин А.Н., Бабахин Н.К. <u>Физическая подготовка как фактор, определяющий качество развития личности сотрудника ОВД</u>	32
Галда М.В., Горшкова К.Д. <u>К вопросу о совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных организаций МВД России</u>	37
Георгиева М.П., Чижов А.В., Зибров П.И. <u>Методические основы развития и совершенствования быстроты</u>	41
Дьяков Ю.Е., Смиуха А.Е., Бобровик А.П. <u>Основы саморегуляции, аутотренинг, снятие проявлений воздействия экстремальных нагрузок на организм сотрудников полиции после выполнения оперативно-служебных задач</u>	44
Егоров С.Н. <u>Организация самостоятельных занятий курсантов по физической подготовке</u>	48
Ефременко М.А. <u>Содержание нормативно-правовых актов мвд россии в части обучения боевых приемов борьбы</u>	52
Карачев Б.Г., Нохрин М.Ю. <u>Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел специальной физической подготовки будущих сотрудников ФСИН России</u>	55
Кривобоков А.Д., Никулин Л.В. <u>Тренировка стрелка без патрона (для начинающих сотрудников полиции)</u>	59

Кузьмина О.И., Кожевников П.Э., Швачун О.А.	<u>Индексная характеристика физического развития студентов института авиамашиностроения и транспорта</u>	62
Кутимский А.М., Иванченко Е.С., Щербаков Р.Г.	<u>Применение сотрудниками полиции физической силы, в том числе боевых приемов борьбы при выполнении оперативно-служебных задач</u>	67
Кутыгин Ю.А., Колмогорова А.С.	<u>Психологическая подготовка курсантов вузов МВД России на занятиях по огневой подготовке</u>	71
Лавров В.Н.	<u>Комментарий к разделам НОФП-2017 «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» и «Преодоление препятствий»</u>	74
Лепин В.А., Горелов С.А.	<u>Особенности индивидуального подхода к развитию физической культуры в образовательных организациях МВД России</u>	80
Лисаевич Е.П., Бусел Т.А.	<u>Профессионально-педагогическая подготовка студентов</u>	83
Любаков А.А., Мясников Ю.М., Волошин Г.Г.	<u>Актуальные вопросы профессионального отбора в учебные организации Министерства внутренних дел средствами физической подготовки</u>	88
Малетин С.В., Белодеденко А.В.	<u>К вопросу о проблемах подготовки курсантов сборных команд в специализированных вузах системы МВД России к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта</u>	91
Мионов В.В., Красота В.Н., Лавренчук В.Н.	<u>Взаимосвязь и взаимозависимость военно-прикладной физической подготовленности с профессиональной подготовленностью будущих офицеров военно-морского флота</u>	95
Напалков Ю.А.	<u>Предупреждение травматизма на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России</u>	102
Науменко С.В., Силкин Н.Н., Соломянко Д.В.	<u>Кроссфит, как вид спорта для воспитания физических и волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России</u>	106
Нохрин М.Ю., Агалтинов Э.А.	<u>«Физическая культура» как часть профессиональной подготовки будущих специалистов уголовно-исполнительной системы</u>	109
Пономарев Н.Н., Лампаров С.С.	<u>Особенности подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне</u>	113
Пугачев А.В., Гомова М.С.	<u>Методические особенности подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне</u>	118
Резникова Р.К., Полянский Р.Д.	<u>Сравнительный анализ нормативов физической подготовки в структуре Вооруженных Сил России и сил самообороны Японии</u>	121
Теслинов И.В., Усков М.В., Маркова Е.В.	<u>Поведенческие параллели эмоционального и психического перенапряжения</u>	128

Титаренко Ю.А. <u>Формирование профессионально важных физических качеств у студентов обучающихся по специальности «Горное дело»</u>	132
Томилин В.В. <u>Прикладная гимнастика на занятиях по физической подготовке</u>	134
Торопов В.А., Куликов М.Л., Науменко С.В. <u>Повышение эффективности учебного процесса курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке</u>	138
Усков М.В., Маркова Е.В., Кузнецов Б.В. <u>Защитная роль физической культуры в профилактике и развитии болезней сердца и сосудов</u>	142
Ушенин А.И., Арсеньев В.А., Оруджев А.М. <u>Атлетическая гимнастика курсантов и слушателей без использования тренажёров и спортивных снарядов</u>	146
Цгоева З.Г. <u>Полифункциональное значение педагогической практики в подготовке будущих учителей физической культуры</u>	148
Шалагинов В.Д., Серов П.П., Абрамов С.А. <u>Антикризисное управление региональной командой по пожарно-спасательному спорту при взаимодействии с профессиональными образовательными организациями</u>	152
Шевцов А.В., Шевцов В.В., Яковлев Д.С. <u>Частная методика оценки качества занятий по физической подготовке</u>	157
Шуткин С.Н., Ипполитов В.В., Недосекин А.Н. <u>Совокупность физических качеств как феномен индивидуального физического развития курсантов вузов МЧС России</u>	160
Юматов В.А., Елисеев А.А. <u>Физическая подготовка офицеров-слушателей военных академий для разведывательных подразделений и сил специального назначения</u>	164

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Асянова С.Р., Гимадиев Д.А. <u>Влияние занятий спортом на становление сотрудника овд как высоконравственной личности</u>	169
Байрамов С.А., Жижилева А.А. <u>Начальная подготовка стрелка-спортсмена в летнем служебном биатлоне</u>	174
Балдаиров М.С. <u>Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физической подготовки</u>	179
Бобырев Н.Д., Ольга В.С. <u>Хроника генезиса лёгкой атлетики в Казани (начало – 20-х гг. XX в.)</u>	183
Бородкина О.А. <u>Физическая активность как средство эмоциональной стабилизации</u>	188
Брель П.Ю., Мусаев У.А. <u>Лечебное действие физических упражнений на дыхательную систему</u>	191

Буканова В.И., Кузнецова Л.В. <u>Характеристика мотивации к соблюдению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска</u>	193
Варламова Л.П., Набиев Т.Э. <u>Контроль физического здоровья в системе физического воспитания студентов</u>	197
Жаброва Т.А., Несмачная Е.В. <u>Формирование мотивации студенток вуза к занятиям физической культурой на базе современных методик</u>	200
Зангиева М.Ж. <u>Физическая культура в структуре гармоничного формирования личности студента</u>	203
Ишкинеева Ф.Ф., Ахметова С.А. <u>Физическая активность и здоровье российского населения (по материалам эмпирических исследований)</u>	205
Ишухина Е.В., Шипилов Р.М., Орлов Е.А. <u>Проблематика совмещения учебно-тренировочного процесса и учебной деятельности курсантов (студентов) в период их обучения в высшем учебном заведении</u>	209
Ким В.О. <u>Актуальные вопросы становления понятия «Физическая культура»</u>	211
Койпышева Е.А., Перегудова В.А. <u>Анализ заинтересованности студентов технического вуза физической культурой</u>	214
Кононов В.А., Машьянов Д.И., Мохов С.А. <u>Показатели здоровья, как критерии оценки влияния физической нагрузки на организм человека</u>	217
Кравчук А.И. <u>Спортивный рейтинг в высших образовательных организациях</u>	221
Кугно Э.Э., Шевцова А.А. <u>Влияния физической культуры на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека</u>	226
Кудрявцев М.Д., Галимова А.Г. <u>Психологические аспекты занятия физической культурой как фактор формирования здоровья человека</u>	229
Кузнецов Б.В., Кузнецова Т.М. <u>Рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность как основа здорового образа жизни обучающихся</u>	232
Кузнецова Л.В., Ульянова И.С. <u>Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов ИРНИТУ</u>	236
Мананников С.В., Антонова А.А. <u>Восстановление организма как неотъемлемая часть подготовки спортсмена высших достижений</u>	239
Мануйленко Э.В., Багдасарова А.Р. <u>Феномен физической культуры и спорта в социализации личности</u>	242
Махмудов М.Р., Нигманов М.М. <u>Влияние физической культуры и спорта на здоровье молодежи</u>	246
Нигманов Б.Б., Тангриев А.Т. <u>Педагогический контроль всесторонней подготовленности студентов, в образовательном процессе занимающихся футболом</u>	251
Ручьев С.Н. <u>Движение как фактор здорового образа жизни</u>	253
Рыбина Л.Д., Кузнецова О.С. <u>Влияние занятий физической культурой в вузе на адаптацию студентов к различным стрессовым ситуациям</u>	256

Савко Э.И. <u>Здоровый образ жизни и здоровье студенческой молодежи, технология их формирования</u>	261
Силяева Т.С. <u>Влияние физического саморазвития на здоровый образ жизни</u>	266
Тациян А.А., Шилова В.А. <u>Влияние физической культуры и спорта на развитие общественного сознания населения в Российской Федерации</u>	268
Хакимова Ф.Т., Холиева Н.Х. <u>Валеологическое значение формирования физически здорового поколения</u>	272
Швайликова Н.В., Селиверстова Н.В. <u>Формирование культуры здоровья студентов: состояние, проблемы и тенденции</u>	275
Яковлев Д.С., Володин В.Н., Гайсин Д.Р. <u>Сущность психологической подготовки в спорте</u>	279

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Беляков А.А., Дахин А.Н. <u>Основные методики контроля вестибулярной устойчивости</u>	283
Вагайцева Ю.В. <u>К вопросу об использовании профессионально-ориентированной методики обучения в образовательных организациях МВД России</u>	287
Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д. <u>Повышение эффективности учебного процесса по физической культуре для сохранения здоровья студентов и курсантов</u>	290
Гаранин Е.А., Шевцов В.В., Сидоров А.В. <u>Комплексная экспресс-оценка уровня готовности спортсмена и команды к соревнованиям</u>	294
Гатилов К.В. <u>Возможность использования кроссфит-тренинга для повышения уровня специальной подготовленности единоборцев</u>	299
Горская И.Ю., Зданович И.А. <u>Координационная подготовленность юных скалолазов с учетом соревновательной результативности</u>	303
Калашникова Р.В., Лелявина А.К. <u>Применение кроссфит-тренировок в учебном процессе студентов</u>	308
Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. <u>Физиологические аспекты планирования тренировочного процесса спортсменов</u>	311
Койпышева М.А., Морелли В.С. <u>Использование фитнес технологий для развития выносливости у студентов</u>	316
Кокова Е.И., Копылов Ю.А. <u>Физическая подготовка студентов высших учебных заведений России в условиях открытого воздуха вне зависимости от погодных условий и времени суток</u>	319
Коковкин А.В., Шевцов В.В., Шевцов А.В. <u>Мотивация курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом</u>	323
Костырко М.Ф., Василец М.С. <u>Актуализация цифровых технологий в процессе физических тренировок</u>	327

Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. <u>Ситуационный метод как эффективный способ совершенствования технико-тактических действий спортсменов занимающихся мини-футболом</u>	329
Кутимский А.М., Иванченко Е.С., Феоктистов Д.А. <u>Информационные и коммуникационные технологии в учебно-тренировочном процессе</u>	333
Лазаревич М.В. <u>Отработка боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя во время выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками полиции</u>	336
Лютин Р.М., Коченогов О.А. <u>Роль и место инновационных технологий обучения в правоохранительных органах</u>	339
Мануйленко Э.В., Клопот Е.А. <u>Инновационный потенциал физической культуры</u>	343
Миронов И.Л. <u>Методологические основы моделирования технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел</u>	345
Михайлов А.С., Семенова А.О. <u>Инновационные технологии спортивной подготовки</u>	347
Разуваева И.Ю., Дачев О.В. <u>Дозирование физической нагрузки студентов на основе информации частоты сердечных сокращений</u>	351
Струганов С.М., Якушев Э.В. <u>Психологическая подготовка, как фактор формирования оптимального предстартового состояния спортсмена</u>	354
Томилин К.Г. <u>Инновационные технологии в физической культуре и спорте</u>	360
Юматова Н.А. <u>Применение метода адаптивного биоуправления в психофизиологическом сопровождении учебно-тренировочного процесса в военных учебных заведениях</u>	365

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Борцова А.Н., Мурадисов М.А., Лапшин И.А. <u>Спортивно-патриотическое сопровождение процесса физической подготовки курсантов 1–2 курсов академии гражданской защиты МЧС России</u>	369
Гаврюшкин А.Н., Марчевский Н.К. <u>Тенденция развития бурятской национальной борьбы «Бухе бариалдаан»</u>	374
Гальцев С.А., Липилина Д.А. <u>Особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями</u>	378
Исмагилов К.Р., Князев А.И. <u>Социально-педагогический мониторинг физической активности обучающейся молодежи</u>	383
Коновалова А.О., Бжевский К.П. <u>О фальсификации результатов спортивных соревнований</u>	385
Кугно Э.Э., Якимов К.В., Киселёва К.В. <u>Аспекты физической культуры и спорта как социальные возможности развития общественного сознания</u>	389

Николаев Н.Ю., Полуяхтова А.Э.	<u>Гуманистический потенциал</u>	392
	<u>физической культуры и спорта в молодежной среде</u>	
Озерова К.А.	<u>Оценки практик самосохранительного поведения</u>	395
	<u>студенческой молодежи в контексте институциональной среды вуза</u>	
Федорович Е.А., Кравченко А.А.	<u>Инновационные технологии и</u>	398
	<u>методики в физическом воспитании спорте</u>	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011.1:796.078

Антипов Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук,
начальник отделения редакторско-издательского отдела,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1;
Черкашин Дмитрий Викторович, доктор медицинских наук, доцент,
начальник кафедры военно-морской терапии,
Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова,
Россия, 190013, г. Санкт-Петербург, Загородный пр., 47;
Антипова Елена Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент,
старший научный сотрудник сектор физической реабилитации и
оздоровительных технологий,
Санкт-Петербургский НИИ физической культуры,
Россия, 191040, г. Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литера "Е",
tomilina@mail.ru

РОЛЬ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы повышения уровня физической подготовленности будущих сотрудников органов внутренних дел. Анализируется практика физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России. Предложены пути оптимизации процесса на основе рекреационно-оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: физическая подготовленность, базовая физическая подготовка, кроссфит, рекреационно-оздоровительная физическая культура, образовательные компетенции.

Введение. Высокие требования к уровню физической подготовленности будущих сотрудников полиции продиктованы возникновением экстремальных ситуаций, наличием больших психофизических перегрузок в процессе профессиональной деятельности. Сложилось противоречие между новыми условиями, в которых протекает служба современного полицейского, и традиционной организационно-содержательной составляющей учебно-воспитательного процесса, который не отвечает возросшим требованиям физической подготовленности выпускника высшего образовательного учреждения МВД России [3, с. 48].

Цель настоящего исследования – поиск путей оптимизации физической

подготовки профессиональных кадров в образовательных учреждениях МВД России на основе развития рекреационно-оздоровительной физической культуры и спорта.

Методы исследования – анализ и обобщение литературных источников, анализ практики работы, методы математической обработки данных, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечается в ряде литературных источников, уровень физической подготовленности молодежи не соответствует требованиям службы в органах внутренних дел и, более того, имеет регрессивные тенденции. Численность выпускников средних школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья, за 10 лет увеличилась до 30% и достигла 90% [6, с. 230]. При сравнительном обследовании результативности физической подготовки курсантов института МВД России выявлено, что уровень физической подготовленности обучающихся старших курсов снижается по всем показателям, причем, в силовых и скоростно-силовых качествах, динамической координации выявлены наибольшие различия. При этом все курсанты, принимавшие участие в обследовании, выполнили предписанные нормативы. Таким образом, тестирование выявило снижение уровня физической подготовленности у курсантов старшего курса при соответствии требованиям, предъявляемым учебной программой ВУЗа, что может быть вызвано снижением аэробной и аэробно-анаэробной нагрузки в процессе обучения [8]. Как показывают результаты исследований, у сотрудников силовых структур из-за ухудшения состояния здоровья, вызванного снижением функциональных резервов организма, отмечается сокращение профессионального долголетия в среднем на 5-7 лет. При этом лишь 41% сотрудников территориальных (районных) органов МВД России в процессе своей профессиональной деятельности посещают организованные занятия по физической подготовке и 38% служащих занимаются физическими упражнениями и спортом самостоятельно в свободное время [1, с. 77-80].

Все вышесказанное можно назвать вызовами современного периода, для преодоления которых необходим поиск путей оптимизации процесса физической и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России. Следует заметить, что существующая система физической подготовки в системе МВД является научно обоснованной и проверенной практикой. Следовательно, резервы для повышения уровня физической подготовленности будущих работников полиции следует искать в организации внеучебной физкультурной деятельности и самоподготовке обучающихся. Речь идет о развитии в вузах МВД рекреационно-оздоровительной физической культуры, которая решает следующие задачи:

- укрепление организма и повышение его адаптационных возможностей к условиям существования в окружающей среде и выполнения задач в процессе профессиональной деятельности;
- комплексное развитие физических качеств;

- освоение широкого арсенала двигательных умений и формирование двигательных навыков;
- увеличение объема двигательной активности;
- повышение уровня физической подготовленности;
- удовлетворение потребностей в занятиях физическими упражнениями и спортом в соответствии с интересами индивидуума;
- вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями и спортом;
- приобретение компетенций по основам физической культуры и спорта.

Кроме того, рекреационно-оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции: коммуникативную, гедонистическую, организации активного досуга, отдыха, релаксации и отвлечения. Рекреационно-оздоровительная физическая культура предусматривает два направления: физкультурно-оздоровительные занятия и массовый спорт. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях обеспечивает у будущих сотрудников органов внутренних дел формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности, выполнению служебных обязанностей [5, с. 263]. По-нашему мнению, средства рекреационно-оздоровительной физической культуры не должны повторять те, что используются в процессе базовой физической подготовки, а дополнять их. Исключения составляют виды спорта или физические упражнения, которые избраны обучающимся для совершенствования своих двигательных умений и формирования двигательных навыков в режиме внеучебной деятельности (виды борьбы, стрельба и т.п.). В настоящее время одним из средств развития физических, нравственных, интеллектуальных и психологических качеств у курсантов и слушателей вузов МВД России являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Спортивные игры реализуют коммуникативные и рекреативные функции, способствуют гуманизации воспитательного процесса, в котором обучающийся из объекта социально-педагогического воздействия переходит в субъект активной творческой деятельности с формированием мотивов к самообучению, самосовершенствованию и развитию [7, с. 193].

Обеспечение результативности процесса физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов включает в себя следующие требования: систематичность занятий физическими упражнениями, увеличение объема физических нагрузок в соответствии с повышением уровня физической подготовленности занимающихся, соблюдение порогового уровня физических нагрузок каждого тренировочного занятия [2, с. 116]. Еще одной формой физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России является самоподготовка, в процессе которой у обучающихся развивается самостоятельность в познавательной деятельности, формируются ключевые образовательные компетенции по физической культуре и спорту, обеспечивающие осознанное применение знаний, двигательных умений и навыков в профессиональной деятельности [4, с. 58].

Таким образом, вузовская система физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел включает базовую подготовку, занятия физическими упражнениями и спортом в режиме внеучебной деятельности и физическую самоподготовку обучающихся (табл. 1). Базовая форма физической подготовки содержит средства развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости), строевую и профессионально-прикладную физическую подготовку. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей состоит из огневой подготовки, основ единоборств (приемы борьбы, рукопашный бой, самбо, дзюдо), моделирования служебной деятельности, направленного на закрепление техники и тактики применения боевых приемов, спецсредств и огнестрельного оружия в различных условиях.

Таблица 1

Формы и средства физической подготовки курсантов и слушателей
в высших образовательных учреждениях МВД России

Формы физической подготовки		
Базовая	Внеучебная	Самоподготовка
Средства физической подготовки		
Физические упражнения на развитие физических качеств; кроссфит	Рекреационно-оздоровительные упражнения	Средства закаливания
Строевая подготовка	Массовый спорт	Утренняя зарядка
Профессионально-прикладная физическая подготовка: огневая подготовка; приемы борьбы; моделирование служебной деятельности	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Теоретические занятия: изучение специальной литературы; просмотр учебных фильмов о спорте; посещение спортивно-зрелищных мероприятий
Теоретическая подготовка по основам общей и профессионально-прикладной физической подготовки	Профессиональный спорт	Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Основным средством базовой подготовки, обеспечивающей развитие физических качеств и работоспособности служит кроссфит, представляющий собой систему силовой, общефизической подготовки и функционального тренинга.

Заключение. В системе физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России рекреационно-оздоровительная физическая культура и самоподготовка выполняют ряд важных социальных функций, и органично дополняют форму базового обучения.

Список использованных источников

1. Клименко Б.А. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне и пути ее совершенствования / Б.А. Клименко, К.С. Колесник, А.Н. Воротник, П.Н. Войнов // Проблемы правоохранительной деятельности. – № 4. – 2016. – С. 76-82.

2. Кузнецов А.Ф. Интеграция учебной и спортивно-массовой работы по физической подготовке для повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России / А.Ф. Кузнецов, В.А. Золотенко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – № 2(50). – 2011. – С. 115-119.

3. Кустов П.В. Основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / П.В. Кустов // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – № 3(5). – М., Изд. «МЦНО», 2017. – С. 48-51.

4. Мартынов А.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России / А.П. Мартынов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 57–60. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771215.htm>. – Дата обращения 12.11.2017.

5. Панов Е.В. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа как один из факторов совершенствования физической подготовки курсантов вузов правоохранительных органов / Е.В. Панов // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол.: Ю. А. Матвейчев (отв. ред.) [и др.]. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2016. – С. 260-263.

6. Пономарев С.А. Повышение эффективности физической подготовки будущих сотрудников полиции Российской Федерации / С.А. Пономарев // Международный научный журнал «Инновационная наука». – № 5. – 2015. – С. 229-232.

7. Тумасян Л.Л. Развитие физических качеств курсантов МВД / Л.Л. Тумасян // Историческая и социально-образовательная мысль. – Т. 9. – № 3/2. – 2017. – С. 191-196. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.hist-edu.ru/hist/article/view/2754>. – DOI:[10.17748/2075-9908-2017-9-3/2-191-196](https://doi.org/10.17748/2075-9908-2017-9-3/2-191-196). – Дата обращения: 10.11.2017.

8. Шерстобитов Ю.А. Динамика физической подготовленности курсантов УЮИ МВД России в процессе образовательной деятельности / Ю.А. Шерстобитов, Н.Н. Файзуллин, М.Р. Сулеймонов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=16175>. – Дата обращения: 11.11.2017.

УДК 796

Асянова Светлана Рифовна, кандидат педагогических наук, преподаватель
кафедры педагогики и психологии в деятельности сотрудников
органов внутренних дел;

Турабаев Ержан Ергонысович, курсант 4 курса факультета подготовки
следователей,

Уфимский юридический институт МВД России
Россия, Республика Башкортостан, 450091, г. Уфа, ул. Муксинова 2,
89273367919@mail.ru

РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье рассказывается о направлениях физической подготовки сотрудников полиции, психологической подготовке в физическом развитии сотрудников, методиках психологической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, психология спорта, сотрудники, психологические требования.

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств.

Физическая подготовка, как специализированная педагогическая система, выполняет следующие основные функции: образовательную, развивающую, воспитательную.

Образовательная функция предусматривает формирование у сотрудников полиции необходимых знаний, умений, навыков [2, с. 303].

Развивающая функция предусматривает формирование у сотрудников средствами физической подготовки высокого психофизического потенциала и высокого уровня работоспособности, обеспечивающих готовность к правоохранительной деятельности и успешность ее выполнения. Обычно эта функция соотносится с развитием и совершенствованием основных физических качеств человека: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Однако, необходимо помнить, что в ходе выполнения физических упражнений оказывается воздействие на весь организм человека, включая его психику. Воспитательная функция предусматривает формирование у сотрудников средствами физической подготовки положительных нравственных качеств личности.

Физическая подготовка как составная часть физической культуры и спорта является особым видом воспитательного воздействия, так как охватывает все уровни человеческого существа – сознание, психику, организм. Поэтому необходимо помнить, что процесс физической подготовки должен

регулироваться не только физиологическими закономерностями, но и идейно – социальным контекстом воспитания в целом.

Образовательную, развивающую и воспитательную функции нельзя рассматривать изолированно друг от друга, они между собой взаимосвязаны, так как являются составными частями единого процесса воздействия на человека в целом. Можно сказать, что физическая подготовка заключается в приобретении специальных знаний, прикладных умений и навыков, а также в развитии профессионально – нравственных качеств и познавательных способностей сотрудников органов внутренних дел. Физическая подготовка, как специализированная педагогическая система, должна иметь четко сформулированную цель и частные задачи, определяющие пути достижения этой цели [5, с. 17].

Формирование понятий и представлений о физических качествах – это процесс осознания физических качеств, который является неотъемлемой частью воспитания физических качеств. В основе осознания находится акт превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания.

В психологии спорта существует несколько требований к осуществлению процесса осознания. Объекты познания должны быть четко выделены в каждом качестве, например:

- элементы быстроты – резкие и плавные движения, темп и ритм движений;
- элементы ловкости – движения, совершаемые с определенной точностью пространственных, временных и силовых параметров;
- элементы силы – различные динамические и статические усилия.

Одно из ведущих направлений психологической подготовки в области физической культуры и спорта – психологическое обеспечение работы специалистов (учителей физической культуры и тренеров / команды тренеров), а также психологическое сопровождение занимающихся спортсменом / команды спортсменов: развитие и гармонизацию человеческого и социального, телесного и культурного капиталов субъектов.

Анализ имеющихся исследований в отношении психологической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, ЛФК и иных лечебно-физкультурных и общеоздоровительных занятий, а также опросов респондентов показывает, что работа по психологической подготовке сотрудников в области физической культуры и спорта, должна быть направлена на развитие не только физической культуры и «телесного капитала» занимающихся, но на помощь в их общем личностном и межличностном самосовершенствовании [4, с. 79].

При этом психологическая подготовка в физическом развитии сотрудников включает ряд основных компонентов:

- знания и умения в области психологии спортивной профориентации: психологического отбора для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов, диагностики и учета индивидуальных особенностей

занимающихся физической культурой и спортом, профессионального переориентирование спортсмена, учителя физкультуры и тренера (после выхода спортсмена из спортивной карьеры, смены тренером или учителем сферы профессиональной деятельности);

– знания и умения в области психологии разработки и реализации программ занятий для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена, индивидуальных планов физической реабилитации и абилитации, развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения и проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность коллектива, работу с конфликтами, развитие команды и укрепление социального капитала в спортивно-оздоровительных организациях);

– знания и умения в области оценки и укрепления духовно-нравственной и психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям и постсоревновательная реабилитация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов, помощь в укреплении культурного капитала занимающихся физической культурой и спортом;

– знания и умения в области психологической поддержки и консультирования, направленной на коррекцию страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и физической культурой, помощь в разрешении и выходе из кризисной по отношению к здоровью и к спортивным успехам, а также взаимодействию с другими спортсменами и тренерами, помощь в укреплении человеческого и телесного капитала занимающихся;

– знания и умения в области психологии формирования и развития необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, мобилизации и распределения усилий в сфере спортивных достижений и оздоровления.

Мельников В.М. выделяет следующие психологические требования, которые необходимо выполнять в процессе физической подготовки сотрудников [3, с. 367.]:

1. повышать активность психических процессов;
2. развивать необходимые свойства внимания такие, как интенсивность, устойчивость и др.;
3. способствовать развитию способности стимулировать волевые усилия;
4. повышать мотивацию достижения целей сотрудников путем формирования глубокого интереса к спорту;
5. содействие воспитанию высоких моральных, интеллектуальных и эстетических чувств.

Общим принципом методики психологической подготовки сотрудника является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и

психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. *Лекции и беседы* направлены на психологическое образование сотрудников. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание сотрудника является убеждение.

2. *Беседы с другими людьми при сотруднике*. Содержание бесед косвенно направлено на сотрудника. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. *Гетеротренинг* (сеанс обучения аутогенной тренировке).

4. В состоянии расслабления сотрудники изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. *Размышления и рассуждения*. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему *саморегуляции* спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания [1, с. 9].

В процессе занятий по физической подготовке сотрудники приобретают не только физические навыки, но и совершенствуют такие морально-волевые качества характера как целеустремленность, терпение, упорство, самообладание, решительность, смелость, взаимовыручка и др.

Важным элементом направления физической подготовки являются не только методы, улучшения общей физической подготовки, но и постановка задачи таким образом, чтобы каждый обучаемый справлялся с ней еще и психологически, тем самым повышая свой профессиональный уровень.

Список использованных источников

1. Валеева, Н.Ш., Хайруллова Э.Т. Факторы становления профессиональной морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел / Вестн. Казан. технологического ун-та. – 2013. – № 23. – С. 300-304.

2. Матвеев, Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура. – 2012. – № 2. – С. 20-27.

3. Мельников, В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 367 с.

4. Мансурова З.Р. Посттравматические стрессовые расстройства у сотрудников полиции и методы психологической профилактики / Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. – 2017. – № 2. – С. 77-80.

5. Линевич В.Л., Исхаков Э.Р. Правила оказания первой помощи сотрудниками полиции: Учебное пособие. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2017. – 42 с.

УДК 796.8:351.74.08(470)

Бакиев Дмитрий Айратович, старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Королев Руслан Витальевич, кандидат юридических наук, доцент кафедры физической подготовки;
Бичурина Екатерина Александровна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей;
Уфимский юридический институт МВД России,
Россия, Республика Башкортостан, 450103, г. Уфа, ул. Муксинова 2,
pitbul211@mail.ru

ПРАВОВАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Анотация. В данной статье рассмотрена необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, который позволял бы в кратчайший срок подготовить сотрудника органов внутренних дел к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач, эффективности борьбы с преступностью, противоправными посягательствами, снижении числа преступлений, связанных с причинением вреда гражданам.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник органов внутренних дел, самозащита без оружия, боевые приемы борьбы.

Борьба с преступностью, охрана общественного порядка и безопасность граждан всегда являлись важнейшими задачами органов внутренних дел. Проблема совершенствования физической подготовки сотрудников полиции является одной из наиболее актуальных проблем, касающихся правоохранительной деятельности. Это связано не только с необходимостью правомерного применения физической силы в деятельности сотрудников, но и с растущей популяризацией и пропагандой спорта среди всех слоев населения.

В создавшихся условиях возникла необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, сочетающего в себе приемы борьбы, бокса, карате и других видов единоборств, который, с одной стороны, позволял бы в кратчайший срок подготовить сотрудника органов внутренних дел, с другой стороны, учил защищаться от противника, владеющего каким-либо видом единоборства, с третьей стороны, помогал адаптировать первоначальные навыки сотрудников к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач.

Одним из важнейших разделов курса дисциплины «Физическая подготовка», реализуемой в рамках образовательных организаций системы МВД РФ, является раздел, касающийся боевых приемов борьбы и техники рукопашного боя. По мнению В.И. Дудчика и В.А. Торопова, рукопашный бой представляет собой «вид служебной деятельности сотрудников полиции в

ближнем бою с преступниками. Структурными элементами совершенствования навыков рукопашного боя являются боевые приемы, которые заимствуются из различных видов единоборств, таких как бокс, кикбоксинг, дзюдо и т.д. В настоящее время он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов борьбы, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации [1, с. 36].

Существует разновидность ближнего боя с применением противниками личного огнестрельного и холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия [2, с. 153]. Но чаще, данный курс изучаемой дисциплины называют самбо.

Данный термин, а в последующем и целая система физических упражнений и приемов, были предложены В. Спиридоновым еще в 1933 году. Система была предназначена для сотрудников милиции, госбезопасности, а также конвойных и пограничных войск. Термин «самбо» сформирован от сокращенного словосочетания «самозащита без оружия». Борьба самбо относится к категории так называемых «синтетических» видов единоборств. То есть данный вид формировался на основе различных направлений рукопашного боя. Вместе с тем самбо по праву считается национальным единоборством России (Советского Союза). Независимо от В. Спиридонова свою школу единоборств создавал и В. Ощепков. Еще в 1911-1914 годах он прошел курс обучения у основателя японской борьбы дзю-до доктора К. Дзигаро, его система называлась «дзиу-до», которая включала в себя броски, рычаги и другие приемы борьбы [3]. Две схожие системы объединил А. Харлампиев. В настоящее время в системе МВД России применяется советская методика самбо.

Для эффективного применения на практике навыков ведения рукопашного боя, сотрудникам полиции необходимо избрать верную тактику своего поведения. В теории выделяют несколько типов ведения боя.

Первым является игровой тип, который, на наш взгляд, является наиболее универсальным способом ведения поединка. Он характеризуется тем, что сотрудник полиции, при этом, использует недочеты и ошибки противника в свою пользу, а также в равной степени профессионально осуществляют как нападение, так и защиту, используя весь спектр возможных приемов.

Второй тип – силовой. Он не отличает сотрудника хорошей ловкостью, однако позволяет ему использовать силу собственного веса, крепко стоять на ногах при защите, и жестко действовать при нападении.

И, наконец, третий тип – темповой. Он противоположен второму, поскольку здесь акцент делается именно на активности и изворотливости участника поединка.

Несмотря на недостатки и достоинства всех названных типов, на наш взгляд, при обучении сотрудников полиции правилам ведения боя, необходимо применять все возможные варианты, способы и методы обороны. Поскольку

грамотное сочетание типов ведения поединка, а также умение менять их в зависимости от складывающейся оперативной обстановки, позволит наиболее эффективно осуществлять сотрудником правозащитную деятельность.

Значимость служебно-боевой и физической подготовки еще на стадии обучения будущих сотрудников полиции в своей статье подчеркивает В.В. Мороз. Он отмечает, что результаты инспекторских проверок, а также анализы деятельности выпускников образовательных организаций системы МВД России показывают, что подготовка курсантов способствует улучшению показателей по физической культуре в их дальнейшей деятельности, тогда как уровень подготовки начальствующего состава, в сравнении с этим, несколько ниже. Он объясняет это тем, что в современном мире профессиональной подготовке уделяется большое внимание именно при прохождении обучения на должность, то есть ведется активная работа с курсантами. Это доказывается тем, что на занятиях по физической подготовке используются различные подходы и приемы. При этом, форма, организация, содержание и структура занятий находятся в тесной взаимосвязи с решением специфических, специальных и воспитательных задач, определяемых требованиями образовательной организации [4, с. 18].

Правовой аспект, регламентирующий необходимость знания техники выполнения боевых приемов сотрудниками ОВД РФ, закреплен в ст. 20 Федерального закона «О полиции» [5]. Законодательное закрепление правовых оснований применения физической силы сотрудниками полиции свидетельствует не только о необходимости приобретения физических навыков для эффективной борьбы с преступностью, но и о том, что это, так называемое, «законное насилие» должно применяться лишь в рамках дозволенного. Речь идет не только о круге лиц, в отношении которых применение физической силы запрещено, обстоятельствах, которые также препятствуют применению физической силы. Важно, чтобы своими действиями сотрудник нанес нарушителю минимально возможный в сложившихся обстоятельствах вред. Минимизация физического вреда способствует совершенствованию деятельности правоохранительных структур, поскольку первоочередной задачей полицейских является защита и охрана прав и свобод граждан.

В связи с вышеуказанным, следует сделать вывод о том, что грамотное преподавание и добросовестное изучение боевых приемов в учебных заведениях системы МВД России, еще на стадии подготовки к профессиональной служебной деятельности курсантами становится условием проявления положительных тенденций в деятельности полиции. Помимо этого, изучение боевых приемов борьбы является важным средством подготовки сотрудников полиции, способным комплексно решать целый ряд задач их физической и психологической закалки, целенаправленно способствовать повышению профессионального мастерства [6, с. 153]. Это способствует не только повышению уровня их профессионализма, а в последующем, данный фактор сказывается на эффективности борьбы с преступностью, противоправными посягательствами, снижении числа преступлений, связанных

с причинением вреда гражданам, совершаемых сотрудниками полиции. Данный факт способствует декриминализации современного российского общества, а также росту уровня доверия населения к сотрудникам правоохранительных органов.

Список использованных источников

1. Рукопашный бой: учебник для курсантов и слушателей института / гл. ред. Ю.И. Блажко. – Л.: Типография Военного дважды Краснознаменного института физической культуры, 1990. – 336 с.

2. Дудчик В.И., Торопов В.А. Правовые основы применения сотрудниками полиции приемов рукопашного боя, его роль и значение в формировании подготовленности к профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 3 (71). – С. 153-156.

3. Усков С.В., Гладников А.В. Применение приёмов борьбы самбо в служебной подготовке курсантов ВУЗов МВД России // Инновационная наука. 2015. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-priyomov-borby-sambo-v-sluzhebnoy-podgotovke-kursantov-vuzov-mvd-rossii> (дата обращения: 23.02.2017).

4. Морозов В.В. К вопросу о повышении эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников в системе МВД России // Сборник материалов II научно-практической конференции. Хабаровск. 8-10 октября 2014 г. С. 18-19.

5. Федеральный закон от 07.02.2011 №3-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 04.07.2016). URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 23.02.2017).

6. Плесенская Т.И. Значение комплексного подхода к формированию умений и навыков боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Т.И. Плесенская, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 153-155.

Васильев Михаил Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной и огневой подготовки, Восточно-Сибирского института МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, sergej_05@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ПО ДВИЖУЩИМСЯ ЦЕЛЯМ И В ПРОЦЕССЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аннотация. В статье раскрываются особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям связанным с применением огнестрельного оружия, в условиях движения и по движущимся целям.

Ключевые слова: огнестрельное оружие, движение, движущаяся цель, противодействие, огневой контакт.

Умение применять огнестрельного оружия, при выполнении оперативно-служебных задач, является основным фактором успеха проводимого мероприятия. При более детальном рассмотрении данного вопроса и изучения случаев применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД, приходится констатировать тот факт, что нахождение при сотруднике ОВД личного табельного оружия не является гарантом его грамотного и правильного применения при возникновении чрезвычайных обстоятельств.

Когда сотрудник ОВД, передвигается на автотранспорте и ему для задержания преступника на автототранспорте необходимо применять огнестрельное оружие, либо когда сотрудник ОВД подвергается нападению со стороны преступника передвигающегося на автототранспорте. Актуальность данной проблемы прослеживается на протяжении долгого периода существования правоохранительной системы в Российской Федерации.

Данная тема остаётся важной для сотрудников и подразделений, которые непосредственно связаны с регулированием дорожного движения, сотрудников оперативных служб передвигающихся на автотранспорте и проводящих оперативно-служебные мероприятия. Случаи, когда сотрудники ОВД в силу своих служебных обязанностей вынуждены применять огнестрельное оружие, будучи участниками дорожного движения, достаточное количество, наведем несколько из них:

15.01.2010 года Республика Ингушетия. Сотрудники СОБР выполняя служебно-боевую задачу, по сопровождению охраняемых лиц на легковом автотранспорте, при движении по автодороге подверглись вооружённому нападению из осуществлявшей обгон автомашины. В результате скоротечного обстрела из автоматического оружия длившегося не более 10-15 секунд, 2 сотрудников СОБР получили ранения несовместимые с жизнью и скончались

на месте, водитель автомашины сотрудник МВД по Республике Ингушетия получил тяжёлые ранения, но остался жив.

В другом случае, произошедшем в середине 90-х годов в Республике Татарстан, когда инспектор ГАИ осуществлял преследование автомобиля, в котором находились два военнослужащих дезертировавшие из армии и вооруженные автоматами Калашникова. Выстрелами из автомата, преступники убили офицера и троих стажёров, находившихся в автомашине вместе с сотрудником ГАИ.

Очень часто случаи огневых контактов регулярно происходили на территории Северо-Кавказских Республик, при несении службы на контрольно-пропускных пунктах, а также при передвижении сотрудников ОВД в моторизованных колоннах и на одиночном автотранспорте.

Все вышеперечисленные случаи доказывают, что для сотрудников органов внутренних дел умелое владение табельным оружием является служебной необходимостью и профессиональной обязанностью. Это подчеркивает важность и актуальность их подготовки к применению огнестрельного оружия в динамично развивающихся условиях передвижения и является необходимой для изучения и отработки данных умений и навыков на практических занятиях по огневой подготовке.

Вопрос подготовки в данном случае должен плотно (сочетаться) с такими дисциплинами как баллистика, тактико-специальная подготовка, правовые дисциплины, использование наглядной агитации в форме виде фото-видеоносителей.

Важным элементом в совершенствовании огневой подготовке должно являться тесное общение и сотрудничество с сотрудниками ОВД имеющих большой и богатый практический опыт в применении огнестрельного оружия в различных ситуациях при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Элементом проведения занятий, качественно влияющим на уровень подготовки сотрудников ОВД, в вышеуказанном вопросе, является применение холостой стрельбы, пейнтбольного снаряжения, которое позволяет без особого вреда здоровью создать максимально близкие к боевым условия боевого, психологического, тактико-специального применения сотрудников ОВД. Также немаловажным будет использование различных видов автотранспорта как легкового, так и грузового.

При непосредственном обучении стрельбы из огнестрельного оружие по возможности необходимо создать условия, когда обучающийся сотрудник производить стрельбу по мишеням, которые динамично передвигаются по мишенному полю, а также когда обучающийся сотрудник, производит стрельбу по мишеням сам, находясь в движущемся автотранспорте, либо передвигаясь в пешем порядке самостоятельно. А какова методика обучения?

Методика обучения предполагает несколько подходов.

Первое, это теоретическое обоснование важности данной темы в системе служебно-боевой подготовки.

Второе, отработка холостой стрельбы с элементами передвижения сотрудника полиции, мишеней (автотранспорта). В данном разделе особое внимание уделяется выбору позиции и правильной стойки стреляющего и удержанию оружия, так как в динамично развивающихся условиях движения данные задачи усложняются. Отработка правильности прицеливания и удержание потенциальной цели. По возможности использование пейнтбольного оружия.

Третий этап наиболее сложный, так как требует максимального сосредоточения профессиональных, физических и психологических качеств сотрудника. Так как данный этап подразумевает стрельбу боевыми патронами. При этом необходимо экипировать сотрудников выполняющих данное упражнение, в средства индивидуальной бронезащиты, тактические очки.

Подобные элементы, используемые при подготовке сотрудников ОВД, к практической деятельности, способны воспитать в нём уверенность и способность к возможному применению огнестрельного оружия в различных ситуациях, складывающихся при выполнении оперативно-служебных задач.

Список использованных источников

1. Ахматгатин А.А. Состояние профессиональной подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях / А.А. Ахматгатин, М.С. Черкашин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцать первой всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2016. – С. 231-235.

2. Каримов А.А. Подготовка сотрудников ОВД к применению табельного оружия в различных условиях [Текст, эл. вариант]: учеб.-метод. пособие/ А.А. Каримов; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел Российской Федерации». – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2008.

3. Сериков С.Н. Теоретические основы огневой подготовки [Текст, эл. вариант]: учеб.-метод. пособие / С.Н. Сериков; Федер. гос. казен. образоват. учреждение высш. проф. образования «Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации». – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2011.

4. Струганов С.М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия / С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2016. – 64 с.

5. Огневая подготовка [Текст, эл.вариант]: учебник / А.И. Щипин [и др.]; под общ. ред. Н.В. Румянцева. М-во внутр. дел Рос. Федерации Департамент кадрового обеспечения. – М: ЦОКР МВД России, 2009.

6. Ингушетия: хроника терактов, обстрелов, похищений (2006-2012) Источник: <http://www.kavkaz-uzel.eu/articles/230417/>© Кавказский Узел.

УДК 796:005

Волошин Григорий Григорьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Стишак Анатолий Александрович, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Рахманов Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пиллотова, 1,
fppe@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Аннотация. В статье раскрывается вид спорта – скандинавская ходьба для повышения физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России. Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, курсанты образовательных организаций МВД России.

Сегодня предъявляются весьма серьезные требования к подготовке выпускников образовательных организаций МВД России, которые должны быть физически подготовлены, активны, здоровы и достаточно позитивны. С этим связаны многие современные изменения в высшей школе. На протяжении всего периода обучения у курсантов необходимо сформировать устойчивую мотивацию к новому пониманию своей успешности, к применению нетрадиционных методов инновационной деятельности в процессе обучения. Занятия физической подготовкой и спортом могут значительно поспособствовать этому [2, 3].

В настоящее время двигательная активность основной части студенческой молодежи сведена до минимума, что отрицательно влияет как на её физическое, так и на психическое здоровье, а это в свою очередь влечет за собой возникновение и прогрессирование различных заболеваний.

Биологическая природа человека консервативна и не разумно, забывать о ее требованиях. Однако, курсанты постоянно находятся в дефиците времени. Следовательно, нужно предложить такую программу двигательной активности, которая отвечала бы следующим требованиям: физические упражнения должны быть просты и доступны, не должны отнимать много времени, должны быть

дешёвыми по своим денежным затратам и, самое главное, должны эффективно и благотворно влиять на здоровье [3].

Бег и ходьба считаются самыми простыми и доступными физическими упражнениями. Ими может заниматься человек любого возраста, пола, любой степени физической подготовки. Хотя с точки зрения биомеханики, бег является достаточно сложным упражнением, включающим в себя координацию работы голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Поэтому, не каждый сможет сразу начать с лёгкого бега. Те, у кого есть проблемы со здоровьем, лишний вес, кто давно уже не дружит с физическими упражнениями, могут начать свою двигательную активность с ходьбы. Одной из её разновидностей является скандинавская ходьба. Во всем мире она весьма популярна. В нашей стране в последнее время количество занимающихся скандинавской ходьбой неуклонно растёт, но всё равно мы достаточно редко встречаем людей с лыжными палками в руках.

Считается, что основателями техники скандинавской ходьбы были финские лыжники, которые в 1930 годах прошлого века начали заниматься бегом с палками в летнее время для поддержания формы. Новый вид спорта получил развитие в 1970 годы, когда забеги с палками по пересеченной местности были включены в программу тренировок сборной Финляндии. Будущий олимпийский чемпион Марко Кантанева, заметил, как меняется нагрузка на весь организм при использовании палок разной длины. Исследования по данной теме, проведенные в 1997 году, дали потрясающие результаты.

Скандинавская ходьба – это доступный и эффективный вид физической деятельности практически для любого человека в любое время года и в любую погоду, предполагающий использование определенной техники ходьбы с применением специальных палок, благодаря которым нагрузка распределяется одновременно на 90% всех мышц организма. Этот вид ходьбы на 35% снижает давление, как на поясничный отдел, так и на тазобедренный, коленный, голеностопный суставы, поддерживает тонус мышц в верхней и нижней части тела. Она сравнению с обычной ходьбой позволяет сжигать на 45% больше калорий, улучшает работу легких и сердца, исправляет осанку, тренирует выносливость и устраняет проблемы опорно-двигательного аппарата. Польза от занятий скандинавской ходьбой просто поразительна, т.к. немногие виды физических занятий могут предложить аналогичные возможности. Правильное применение палок во время этих занятий увеличивает потребление кислорода, частоту пульса, который ускоряет обмен веществ и увеличивает энергетический расход. Скандинавская ходьба рекомендуется при заболеваниях диабетом 2-го типа, ожирении, с риском заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также уже имеющихся кардиологических патологий, но, не допуская перегрузок и контролируя пульс и давление, а также нуждающимся в безопасной форме физической реабилитации. Использование палок дает возможность получить такую физическую нагрузку, чтобы мышцы всего тела работали в режиме «быстрых сокращений», что позволяет укреплять контуры тела, подтягивать их

и в какой-то степени может заменить силовую аэробику. Движения на свежем воздухе поднимают настроение, повышают стрессоустойчивость, выводят из депрессивных состояний. Это один из самых безопасных видов физической активности [1].

На наш взгляд, данный вид физических упражнений как нельзя лучше подходит для укрепления здоровья курсантов. Включение скандинавской ходьбы в практику физической подготовки курсантов, обусловлено достаточно большим количеством научных исследований в этом направлении, а также ростом популярности данного вида двигательной активности.

Список использованных источников

1. Вяткин А.А., Силкин Н.Н., Мясников Ю.М. Скандинавская ходьба для сотрудников МВД России /А.А. Вяткин// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 5-й международной научно-практической конференции. – Екатеринбург.: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016. – С.47-52

2. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В., Хыбыртов Р.Б. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

3. Струганов С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2012. – № 1 (60). – С. 31-36.

УДК 796

Гаврилов Дмитрий Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки;

Толстихин Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки,

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
stayer-87@list.ru

ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье показаны средства физической культуры, которые способствуют повышению физической подготовленности курсантов и слушателей при подготовке их к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная и физическая подготовка, служебно-прикладные виды спорта, физические качества.

Как известно, в процессе теоретических и практических занятий по курсу физического воспитания, в процессе тренировки занимающиеся получают основные сведения о методике повышения функциональных возможностей организма, работоспособности отдельных его органов и систем. Поэтому приобретения знаний и навыков, несомненно, носят прикладной характер для специалистов любого профиля. Следовательно, становится необходимым условием заблаговременное, акцентированное, специальное формирование этих прикладных качеств до профессионального требуемого уровня, что и является одной из задач профессиональной и физической подготовки слушателей и курсантов образовательных организаций силовых ведомств [2].

Для становления профессиональной самооценки слушателей в процессе профессиональной и физической подготовки создаются следующие условия:

1. на профессиональной и физической подготовке происходит развитие профессиональной самооценки, которая направляется на актуализацию постоянного формирования и совершенствования приобретенных навыков;

2. большое внимание в профессиональной и физической подготовке уделяется на поддержание рефлексии;

3. формирование профессиональных и физических навыков строится с учетом специфики служебной деятельности, а также встречающихся стандартных и нестандартных оперативно-служебных и служебно-боевых ситуаций сотрудников правоохранительных органов [1].

В методике обучения технико-тактическим действиям в самбо, дзюдо и рукопашный бой целесообразно использовать ситуационные задания, отражающие наиболее часто проявляющиеся ситуации в деятельности сотрудника правоохранительных органов, которые позволяют:

– сформировать вариативные навыки по принятию опережающих двигательных действий;

– устранять неопределенность при принятии решений в конфликтных ситуациях контакта;

– индивидуализировать подготовку слушателей для максимального раскрытия их психофизиологических и двигательных возможностей и особенностей;

– повысить надежность и качество выполнения технических и физических приемов в предстоящих контактах [4].

В наши дни в государственные и адаптированные программы включаются спортивно-боевые единоборства (СБЕ), которые подпадают под существующую категорию специфических видов физической культуры. При этом СБЕ могут функционировать в четырех основных видах: базовые, собственно-спортивные, рекреативно реабилитационные и прикладные.

Одним из прикладных видов СБЕ, кикбоксинг считается как интегральный и интернациональный вид спорта, который включает в себя, согласно международным любительским правилам, пять направлений: сольные композиции (мягкие стили на основе китайских школ, жесткие стили на основе японских и корейских школ); семи – контакт (на основе японских и корейских школ с ограниченным контактом); лей – контакт как переходный к полному или фулл-контакту; фулл-контакт; фулл-контакт лоукиком – ударом ногой по бедру.

Спортивные направления (кикбоксинг, ушу, каратэ), рекреативно реабилитационные (тайцзи цюань, ци гунн) и прикладные (джиу-джитсу, цин на и цзюэли) осваиваются курсантами по выбору в рамках дисциплин «спортивно-педагогическое совершенствование» или «избранные виды физкультурно-спортивной деятельности» [4].

Одним из ведущих прикладных видов спорта, зарекомендовавших себя с положительной стороны, является практическая стрельба, основанная на базе научно-методических разработок в стрельбе из боевого оружия, пистолет ПМ и автомат Калашникова.

На протяжении многих десятилетий отечественная школа подготовки стрелков имеет безусловный авторитет в стрелковом спорте. Но, как показывают исследования, проведенные в ряде вузов МВД, традиционная методика обучения стрельбе недостаточно эффективна в ходе огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов, служебно-профессиональная деятельность которых сопряжена с экстремальными условиями и высокой ответственностью в применении огнестрельного оружия [3].

Оптимизация тренировочного процесса стрелков-практиков включает развитие координационных, скоростных и силовых способностей, пространственной ориентации и силовой точности движений в совокупности с технической, психологической и тактической подготовленностью.

С этой целью в этом служебно-прикладном виде спорта используются упражнения, способствующие развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени к которым относятся:

- преодоление препятствий на пересеченной местности;
- выполнение стрельбы из неудобного положения со сменой рук;
- переноска пострадавшего с последующей стрельбой из боевого оружия;
- преодоление водных преград и небольших холмов;
- ночное ориентирование на местности с выходом в обусловленное место и т.д.

Для повышения общей физической подготовленности курсантов и слушателей можно использовать дополнительные упражнения, к которым следует отнести разнообразные силовые комплексы упражнений из раздела ОФП, прыжковые упражнения (с высоты 1,5-2 м), игровые виды с использованием методов силовой борьбы (силовой баскетбол, гандбол, ручной

мяч и т.д.), подъемы по шесту или канату без помощи ног, борьба в партере, силовые упражнения на гимнастических снарядах и др.

Список использованных источников

1. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.
2. Струганов С.М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия / С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2016. – 64 с.
3. Струганов С.М. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // С.М. Струганов, С.А. Гальцев, Д.А. Гаврилов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 203-206.
4. Струганов С.М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2011. – № 1 (56). – С. 115-119.

УДК 796

Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Бабахин Никита Константинович, курсант 4 курса факультета правоохранительной деятельности,
Восточно-Сибирского институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
babahin.nikita@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ КАЧЕСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме профессиональной подготовки и развитию сотрудников ОВД, гармоничному развитию личности сотрудников, умение общаться с различными слоями населения, при этом проявляя уважение всем людям, с которыми сотрудник общается, а также нравственной подготовленности сотрудников, необходимой для выполнения возложенных на них задач.

Ключевые слова: здоровье, спорт, развитие, нравственность, личность, профессиональные навыки, физическая подготовка, морально-волевые качества, формирование.

Физическая подготовка служит одной из важных сторон профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Широкий круг должностных обязанностей требует постоянной готовности к крайне сложным ситуациям, связанных с борьбой с преступностью и административными правонарушениями [1]. Перед сотрудниками ОВД стоит задача овладения специальными мерами пресечения (боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие), эффективность применения которых зависит от принятия быстрых, юридически верных решений. Сотрудник так же должен уметь находить выход абсолютно из любой ситуации.

Целый комплекс факторов способствуют гармоничному развитию личности, например, моральное, умственное, трудовое, эстетическое развитие и др. Но основным является здоровый образ жизни. Только тот человек, который добился отличных результатов в спорте, получил хорошее образование, обладает профессиональными компетенциями, способностью вести за собой, является гармоничной личностью, способной увлекать и вести за собой массы.

Если формирование профессиональных навыков будущего сотрудника ОВД является целью, а не средством развития психических функций, то обучение завершается приобретением узких специальных навыков. При этом требования профессиональной деятельности поглощают характеристики личности, ее культурный потенциал, формирование которых более значимо для перспектив личностного развития: повышения устойчивости к стрессу, построение добропорядочных отношений в семье, коллективе и обществе в целом. Дефицит духовно-нравственных основ, вытеснение их на второй план в подготовке за счет преимущественного значения специальных знаний и двигательных навыков являются одной из причин деформации нравственного сознания, распространению поведенческих нарушений [2]. В основе усвоения элементов физической культуры, ее норм, ценностей, лежит формирование социально значимые качества личности. К ним относятся: скорость возникновения, устойчивость и интенсивность психических процессов (чувств, эмоций, воли), скорость восприятия и мышления, длительность ощущений, яркость воображения, темп и ритм психической деятельности, направленность на межличностные, социальные контакты, умение общаться с различными слоями населения, при этом проявляя уважение всем людям, с которыми сотрудник общается. Все эти особенности проявляются в мимике, жестах, эмоциональной окрашенности речи, разнообразных произвольных движениях и действиях. Физическая подготовка сотрудников ОВД должна быть направлена на формирование физически и нравственно-подготовленных специалистов, способных противостоять влиянию факторов профессиональной деформации, поддерживать здоровый образ жизни, владеющих необходимым объемом профессиональных знаний и тактико-технических умений и навыков по силовому задержанию правонарушителя, обладающих высоким уровнем развития физических и психических качеств, позволяющих успешно выполнять профессиональные задачи.

Физкультурная деятельность, профессиональные, функциональные и культурные свойства личности соединены и определяют способ ее проявления в личности. К основным функциям физической подготовки в формировании личности относятся: приобретение знаний, умений, навыков, развитие физических сил и способностей, а так же формирование мировоззрения; развитие интеллекта, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер; формирование нравственности на основе сознательного усвоения морали общества. Направленное воздействие специальных двигательных режимов учебно-тренировочного процесса позволяет противостоять различным стрессовым факторам, адаптироваться к режиму ежедневной нагрузки, способствует расширению двигательного опыта, значительному увеличению функциональных резервов организма, ведет к повышению работоспособности мышц, укреплению опорно-двигательного аппарата и позволяет выполнять профессиональные действия. Наряду с влиянием физических упражнений на биологические характеристики и организма, весьма важным является их влияние на социальную адаптацию личности, что не ограничивается только приобретением специальных знаний, умений и навыков, но и проявляется в уровне и принципах мышления [3].

Об актуальности и значимости свидетельствуют следующие тенденции снижения уровня морально-психологической устойчивости сотрудников: необходимость искоренения явлений коррупции; увеличение количества случаев нарушения законности при применении физической силы и специальных средств; изменение психологии сотрудника в плане гуманизации отношений с гражданами, развитие и совершенствование нравственного сознания, которое проявляется в изменении отношения сотрудника к окружающим его людям, обществу, в развитии способности поставить себя на место другого, способности в любой сложной ситуации действовать с позиции принятых нравственно-правовых норм. Поэтому курсанту недостаточно овладеть профессиональными качествами, умениями и навыками в процессе занятий физической подготовкой и спортом, а преподавателям необходимо использовать все средства и методы физической подготовки для нравственного развития личности курсанта в процессе учебных занятий и соревнований. Нравственное формирование личности средствами физической подготовки способствует всестороннему целостному развитию личности курсанта. Но нравственный потенциал физкультурно-спортивной деятельности не реализуется автоматически. Для успешного нравственного развития необходима совокупность целеустремленных, планомерных и активных воздействий со стороны преподавателей, коллектива, общественных спортивных организаций, начальствующего состава [4].

Практика убедительно свидетельствует о противоречивости и длительности процесса нравственного формирования личности, о сложном механизме включения личности в систему нравственных отношений. Нравственное развитие личности не происходит стихийно, естественным путем, как например, физическое развитие, а требует хорошо продуманной и

организованной воспитательной работы. Как известно, самой по себе «нравственной деятельности» не существует, однако нравственный аспект входит в любой вид человеческой деятельности, в частности физкультурной. В этом плане в спорте и на учебных занятиях по физической подготовке и использованию моделирования ситуаций может реально способствовать формированию нравственного аспекта личности. Моделирование ситуаций также позволяет выявить уровень нравственной культуры личности курсанта и оказать на нее корректирующее воздействие [5].

В процессе обучения, при проведении каких-либо спортивно-массовых мероприятий курсанты (слушатели) образовательных организаций МВД России сталкиваются как с физическими, так и морально-психологическими нагрузками: быстрая смена обстановки, требующая мгновенной реакции, сопротивление соперника, умение идти на компромисс при столкновении мнений, способность подчиняться, неукоснительное соблюдение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику способствуют формированию у них таких черт характера, как уверенность, решительность, отважность, выдержка, сдержанность, сила-воли, уравновешенность [6].

Физическая культура и спорт выступают в качестве сложных социальных институтов современного общества, которые выполняют ряд важных задач. К их числу можно отнести военно-патриотическое воспитание молодежи, формирование гармонично развитой личности; пропаганду здорового образа жизни и стремление к физическому совершенству, укрепление международного сотрудничества в области спорта. Так же они являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга. Также они бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни, такие как авторитет и положение в обществе, трудовая деятельность, структура нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетические ценностные ориентации. В тоже время физическое воспитание является и педагогическим процессом, направленным не только на совершенствование его двигательной деятельности, но и на развитие человека как личности. Систематические занятия физическими упражнениями обеспечивают приобретение новых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), способствуют гармоничному развитию личности, формируют морально-волевые качества личности, её характер. В организме при этом происходят биохимические и функциональные изменения, способствующие повышению его умственной и физической работоспособности. Физическая культура и спорт позволяют сформировать и развивать у личности необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, волевую решимость, стремление к достижению поставленных целей. На наш взгляд, это бесспорно позитивно влияет на его социальную активность, на структуру ценностных ориентаций, на развитие

морально-волевых качеств не только в спорте, но и во всех других сферах деятельности, в том числе и профессиональной.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать следующий вывод: стратегия физического воспитания курсантов (слушателей) должна заключаться не только в специально организованных занятиях, а помимо этого ещё и самостоятельной, осознанной и активной двигательной деятельности, направленной на психофизическую адаптацию к сложившимся социально-правовым условиям современной жизни.

Список использованных источников

1. Макеева В.С. Самооценка психофизического состояния в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебное пособие / В.С. Макеева, А.В. Алдошин, А.В. Кириков и др. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – 92 с.

2. Костина Л.Н., Кузнецова Н.М. Психолого-педагогические проблемы взаимодействия инспекторов ДПС ГИБДД с участниками дорожного движения // Вестник МВД России. – 2009. – № 5. – С. 65-71.

3. Бакин А.В., Кузнецов А.Ф. Факторы, определяющие основные характеристики физической готовности сотрудников органов внутренних дел: сб. мат. XX всероссийского круглого стола. – Орел: Орловский юридический институт МВД России, 2012.

4. Торопов В.А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В.А. Торопов, А.В. Апальков, А.В. Горбатенко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – № 2. – С. 33-36.

5. Герасимов И.В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке / И.В. Герасимов // Наука и практика. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2014. – № 1 (58). – С. 151-155.

6. Золотенко В.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 17.

7. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.

УДК 37.376.1

Галда Михаил Владимирович, кандидат социологических наук, доцент кафедры
огневой подготовки,
Горшкова Кира Дмитриевна, слушатель 255 учебного взвода факультета
подготовки сотрудников для следственных подразделений,
Санкт-Петербургский университет МВД России
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
mikhail.galda@mail.ru

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. Особое место в системе профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел занимает готовность сотрудника полиции применить свои навыки и умения, в том числе физическую силу и боевые приемы борьбы, в условиях психофизического риска связанного с угрозой жизни и здоровья сотрудника полиции и окружающих его граждан. В связи с этим возникает актуальность качественного проведения и организации занятия по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, уделяя особое внимание прикладным физическим упражнениям, направленным на овладение тех умений и навыков, которые необходимы сотруднику полиции для успешного решения служебных задач.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, подготовительные и специальные упражнения, физическая подготовка, физические и специальные качества.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции зачастую осуществляется в весьма напряженных и экстремальных условиях, поэтому сотруднику правоохранительных органов необходимо стремиться развивать индивидуальный навык умения осуществлять свою деятельность в чрезвычайных условиях, а также при повышенных физических и психологических нагрузках. Исходя из этого, совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей учебных заведений МВД России следует признать необходимым элементом при подготовке вышеуказанной категории лиц к предстоящей оперативно-служебной деятельности.

Развитие навыков профессионально-прикладной физической подготовки повышает эффективность выполнения задач, стоящих перед сотрудниками полиции. Под профессионально-прикладной физической подготовкой мы понимаем направление, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, навыки, умения, которые способствуют достижению объективной готовности полицейского к успешной служебной деятельности.

При противостоянии с правонарушителем на первый план выходят успешное преодоление препятствий, возникающих на пути преследования правонарушителей, грамотное применение боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Определение средств и методов, направленных на повышение качества подготовки сотрудников полиции по повышению вышеперечисленных навыков обеспечивает эффективность проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Физические упражнения являются основными средствами физической подготовки. В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств их можно разделить на две группы [1, с. 20]:

Физические упражнения, развивающие быстроту, ловкость, силу, выносливость.

Ко второй группе можно отнести физические упражнения, формирующие профессионально-прикладные навыки преодоления препятствий, ускоренного передвижения, применения боевых приемов борьбы.

Для комплексного совершенствования всех основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и выносливость) целесообразно использовать на занятиях по физической подготовке специализированные полосы препятствий, которые моделируют ситуации, возникающие в оперативно-служебной деятельности. В программу учебного занятия по физической подготовке включаются упражнения по преодолению различных естественных и искусственных, горизонтальных и вертикальных препятствий, включая преодоление препятствий с оружием и в средствах индивидуальной бронезащиты.

При планировании процесса обучения необходимо учитывать, что навыки быстрых и сноровистых действий развиты на высоком уровне не у всех обучающихся. Следует учитывать и взаимосвязь структур двигательных действий на полосе препятствий и в других разделах физической подготовки. Например, техника прыжков, бега, ходьбы, которая применяется на полосе препятствий, в своей основе аналогична технике этих действий при выполнении упражнений по ускоренному передвижению. Также основой для формирования навыков преодоления препятствий являются занятия по атлетической и прикладной гимнастике, проводимые для развития таких физических качеств, как ловкость, сила и выносливость, а также с целью воспитания решительности и смелости. Содержание таких занятий составляют упражнения на брусьях, перекладине, лазанье по канату, шесту, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, толчок гири [3, с. 154].

Для повышения качества обучения необходимо установить целесообразные методы обучения. Здесь возможны два подхода к освоению структуры двигательных действий: без расчленения их на составные элементы и с расчленением.

При первом подходе движения изначально разучиваются и выполняются в составе целостной структуры полосы препятствия. На первом занятии

преподаватель сообщает обучающимся об элементах, которые составляют полосу препятствий, последовательность и правила преодоления полосы, затем показывается порядок преодоления полосы препятствий.

При втором подходе совокупность действий разделяют на составные элементы, которые изучают поочередно, к примеру: преодоление лабиринта; забора; разрушенного моста и т.д. При полном освоении элементов данной полосы препятствий выполняется её целостное прохождение на время.

Прохождение полосы препятствий в новых условиях выполнения требует от организма обучающегося новых, сложно скоординированных двигательных требований, что приводит к увеличению функциональных возможностей. Сложность и содержание прохождения полосы препятствий достигается посредством изменения некоторых элементов: скорость, темп движения; изменение способа прохождения полосы; изменяется высота препятствий, последовательность, протяженность, количество этапов полосы.

Согласно законодательству Российской Федерации, сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей [2, с. 63].

Для достижения поставленных перед сотрудниками полиции задач на этапе обучения курсанты и слушатели овладевают боевыми приемами борьбы на учебной дисциплине «Физическая подготовка», которая состоит из нескольких разделов по освоению боевых приемов борьбы. Причем каждый этап содержит определенную цель приоритетного развития направлений:

1. базовая специализация – освоение техники выполнения боевых приемов борьбы до усвоения;
2. углубленная специализация – освоение техники выполнения боевых приемов борьбы до выработки навыков;
3. индивидуальное технико-тактическое мастерство – выработка стереотипа технических действий, опираясь на свои особенности;
4. тактико-специальная подготовка – подготовка к усложненным, экстремальным условиям.

Курсант и слушатель в процессе подготовки к таким тактическим действиям, как задержание преступников, применение боевых приемов борьбы, должен выработать навык по быстрым и четким защитным и атакующим действиям, а именно необходимо осознание всей происходящей ситуации борьбы и адекватной реакции на действия преступника [4, с. 63].

Те задачи, которые решаются в процессе обучения боевым приемам борьбы, совершенствуют индивидуальное технико-тактическое мастерство; позволяют мыслить и принимать правильные решения при попадании в экстремальные ситуации. Методика физической подготовки, включающая комплексное применение средств (координация и боевые приемы борьбы) формирует у обучающихся навыки по быстрому реагированию на действия преступника.

Существует ряд упражнений по совершенствованию тактики применения боевых приемов борьбы:

5. лица в исходном положении находятся спиной друг к другу; преподаватель называет нападающее действие только ассистенту; по команде лица поворачиваются друг к другу прыжком, ассистент наносит удар, второй защищается, выполняя БПБ;

6. аналогично первому упражнению, только исходный рубеж – между лицами 5 метров, по команде руководителя курсант выполняет кувырки вперед (назад), после чего осуществляет БПБ;

7. аналогично первому упражнению, только перед выполнением БПБ курсант делает несколько вращений, после чего следует БПБ.

Успешное выполнение перечисленных упражнений позволяет сформировать быструю адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды, выполнить правильные тактические действия. В процессе проведения упражнений на первый план выходит метод повторения, который в совокупности с расчлененным, сенсорным и идеомоторным методом вырабатывают быстроту реакции.

Подводя итог, необходимо отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка, преследуя цель в формировании необходимых навыков движения по успешному выполнению поставленных задач, базируется на тесном взаимодействии всех разделов. От комплексного использования всех возможных средств и методов по моделированию экстремальных условий (полоса препятствий, нападение преступника и т.д.) зависит формирование у обучающихся образовательных организаций МВД России устойчивых навыков грамотных тактических действий с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы во время выполнения оперативно-служебных задач по охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности.

Список использованных источников:

1. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кандабар А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // ППД. – 2015. – № 3. – С. 19-22.

2. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «О полиции» // Российская газета, № 28, 10.02.2011.

3. Плесенская Т.И. Значение комплексного подхода к формированию умений и навыков боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Т.И. Плесенская, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 153-155.

4. Струганов С.М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного

т огнестрельного оружия / С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2016. – 64 с.

УДК 796:011

Георгиева Маргарита Петковна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта;
Чижов Александр Викторович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта;
Зибров Павел Иванович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта;

Воронежский институт ГПС МЧС России,
Россия, 394052, г. Воронеж, ул. Краснознамённая, 231,
margaritka_geor@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОТЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути повышения уровня развития и совершенствования быстроты, как физического качества человека, у курсантов вузов МЧС России. Дается авторское определение быстроты. Приводятся практические рекомендации о последовательности проведения занятий и особенности методов выполнения упражнений для развития быстроты.

Ключевые слова: быстрота, практическое занятие, методы выполнения упражнений.

Быстрота движений в основном обуславливается подбавляющей нервной активностью головного мозга, порождающей напряжение и расслабление мышечных волокон, направляющей и согласовывающей движения. Быстроту движений можно существенно усовершенствовать путем развития силы мышц. Быстрота движений повышается, если лучше использовать эластичные свойства мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большой силой и быстрее. Для улучшения эластичности мышц необходимо выполнять специальные упражнения на растягивание расслабленных и напряженных мышц. С улучшением эластичности мышц увеличивается подвижность в суставах, уменьшается сопротивление мышц, антагонистов движению, благодаря чему можно легче и быстрее выполнять движение.

Так как быстрота зависит от ряда других качеств, то, естественно, их развитие будет сказываться на повышении быстроты.

Значительную роль в практическом занятии, направленном на развитие быстроты, играет срочная информация о достигнутых результатах. Длительное

использование одних и тех же средств, методов и нагрузок становится привычным, не вызывает дальнейшего роста функциональных возможностей организма, в том числе и в проявлении быстроты.

Для закрепления быстроты движений на более высоком уровне необходимо проводить занятия в следующем порядке:

- укрепление отстающих в развитии групп мышц, увеличение их силы и эластичности, повышение подвижности в суставах, улучшение выносливости;
- отработка упражнений в облегченных условиях на более высоком уровне быстроты и многократное повторение упражнения в этих условиях;
- тренировка быстроты 1-2 раза в неделю, упражнение повторяется столько раз, сколько удастся раз выполнить его без уменьшения быстроты.

Двигательная нагрузка в занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию обучаемый полностью отдохнул.

Таблица 1

Основные методы выполнения упражнений для развития быстроты

№ п/п	Метод	Основные задачи	Количество занятий в неделю	Интенсивность выполнения упражнения
1	2	3	4	5
1.	Повторное выполнение упражнений околопредельной быстротой	с Достижение лёгкости, ненапряжённости движений. Повышение быстроты движений. Повышение силы, улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах. Развитие выносливости в быстрых движениях	1-2	70-90
2.	Повторное выполнение упражнений предельной быстротой	с Автоматизация движений. Достижение максимальной быстроты движения.	1-2	100
3.	Повторное выполнение упражнений быстротой превышающей предельную	с Выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную. Создание уверенности в возможности их выполнения постоянно. Совершенствование двигательных качеств в связи с повышением предела быстроты.	1-2	100
4.	Повторное выполнение упражнения усложнённых условиях	в Воспитание волевых качеств, способность концентрировать усилия на быстроте движений.	1-2	100

Список использованных источников

1. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 13-18.
2. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (131). – С. 18-22.
3. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53-56.
4. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 28 с.
5. Кузнецов Б.В. Содержание профессионально-адаптационной физической подготовки курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.А. Сморгчов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. Сборник материалов конференции ФГБОУ ВПО ВИ ГПС МЧС России, 2012. – С. 85-89.
6. Обвинцев А.А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 1. – С. 58-69.
7. Усков В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов, Н.Г. Сапожникова // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2(5). – С. 350-353.
8. Сенцова Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.

Дьяков Юрий Егорович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Смиуха Александр Евгеньевич, старший преподаватель кафедры криминалистики;
Бобровик Артем Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1,
bobrovik1966@yandex.ru

ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, АУТОТРЕНИНГ, СНЯТИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация. В данной публикации раскрываются некоторые особенности саморегуляции, аутотренинг, снятие проявлений воздействия экстремальных нагрузок на организм сотрудников полиции после выполнения оперативно-служебных задач.

Ключевые слова: сотрудник полиции, саморегуляция, аутотренинг, физическая подготовка.

Успешная психологическая подготовка сотрудника полиции к выполнению служебно-профессиональных задач, в конечном счете, определяется умением его проявлять в экстремальных условиях самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества. На наш взгляд помимо основного средства воспитания волевых качеств – систематического преодоления трудностей, психологическая подготовка включает умение сотрудника полиции воздействовать на свое состояние такими приемами, как самовнушение, самоубеждение, самоприказ. Эти средства способствуют возникновению у сотрудника полиции благоприятного состояния психологической готовности.

Анализ литературных источников свидетельствует, что у каждого сотрудника полиции были моменты, когда он переживал эмоциональное состояние боевого воодушевления, способствующее уверенному и решительному выполнению своих служебно-профессиональных обязанностей. Вот это состояние и должен сотрудник полиции закрепить и развить в своей эмоциональной памяти. Сотруднику полиции необходимо постоянно тренироваться в воспроизведении этого состояния, чтобы овладеть способностью вызывать и сохранять его в экстремальной обстановке [1, 2].

Самовнушение – сильное, впечатляющее воздействие на психику человека, исходящее из его собственных мыслей и переживаний. Сущность техники самовнушения состоит в том, что, готовясь к выполнению боевой

задачи, сотрудник полиции мысленно представляет возможные варианты развития событий, свою роль в них, вызывает психическое состояние, которое он желает испытать во время выполнения своих обязанностей. Мы настоятельно рекомендуем выполнять это заблаговременно, многократно, с полной сосредоточенностью. Наиболее подходящее время для осуществления самовнушения – это период перед засыпанием и после пробуждения.

Самовнушение помогает сотруднику полиции, выполняющему служебные обязанности, создать настроение, психологический фон и окраска которого способствуют самообладанию, решительности, внимательности. Им можно предупреждать возникновение посторонних мыслей, робости, нерешительности, нарушения внимания, устранять психологические барьеры. Сотрудник полиции должен знать свои слабые стороны и усилием воли предупреждать их проявление во время работы. Для этого необходимо, чтобы сотрудник полиции мысленно подавлял свои недостатки еще в процессе тренировок, до выполнения своих служебно-профессиональных обязанностей.

Некоторые эмоциональные переживания поддаются перестройке с помощью подавления характерных для них внешних проявлений. Эмоции сотрудника полиции всегда находят свои внешние выражения в характерных движениях, выражении лица, изменении тембра голоса и др. Сознательное выполнение противоположных действий может оказать значительное тормозящее влияние на развитие эмоций. Так, обычно, повышенное нервное напряжение в экстремальной ситуации выражается или состоянием апатии, подавленности, общей вялости, или появлением суетливых, неорганизованных движений, в этом случае речь сотрудника полиции ускорена, мысли «скачут». В первом случае, мы рекомендуем провести какие – либо активные действия (небольшая пробежка, активная разминка), во втором – желательно уединиться, постараться придать своим мыслям плавный ход, стараться не делать резких движений.

Самоприказ – это побуждение к выполнению требуемых действий или выполнению усилий без размышления о причинах, побуждающих к их выполнению. Он должен применяться в условиях сильного утомления, когда сотрудник полиции побуждает себя к полноценному завершению усилий.

Самопобуждение – форма воздействия, когда сотрудник полиции убеждает себя мотивированными доказательствами, стремясь настроиться на нужные действия.

Вторым видом самовнушения является аутогенная тренировка, с помощью которого вначале создается состояние полного расслабления, называемого аутогенным погружением, при котором в определенной степени снижается уровень бодрствования, тем самым открывается возможность влияния на вегетативную нервную систему.

Тем, кто хочет овладеть техникой аутотренинга, авторы данной публикации рекомендуют развивать в себе механизмы саморегуляции, т.е. научиться:

- управлять тонусом скелетных мышц (по-своему расслаблять, а когда нужно и концентрировать их силу);
- создавать нужное эмоциональное состояние;
- управлять таким свойством психики, как внимание (концентрировать его на желаемом, отвлекать и суживать его круг).

Расслабление скелетных мышц:

1. первая фаза:

- максимально сократить мышцы;
- как можно больше продержаться в состоянии напряжения;
- сочетать напряжение с глубоким вдохом и задержкой дыхания на вдохе;
- на пике напряжения мысленно сказать «Мои мышцы напряжены».

2. вторая фаза:

- расслабить мышцы;
- одновременно с расслаблением мысленно сказать «Мои мышцы расслаблены».

Существует целый комплекс упражнений для достижения полного расслабления организма, должный эффект достигается только при регулярных целенаправленных тренировках, лучше под руководством психолога. Для каждого конкретного случая в деятельности сотрудника полиции должна быть выработана определенная форма самовнушения, наиболее точно отражающая содержание задачи, решаемой с ее помощью.

Формулировка строится в утвердительной форме от первого лица, в настоящем времени:

Например: Я выхожу на огневой рубеж решительно и уверенно. Я испытываю приятное ощущение возросшей силы рук. У меня нет боязни выстрела. Я уверен в своих силах. Ничто постороннее не интересует и не отвлекает. Весь мой организм подчинен выполнению поставленной передо мной цели.

Чрезмерно напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психологического перенапряжения, приводит к образованию неврозов. Сотрудник полиции с повышенной эмоциональностью и впечатлительностью надолго фиксирует в своем сознании пережитое, отрицательно окрашенное, что может закрепиться в мозгу в нежелательной форме. Здесь целенаправленное самовнушение поможет сотруднику полиции, побывавшему в экстремальной ситуации поставить себя на прежний уровень деятельности, вернуть себе хорошее самочувствие и работоспособность. В этом случае мы рекомендуем временную смену деятельности, отвлечение внимания от того, что вызывает душевное угнетение, нужна физическая активность, мобилизация воли в управлении настроением. В случае, когда сотрудник полиции по каким-либо причинам не в состоянии самостоятельно справиться с возникшей проблемой, требуется помощь психолога.

Список использованных источников

1. Бобровик А.П., Любаков А.А. Методологические особенности обучения сотрудников полиции стрельбе из боевого огнестрельного оружия, существенно влияющие на результативность стрельбы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. № 1 (73). – С. 161-165.
2. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Некоторые особенности обезоруживания правонарушителя, вооруженного ножом // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 61-63
3. Бобровик А.П., Соломянко Д.В., Смиуха А.Е. О необходимости технической подготовки как одной из главных составляющих в процессе обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 63-65.
4. Силкин Н.Н., Бобровик А.П. Аналитический обзор тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в различных служебно-оперативных ситуациях // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 92-95.
5. Бобровик А.П., Дьяков Ю.Е., Давыдов Л.В. Особенности применения боевых приемов борьбы в схватке лежа // Сборник статей международной НПК: Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: в 3-х частях. – 2017. – С. 84-86.
6. Бобровик А.П., Любаков А.А., Смиуха А.Е. Тактические действия самозащиты, применяемые сотрудниками полиции против правонарушителей, вооруженных огнестрельным оружием // Сборник статей международной НПК: Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: в 3-х частях. – 2017. – С. 86-89.
7. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Тактика поведения сотрудника полиции при общении с агрессивно настроенным правонарушителем // Сборник статей международной НПК: Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: в 3-х частях. – 2017. – С. 89-92.
8. Белова С.Н., Бобровик А.П., Никулин Л.В. Физическая подготовка как основа профессиональной готовности сотрудника полиции // Сборник статей международной НПК: Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: в 2-х частях. – 2017. – С. 90-93.

Егоров Сергей Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки,
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
Россия, 117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, 12,
serg778013@gmail.com

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КУРСАНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Целью физической подготовки в образовательных организациях МВД России является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний и прикладных навыков, позволяющих им успешно выполнять поставленные служебные задачи.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая подготовка, образовательные организации.

Важное значение для продуктивной учебной и предстоящей профессиональной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России имеет правильная организация их жизнедеятельности в целом. Особого внимания заслуживают занятия физической культурой и спортом (как составная часть жизнедеятельности), обеспечивающие улучшение физического состояния и, как следствие, сохранение здоровья, которое является, несомненно, главной ценностью для человека [1].

Любая деятельность человека требует определенный уровень развития физических качеств. Чем выше работоспособность организма, тем больше развиты эти качества. Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяется эффективностью профессиональной деятельности человека, состоянием его здоровья, устойчивостью организма к негативным воздействиям внешней среды. Физическое состояние курсантов зависит от влияния на него различных факторов, как естественных, так и социальных, но, не смотря на это влияние, им можно управлять. Для изменения в необходимом направлении показателей физического развития и функциональной подготовленности организма, необходимо соответствующим образом подбирать и организовывать мероприятия, на которых будут использоваться физические упражнения, различные виды спорта, рациональное питание, режим труда и отдыха. Физическая культура и спорт способствуют не только укреплению здоровья, но и необходимы для социального становления молодого человека, поскольку являются важным средством всестороннего и гармонического развития. «В этой связи физическая культура и подготовка в образовательном процессе будущих специалистов выступает не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности» [2].

Задачи по повышению уровня развития необходимых физических качеств должны решаться и решаются практически во всех видах занятий – практических, учебно-тренировочных, в группах спортивного совершенствования; самостоятельных во внеучебное время. Тренированность организма занимающегося увеличивается только при постоянных занятиях и резко снижается при их прекращении. Только на стадии двигательного навыка двигательное действие отличается высокой надежностью и стабильностью, характеризуется способностью сохранить свою эффективность при различных неблагоприятных факторах, необычных психологических состояниях, сниженных физических возможностях (утомление, болезнь и т.д.). Верно сформированный навык обеспечивает возможность внедрять двигательные действия к различным изменениям в технике движения при сохранении ее основы. Все перечисленное дает сделать вывод о необходимости систематического упражнения небольшого количества двигательных приемов в течение определенного времени. В системе физического воспитания недопустимы паузы, т.к. теряется положительный эффект занятий. При прекращении тренировок достигнутые результаты очень быстро ухудшаются, работоспособность падает. Негативные изменения будут уже на 5-7-й день перерыва. Силовые показатели упадут, понизится быстрота движений, ухудшится выносливость. Если не прерывать процесс физического воспитания, то создаются оптимальные условия для физического развития. Путем укрепления организма человека и постоянного развития физических качеств необходимо постоянно повышать нагрузки.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом курсантов образовательных организаций МВД России включают в себя большой арсенал средств и методов. К ним относятся обычные средства, такие как физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические, психологические факторы и методы физического воспитания, но выбранные в полном соответствии с поставленными задачами. Основным средством являются физические упражнения:

– «из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры, используемые, как правило, для улучшения функционирования и надежности отдельных органов и систем организма, которые в большей степени задействованы в конкретном трудовом процессе и на которые приходится основное воздействие неблагоприятных факторов учебно-трудовой деятельности» [3];

– «из арсенала общей физической и спортивной подготовки, в основном, используются для развития двигательных навыков и качеств, значимых в профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом» [3].

Как показывает практика, этому способствует одна из эффективных форм занятий по физической подготовке - самостоятельные занятия курсантов во внеучебное время. Данная форма занятий в основном применяется по закреплению и совершенствованию уже освоенного материала. Самостоятельные занятия физической подготовкой позволяют повысить

результативность педагогического процесса и во многом определяется сознательным и активным отношением к нему занимающихся. Самоподготовка помогает формировать личность курсанта, ее нравственные, волевые и другие качества. Это положение педагогики приобретает особый смысл и значение, когда речь идет о подготовке сотрудников правоохранительных органов.

Для достижения результата самоподготовки необходимо правильно ставить задачи, выбирать соответствующие средства. Умственный, нравственный и физический уровень развития способствует усвоению знаний о средствах и приемах самовоспитания.

Для решения задач физической подготовки в рамках самостоятельных занятий активно применяются средства и методы в виде специальных типовых методик. Развитие жизненно необходимых и профессионально значимых физических качеств и психофизических функций органов и систем организма происходит с помощью воздействий на соответствующие механизмы, обеспечивающие эти качества и функции, специальными физическими упражнениями и другими факторами физической культуры и спорта [4, 5]. Рассмотрим их более подробно.

1. Общая выносливость – важное качество как для всех людей, в том числе для специалистов органов внутренних дел, т.к. является базовым компонентом в обеспечении высокой профессиональной, физической и умственной работоспособности. Развитие и совершенствование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки умеренной и большой интенсивности. Для этого используются разнообразные физические упражнения, вовлекающие в работу не менее 70% мышц тела.

2. Силовые способности – для их развития используются силовые упражнения, это физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц [7].

3. Координация движений – основное средство развития данной способности является физическое упражнение повышенной сложности и содержащие элементы чего то нового. Сложные физические упражнения можно увеличить за счет изменения параметров пространства, времени и динамики, а также за счет других условий, изменяя порядок положения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; можно комбинировать двигательные навыки; сочетать ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполнять упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

4. Гибкость – важное физическое качество, которое обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении двигательных действий. В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

В процессе обучения одной из основных задач физической подготовки курсантов образовательных организаций является обеспечение оптимального развития профессионально важных физических качеств на уровне, для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач после обучения. Развитие и совершенствование физических качеств сотрудников осуществляются с помощью необходимых средств и методов физической подготовки, на занятиях по физической подготовке [5, 6].

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что целенаправленное, рациональное и обоснованное применение самостоятельных занятий по физической подготовке является важной составляющей подготовки высококвалифицированных кадров МВД. Данное направление деятельности позволяет улучшать работоспособность будущих сотрудников ОВД, что является актуальной проблемой в настоящее время.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] : Консультант Плюс. – <http://www.consultant.ru>.
2. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002.
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 / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд, стер. – М. : Советский спорт, 2010.
5. Струганов С.М. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации / С.М. Струганов, Д.А. Гаврилов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – 32 с.
6. Ефременко М.А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД в процессе обучения // Наука и практика: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. – № 1(62). – С. 120-122.
7. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.

Ефременко Максим Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки,
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
Россия, 117997, г. Москва ул. Академика Волгина, 12,
maximkaefremenko@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТОВ МВД РОССИИ В ЧАСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОМ БОРЬБЫ

Анотация. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой основную часть системы подготовки сотрудников полиции, связанную с процессами, происходящими в социально-экономической и общественно-политической жизни государства. На сегодняшний день складывается ряд неблагоприятных условий в подготовке курсантов МВД России по боевым приемам борьбы.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, физическая подготовка, образовательные организации, обучение курсантов.

В настоящее время, ряд выпускников образовательных организаций МВД России, при осуществлении практической деятельности имеют трудности с применением боевых приемов борьбы. Данная проблема возникает при пресечении преступлений и административных правонарушений, как в части задержания правонарушителей, так и при защите от применения насилия в отношении граждан и сотрудника полиции. Эти трудности возникают в связи с низким статусом рукопашного боя в процессе обучения, являющегося лишь тематическим разделом физической подготовки. Выделяются слишком малые временные рамки на обучение рукопашному бою. Также значительное количество курсантов проходящих службу в МВД России, не имеют изначальной подготовки в области боевых искусств, что конечно затрудняет их обучение боевым приемам борьбы. «Сегодня специалисты отмечают низкий уровень готовности выпускников образовательных организаций МВД России и призывают к модернизации и повышению эффективности профессиональной, в том числе физической подготовки» [2].

«Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников полиции к выполнению оперативно-служебных задач» (Ларин А.Ю). Рассматривая содержание нормативно-правовых актов в части обучения боевых приемов борьбы курсантами образовательных организаций МВД России, стоит выделить основные аспекты применения боевых приемов борьбы и рассмотреть нормативно-правовые акты МВД России с учетом различных годов обучения, которые в целом регулируют физическую подготовку в системе МВД. Стоит отметить, что физическая подготовка, как в ОВД, так и в образовательных организациях МВД России

проводится в соответствии с приказами, наставлениями и типовыми программами по физической подготовке, утвержденными Департаментом Государственной службы и кадров МВД России.

На основе этих приказов и строится вся физическая подготовка курсантов МВД в части обучения боевым приемам борьбы. В наше время, знания правовых основ применения боевых приемов борьбы способствует качественному и быстрому их выполнению. Каждый сотрудник полиции обязан знать правовые основы применения боевых приемов борьбы в различных условиях сложившейся обстановки. Сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы (БПБ) и специальных средств в случаях и порядке, предусмотренных главой 5 Федерального закона РФ «О полиции» [1].

На основании закона «О полиции», 13 ноября 2012 года был издан приказ МВД России №1025дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном приказе боевым приемам борьбы посвящен целый раздел, который определил цели обучения боевым приемам борьбы, определил места для занятий, дал указания для проведения занятий. В наставлении четко сформулирован алгоритм действий. Если это ударная техника, то конкретно прописаны виды стоек, ударов, передвижений, специфика их выполнения. Прописаны действия при силовом задержании, положение рук, ног, хватов, положение тела, нанесение расслабляющих ударов и действия по конвоированию. Также в приказе содержится обучение бросковой техники, отражены виды бросков, которые сотрудник должен уметь правильно выполнять. И так по каждому разделу боевых приемов борьбы в приказе дается четкое обоснование действий, по которым ведется подготовка сотрудников в образовательных организациях и структурных подразделениях МВД России.

В образовательных организациях МВД России «Физическая подготовка» как учебная дисциплина является «важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста органов внутренних дел и целостного развития его личности» (Кубасов О.П). У физической подготовки существует тесная связь с правовой, тактико-специальной и огневой подготовкой. Она содействует повышению уровня работоспособности курсантов и слушателей, формированию целостной психофизической готовности выпускников к будущей профессии, а также к эффективным действиям в экстремальных ситуациях и при чрезвычайных обстоятельствах. Поэтому при создании учебных программ по физической подготовке, в разные годы, старались создавать оптимальные тематические планы для решения задач физической подготовки в ОО МВД России [6].

Рассмотрев нормативно-правовые акты МВД в части обучения боевым приемам борьбы, хочется сделать вывод о том, что каждый курсант МВД России должен знать нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России, знать цели, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных

организаций системы МВД России и сотрудников органов внутренних дел. Все это необходимо для достижения задач физической подготовки, по формированию физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности и задач полиции в целом, в части защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан [4, 5].

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».
2. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.
3. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / И.В. Герасимов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 4 (60). – С. 232-235.
4. Струганов С.М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия / С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2016. – 64 с.
5. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции / С.Н. Баркалов // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 210-215.
6. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.

УДК 796.8

Карачев Борис Геннадьевич, преподаватель кафедры профессиональных дисциплин,

Нохрин Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки;

Пермский институт ФСИН России
Россия, 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,
nohrin.mihail2013@yandex.ru

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЙ РАЗДЕЛ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ

Аннотация. Развитие специальных физических качеств будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы является наиболее важным компонентом подготовки, для успешной служебной деятельности. За счет увеличения объема часов на раздел «Боевые приемы борьбы» мы достигнем более эффективного процесса формирования специальных двигательных навыков, физических, морально-волевых и психологических качеств, что является необходимым в подготовке будущих сотрудников ФСИН России.

Ключевые слова: физические качества, боевые приемы борьбы, выносливость, служебная деятельность, уголовно-исполнительная система.

Как свидетельствуют практический опыт, существует проблема, вступая в должность молодые сотрудники, не имея за спиной большого практического опыта работы со спецконтингентом не могут выполнять свои служебные обязанности с полной уверенностью и безопасностью. В связи с этим существует необходимость уделять большее внимание изучению боевых приемов борьбы, будучи курсантами. От уровня их физической, специальной подготовленности и уровня здоровья будут зависеть их успех в служебной деятельности.

Сотрудники уголовно-исполнительной системы России (УИС) добросовестно и с честью выполняют важнейшую задачу общества, в том числе выполняют правоприменительные функции, функции по контролю и надзору за осужденными в сфере исполнения уголовных наказаний. Выполняют функции по содержанию обвиняемых и подозреваемых лиц в совершении преступлений, подсудимых, и лиц находящихся под стражей, функцию их охраны и конвоирования, а также осуществляют контроль за поведением условно осужденных и осужденных, которым судом предоставлена отсрочка отбывания наказания.

Целью исследования является теоретическое обоснование необходимости раздела «Боевые приемы борьбы» в профессиональной подготовке будущих сотрудников ФСИН России.

Целью данного раздела является, изучение и применение приемов борьбы специальными средствами и физической силы для готовности сотрудников к выполнению ими служебно-боевых задач, для пресечения противоправных действий, поддержания их стабильной работоспособности в процессе служебной деятельности.

Общими задачами физической подготовки будущих сотрудников УИС являются: развитие и постоянное совершенствование физических качеств, таких, как быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость.

Специальными задачами физической подготовки сотрудников являются: овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в т.ч. после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;

- преодоление различных препятствий;
- совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок;
- развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации;
- воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных и экстремальных ситуациях [2].

Физические качества – сила, выносливость, ловкость, быстрота в действиях, а также прикладные навыки – умение преодолевать препятствия, вести рукопашный бой необходимы каждому сотруднику УИС. Кроме того, он должен обладать смелостью, решительностью, находчивостью и инициативой.

Имеющаяся официальная статистика за последние годы свидетельствует об ужесточении преступных деяний, в том числе и в местах лишения свободы.

Об этом свидетельствует статистика, так с января по сентябрь 2017 года в Российской Федерации в общей сложности было совершено 2 миллиона 160 тысяч 063 преступления. За указанный период времени правоохранительные органы зарегистрировали 10,4 тысячи убийств и покушений, 3,9 тысячи изнасилований и попыток совершить противоправные сексуальные действия, а также 871 тысячу краж и почти 209 тысяч случаев мошенничества и так далее. Большое количество преступлений совершили несовершеннолетние граждане: 53 736 преступлений.

По данным ФСИН России, по состоянию на 1 января 2017 года, в следственных изоляторах содержалось более 107 тыс. граждан, в местах лишения свободы около 523 тыс. осужденных. Из них более 40 тыс. женщин, около 20 тыс. инвалидов.

Данные статистики показывают, что преступники, в том числе лица, отбывающие свои сроки наказания в местах лишения свободы, непрерывно совершенствуются в своих преступных действиях, все чаще используется различное вооружение и взрывчатые вещества.

Повседневная служебная деятельность сотрудников ФСИН России сопряжена с неблагоприятными для жизни и здоровья условиями,

экстремальными ситуациями, выполнением служебных задач в обстановке стресса и нервного напряжения [3].

Большую роль в подготовке и формировании личности современных сотрудников уголовно-исполнительной системы играют ведомственные образовательные организации, дающее будущему офицеру ФСИН России необходимые устойчивые нравственно-волевые качества, отличную теоретическую и физическую подготовку, крепкое здоровье и, как следствие, готовность к успешной профессиональной деятельности.

Большое значение и влияние на процесс формирования и воспитания морально-волевых и психологических качеств, профессионально значимых для будущих сотрудников УИС достигаются занятиями физической подготовкой.

Физическая подготовка будущих сотрудников УИС организуется на основе «Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы» (НФП-2001) (из приложения к приказу № 301 Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001г.). В НФП представлены разделы, по которым необходимо организовывать физическую подготовку будущих сотрудников УИС.

На рисунке 1 представлен объем затраты времени на изучение разделов подготовки предлагаемый кафедрой «Огневой и физической подготовки» ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России.

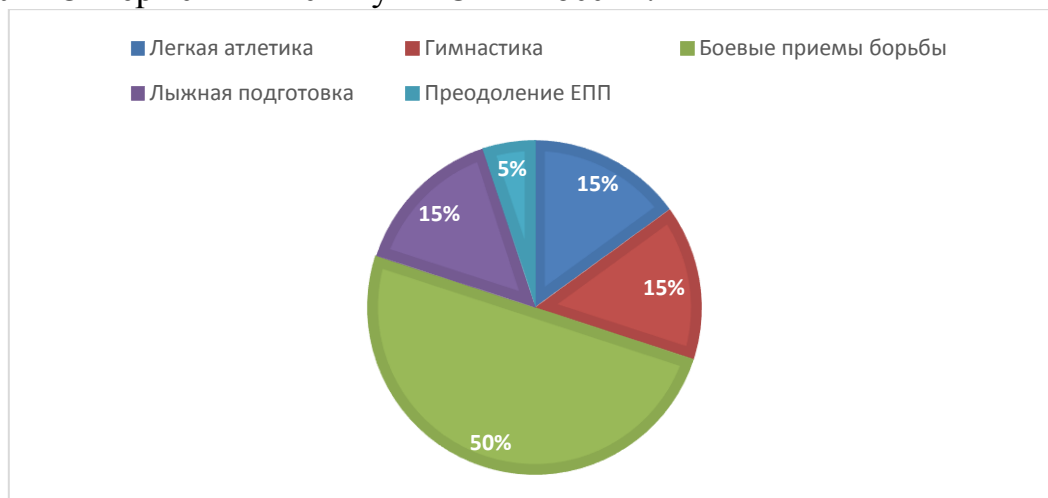


Рис. 1. Объем тем, изучаемых курсантами в ходе образовательного процесса.

В «НФП-2001» отмечается, что физическая подготовка сотрудников направлена на получение ими навыков и умений, физических способностей и психических качеств, способствующих успешному выполнению служебных задач, поддержание стабильной работоспособности и включает в себя общие упражнения (на силу, быстроту, выносливость, ловкость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). На данной диаграмме видно, что наибольший объем времени отводится на занятия по боевым приемам борьбы (БПБ) [1].

Данный раздел подготовки является наиболее важным, он позволяет развивать специальные физические качества и умения будущего сотрудника. Боевые приемы борьбы подразделяются на следующие тематики:

- Специально-подготовительные упражнения и элементы самостраховки;
- Техника ударов и защиты;
- Техника бросков;
- Техника борьбы в стойке;
- Техника борьбы в партере;
- Техника ведения рукопашной схватки;
- Защитные действия при нападении невооруженного противника;
- Защитные действия при нападении вооруженного противника;
- Связывание и наружный досмотр;
- Действия сотрудника в экстремальных условиях, приближенных к реальным [4].

На данных занятиях формируются специальные умения и навыки, а также развиваются профессионально-важные физические качества.

Одним из таких качеств является выносливость, благодаря борьбе и рукопашным поединкам развивается анаэробного режима работы дыхательной системы, что позволяет значительно снизить энергетические затраты организма на адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды.

Мы считаем, что данный раздел подготовки – БПБ является наиболее эффективным средством подготовки сотрудников к предстоящей служебной деятельности и работы со спецконтингентам, это позволит наиболее безопасно и профессионально выполнять свои служебные обязанности.

Список использованных источников

1. «Наставления по физической подготовке (НФП-2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы» Из приложения к приказу №301 Министерства юстиции РФ 12.11.2001 г.

2. Киселев А.М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киселев Александр Михайлович. – СПб., 2009. - 150 с.

3. Нохрин, М.Ю. Специальная физическая подготовка курсантов вузов ФСИН России в процессе реформирования уголовно-исполнительной системы / М.Ю. Нохрин // Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине : сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь : ПГПУ, ПГМА, 2012. – С. 151-153.

4. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях: монография / М.Ю. Нохрин, В.Д. Медведков. – Пермь: ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, 2014. – 153 с.

УДК 796/799

Кривобоков Антон Дмитриевич, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1;
Никулин Леонид Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, Россия, 196605, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, Петербургское шоссе, 10, partizan0013@yandex.ru

ТРЕНИРОВКА СТРЕЛКА БЕЗ ПАТРОНА (ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ)

Аннотация. В данной работе раскрываются значение и основные принципы тренировки сотрудников внутренних дел без патрона, приводятся некоторые способы и методы эффективного их обучения стрельбе из 9 мм пистолета Макарова на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: сотрудник полиции, тренировка без патрона, табельное оружие.

Безусловно, сама стрельба с патроном была бы идеальной тренировкой для стрелка, но иногда сотруднику полиции приходится искать иные пути.

Практика показывает, что такие пути есть. Рассмотрим содержание тренировки без патрона по ее направленности.

Тренировка с общефизической направленностью включает физические упражнения на статическую выносливость. Анализ литературных источников свидетельствует, что ее используют те сотрудники полиции, которые выполняют, как правило, стрелковые упражнения динамического характера. Сотрудники полиции, которые специализируются по «стандарту», которым приходится выполнять большую по объему работу, этим пользуются незначительно.

Тренировка со специальной направленностью включает в себя поднимание, удержание и опускание оружия (что дает нагрузку на определенные группы мышц, испытывающих напряжение при выполнении этих действий).

Тренировка с технической направленностью есть не что иное, как отработка отдельных элементов техники: изготовления, дыхания, прицеливания, спуска курка.

Тактическая направленность тренировки предполагает выбор темпа, ритма стрельбы, интервала отдыха между выстрелами; подбор прицельных приспособлений, варианта обработки спуска в зависимости от метеорологических условий и т.п. [1].

Психологическая направленность тренировки предусматривает «настройку» на хороший выстрел; концентрацию внимания на выполнение отдельных элементов техники, на обеспечении устойчивости оружия в момент прицеливания и спуска курка.

Большое количество выстрелов за одну тренировку переутомляет нервную систему сотрудника полиции, вызывая небрежность и ошибки в технике стрельбы, а влияние отдачи и звук выстрела затрудняют анализ правильности его действий.

Тренировка без патрона дает возможность более тщательно проверять выполнение отдельных элементов техники стрельбы, приобретать и закреплять необходимые сотруднику полиции навыки, развивать у него соответствующие физические и волевые качества. Поэтому уже с первых занятий необходимо приучать занимающихся добросовестно относиться к тренировкам без патрона, тщательно отрабатывать каждый «выстрел», как при действительной стрельбе. Только такая тренировка принесет пользу.

Выбор правильного положения тела при стрельбе из боевого оружия на начальном этапе обучения – является важным элементом. С этой целью необходимо, чтобы сотрудник полиции принял положение для стрельбы и, предварительно закрыв глаза, направил руку в сторону мишени. Прodelать это следует сначала без оружия, а затем с пистолетом. Если при открытии глаз рука отклоняется в сторону от мишени, то линию прицеливания нужно восстановить перемещением ног. Доворотом руки или поворотом туловища без перестановки ног выбирать положение для стрельбы не следует, так как угол поворота в сторону мишени зависит не только от анатомических особенностей тела, но и от его привычки (навыка) держать руку с оружием [2].

Тренировку без патрона целесообразно проводить по специальной мишени, которая может быть изготовлена на чистом листе бумаги размером 50x50 см.

Через середину листа проводится вертикальная линия толщиной в 2-3 мм, в верхней части листа – горизонтальная линия такой же толщины. На чистом поле правой стороны листа чертится черный круг – «яблоко» мишени, размеры которого зависят от того, на каком расстоянии от линии огня устанавливается тренировочная мишень.

Тренировку без патрона следует проводить в определенной последовательности. Вначале сотрудник полиции наводит оружие на белое поле левой части мишени. Взяв «ровную» мушку и затаив дыхание, обучаемый делает плавный нажим на спуск, не обращая внимания на колебания оружия.

Затем сотрудник полиции наводит оружие, на вертикальную линию стремясь при спуске курка уменьшить горизонтальные колебания, не обращая внимания на перемещения оружия по вертикали.

Далее выполняется наводка по горизонтальной линии, при этом, нажимая на спусковой крючок, сотрудник полиции должен стараться уменьшить вертикальное колебание оружия, не обращая внимания на его горизонтальные перемещения.

После этого оружие наводится на перекрестие с контролем за горизонтальными и вертикальными колебаниями оружия. Наконец сотрудник полиции переходит к тренировке по черному «яблоку», полностью имитируя выстрелы, делая после каждого из них мысленную отметку положения мушки в момент спуска курка относительно точки прицеливания.

Пробные выстрелы нужно выполнять так же, как и зачетные. Некоторые сотрудники полиции уже заранее настраивают себя на то, что у них нет пробных выстрелов. Такая настройка позволяет легче осуществить переход от пробных выстрелов к зачетным.

Список использованных источников

1. Бобровик А.П., Ошев А.А. Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – 2015. – С. 20-24.

2. Бобровик А.П., Дьяков Ю.Е., Любаков А.А., Белова С.Н. Общие рекомендации по подготовке сотрудников полиции к стрельбе из боевого короткоствольного оружия // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 3-9. – С. 20-22.

3. Бобровик А.П., Любаков А.А. Методологические особенности обучения сотрудников полиции стрельбе из боевого огнестрельного оружия, существенно влияющее на результативность стрельбы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 1 (73). – С. 161-165.

4. Бобровик А.П., Костин А.В., Мясников Ю.М., Степановских В.В. Проявление неадекватных реакций психики при стрельбе из боевого огнестрельного оружия и способы адаптации к ним // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 3-9. – С. 23-25.

5. Бобровик А.П., Любаков А.А., Смиуха А.Е. Тактические действия самозащиты, применяемые сотрудниками полиции против правонарушителей, вооруженных огнестрельным оружием // В сборнике: исследование различных направлений развитие психологии и педагогике сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. – 2017. – С. 86-89.

6. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Тактика проведения сотрудника полиции при обращении с агрессивно настроенным правонарушителем // В сборнике исследование различных направлений развитие психологии и педагогике сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. – 2017. – С. 89-92.

7. Белова С.Н., Бобровик А.П., Никулин Л.В. Физическая подготовка как основа профессиональной готовности сотрудника полиции // В сборнике: нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – 2017. – С. 90-93.

8. Ахматгатин А.А. Основные изменения в организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел России / А.А. Ахматгатин / Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы восемнадцатой всероссийской научно-методической конференции; г. Иркутск, 28 февраля 2013 года. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2013. – С. 192-196.

УДК 378.172

Кузьмина Ольга Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры;
Кожевников Павел Эдуардович, студент 2 курса института авиамашиностроения и транспорта, Иркутский национальный исследовательский технический университет
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83;
Швачун Оксана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Российский государственный университет правосудия,
Россия, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 95,
www.ariana.ru@mail.ru

ИНДЕКСНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА АВИАМАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию физического развития и физической подготовленности студентов института авиамашиностроения и транспорта (ИАМиТ) Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). Рассмотрены наиболее значимые негативные факторы влияния на здоровье студентов и методы борьбы с ними.

Ключевые слова: студенты, здоровье, индекс Кетле, индекс Пинье, силовой индекс.

Введение. В последнее время проблема физического и психического здоровья человека вновь обретает актуальность. Если раньше люди чаще передвигались пешком, больше двигались, то сейчас, в век высоких технологий, это стало необязательным, что, безусловно, сказалось на резком увеличении количества хронических заболеваний, на снижении показателей физического развития и физической подготовленности. Снижение уровня здоровья и физического развития особенно актуально для студенческой молодежи, поскольку именно от нее зависит будущее страны, ее экономическое развитие и благополучие. Однако и по сей день объективным фактом остается непонимание большинством студентов тесной связи между уровнем здоровья и

объемом двигательной активности. Современный студент, занимаясь учебной и научной деятельностью, проводит большую часть времени без движения. Следствием такой ситуации являются снижение физических способностей, работоспособности, быстрая утомляемость, что впоследствии становится причиной серьезных заболеваний [2, с. 80; 3, с. 42; 6, с. 470]. У многих студентов грандиозные планы на будущее, связанные с профессией, карьерным ростом, личной жизнью. Поэтому крайне важно, чтобы проблемы со здоровьем не помешали их осуществлению. Следовательно, оберегая свое здоровье, студенту необходимо поддерживать хорошую физическую форму и больше двигаться [1, с. 25].

Физические качества являются одним из главных показателей физической подготовки и функциональной подготовленности студентов [7, с. 34; 8, с. 203]. Поэтому крайне важно правильно оценить уровень их физического развития, физической подготовленности, и с учетом этого грамотно строить учебно-тренировочный процесс, особенно, если речь идет о студентах III функциональной группы здоровья, то есть о студентах, уже имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера [4, с. 85; 5, с. 54].

На основе вышесказанного, представляется целесообразным сделать сравнительный анализ физического развития студентов-первокурсников института авиамашиностроения и транспорта, поскольку выбранная профессия предъявляет будущим специалистам высокие требования.

Цель: оценить по показателям основных индексов физическое развитие студентов III функциональной группы института авиамашиностроения и транспорта (ИАМиТ).

Организация исследования. Исследования проводились на базе первого курса ИАМиТ Иркутского национального исследовательского технического университета в период с сентября по декабрь 2016 г. со студентами III функциональной группы, имеющими разные по характеру заболевания. В них приняли участие 17 студентов мужского пола, обучающихся на дневной форме обучения. Оценивались две студенческие группы: ЭТБ-16-1 и ЭТБ(п)-16-1.

Измерялись антропометрические данные студентов (рост, вес, обхват груди, сила обеих кистей), что позволило определить уровень их физического развития. На основе полученных данных с помощью индексов Кетле, Пинье и силового индекса рассмотрены физические кондиции исследуемых групп студентов.

Индекс Кетле позволяет рассчитать оптимальную массу тела и выяснить – является ли масса конкретного человека нормальной (от 18,5 до 25), избыточной (> 25), или недостаточной ($< 18,5$) [4, с. 86].

В результате проведенного исследования оказалось, что средний показатель индекса Кетле группы ЭТБ-16-1 (табл. 1) находится в пределах нормы (85,7%), как и его максимальное значение, соответствующее 24,69 кг/м². Однако следует отметить, что максимальное значение данного показателя

почти вплотную приблизилось к границе с избыточной массой. Минимальное значение отклоняется от нормы на 1,0 что свидетельствует о дефиците массы тела у данного студента (рис. 1).

Проанализировав результаты индекса Кетле группы ЭТБ(п)-16-1, очевидно, что в этом случае показатели чуть хуже. Среднее значение попрежнему в пределах нормы, однако, максимальное и минимальное значения говорят о наличии в данной группе студентов с избыточным и недостаточным весом. Максимальное значение превышает норму на $3,2 \text{ кг/м}^2$, а минимальное ниже нормы на $0,67 \text{ кг/м}^2$ (рис. 1).



Рис 1. График изменения индекса Кетле для групп п ЭТБ и ЭТБ(п).

Индекс Пинье – показатель, характеризующий тип телосложения человека. Рассчитывается на основании определения соотношения роста, веса и обхвата груди. При показателях меньше 10 – крепкое телосложение; 10-25 – нормальное; 26-35 – слабое; более 35 – очень слабое.

Подсчитав результаты индекса Пинье, можем заметить, что его среднее значение в обеих группах находится в пределах нормы (табл. 1). Это значит, что в среднем, студенты института авиамашиностроения имеют вполне нормальное телосложение (71% и 70%), а несколько человек крепкое. Однако около 29,5% студентов имеют слабое или даже очень слабое телосложение. У таких студентов непропорционально малый объем груди относительно роста.

Силовой индекс – это процентное соотношение массы тела и мышечной силы человека. Сила мышц связана с величиной их физиологического поперечника и, таким образом, косвенно характеризуется весом тела: чем выше показатель мышечной массы, тем, соответственно, больше сила мышц. Средней величиной считается соотношение, равное 65-80% массы тела человека.

Таблица 1

Показатели индексов физического развития студентов ЭТБ-16-1 и ЭТБ(п) 16-1

Группа	Уровни показателей	Индекс Кетле, кг/м ²	Норма по индексу Кетле, кол-во студ.	Индекс Пинье	Норма по индексу Пинье, кол-во студ.	Силовой индекс, %		Норма по силовому индексу, кол-во студ.
						лев	пр	
ЭТБ-16-1	Среднее значение	21,99	85,7%	15,86	71%	63	73	79,3%
	максимум	24,69		32		73	80	
	минимум	17,5		3		51	65	
ЭТБ(п)-16-1	Среднее значение	21,66	80%	17,3	70%	63	66	74,6%
	максимум	28,02		33		100	81	
	минимум	17,83		17		42	50	

По результатам теста «Динамометрия» мы можем заметить, что в группе ЭТБ-16-1 среднее значение силы кисти соответствует нормальному значению данного показателя и наблюдается у 79,3% студентов. В группе ЭТБ(п)-16-1 норма определена у 74,6% студентов. Это значит, что, у 19,4% студентов группы ЭТБ-16-1 и у 25% студентов ЭТБ(п)-16-1, у которых отмечено отклонение от нижней границы нормального, количество жировой ткани в организме превышает количество мышечной. Отклонение максимального значения от верхней границы нормы указывает на то, что мышечной ткани в организме больше, чем жировой (соответствует 1,3 % студентов группы ЭТБ-16-1 и 0,4% ЭТБ(п)-16-1).

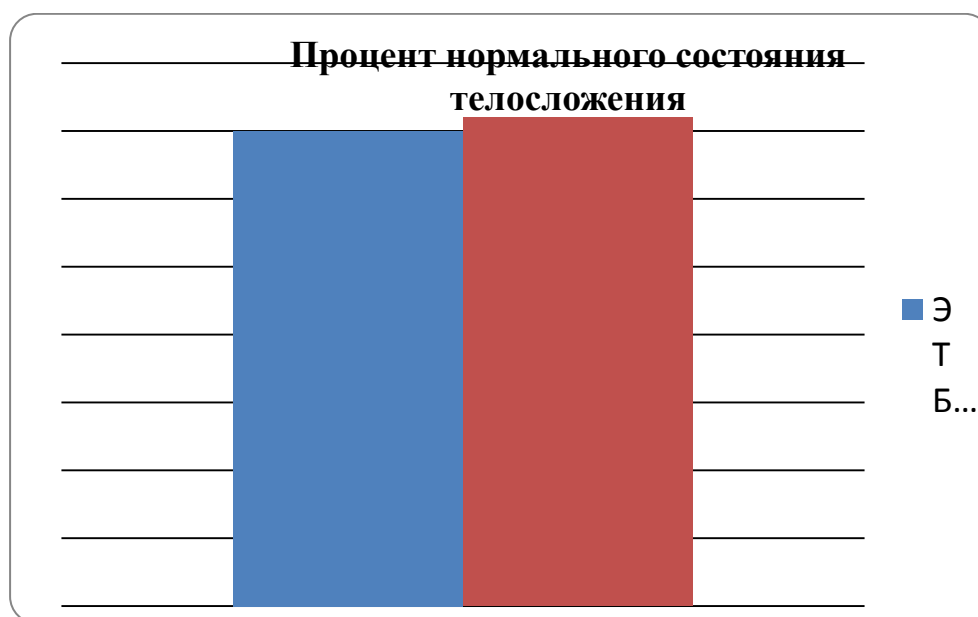


Рис 2. Распределение студентов по телосложению.

Выводы. В результате проведенных исследований установлено, что физическое развитие студентов института авиамашиностроения и транспорта

находится в пределах нормы. Однако сравнение по группам показало, что студенты группы ЭТБ(п) 16-1 по всем показателям не намного, но отстают от студентов группы ЭТБ-16-1, в том числе и по тесту «Динамометрия». Поэтому данной группе важно повысить уровень двигательной активности, делая акцент на силовые упражнения и упражнения, направленные на увеличение мышечной и снижение жировой массы. Предлагается усилить работу по организации самостоятельных занятий физической культурой среди студентов обеих групп.

Список использованных источников

1. Ахматгатин А.А. Особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями / А.А. Ахматгатин, П.В. Суманеев // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы междунар. научно-практ. конф., п. Молодежный, 26-28 октября 2016 г. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. – 200 с. – С. 25-29.

2. Германов Г.Н., Готовцев Е.В., Машонина И.В. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях// Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2. – С.79-82.

3. Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Романова Ю.В., Машонина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2012. – № 1 (83) – С. 40 – 45.

4. Кузьмина О.И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся техническом ВУЗе Прибайкалья, и пути их коррекции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 9 (139) – С. 84 – 91.

5. Кузьмина О.И., Ульянов П.А. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. статей 27-ой Всеросс. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 52-57.

6. Коновалова Т.Г., Бородкина К.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиях строительной и архитектурной области //Физическая культура и спорт - основа нации: материалы IV студ. заоч. Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: изд-во ИРНИТУ. - Т.1 - С. 470-472.

7. Лебединский В.Ю., Изатуллин В.Г., Карабинская О.А., Калягин А.Ю. Физическая подготовленность студентов и ее зависимость от изменений физиометрических характеристик их физического развития // Сибирский медицинский журнал. – Иркутск. – Т.144. - № 5. – 2016. – С.32-35.

8. Струганов С.М., Гальцев С.А., Гаврилов Д.А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств //

Правоохранительные органы: теория и практика. – Екатеринбург. – 2016. – № 2.
– С. 203-206.

УДК 796 : 005.591.6

Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель кафедры физической
подготовки;

Иванченко Евгений Сергеевич, преподаватель кафедры специальной
подготовки;

Щербаков Роман Георгиевич, курсант 3 курса факультета правоохранительной
деятельности,

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
roman.sherbackov@icloud.com

ПРИМЕНЕНИЕ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы получения тактических и практических навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы в ходе осуществления служебной деятельности сотрудником органов внутренних дел. На основе проведенного исследования авторами предлагается уделять внимание семантической составляющей тренировок и развивать парадигму обучаемых не только в различных правовых науках, но и в сфере применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Ключевые слова. сотрудник органов внутренних дел, физическая сила, боевые приемы борьбы, тактика действий.

После реформы 2011 года к сотрудникам органов внутренних дел (далее ОВД) стали планомерно увеличиваться требования связанные с профессиональной подготовкой сотрудника полиции, все больше и больше внимания руководство МВД России уделяет подготовке молодых специалистов в системе ВУЗов МВД России. Основной составляющей оперативно-служебной деятельности является профессиональная подготовка сотрудника, именно она оказывает весомое влияние на коэффициент полезного действия (далее КПД) сотрудника полиции. Особенности служебной деятельности сотрудника ОВД (работа с определенным контингентом людей характеризующейся в особенности делинквентным типом парадигмы, работа в условиях экстремальной обстановки) заставляют делать выводы о том, что сотрудник должен обладать высокой профессиональной подготовкой:

1. качественными познаниями боевых приемов борьбы;
2. быть в хорошей физической форме;

3. обладать хорошими навыками стрельбы;
4. иметь качественные познания в сфере тактики действий.

Каждый пункт данных требований несет важную составляющую профессиональной подготовки сотрудника ОВД, однако мне бы хотелось более подробно разобрать особенности первых двух пунктов, а именно обучение сотрудников полиции боевым приемам борьбы и прививание им физической культуры как неотъемлемой части профессиональной подготовки. Кроме выделения данных пунктов как важнейших аспектов профессиональной подготовки сотрудника, хотелось бы выделить, что на данный момент законодательство устанавливает рамки применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, по моему мнению, каждый сотрудник должен глубоко вникать в семантику закона и понимать, что применение физической силы и боевых приемов борьбы тесно связано с риском причинения тяжких телесных повреждений, а также смерти. Поэтому сотрудник ОВД должен помнить не только о своих правах и обязанностях, но помнить еще и о принципах справедливости и законности, не забывать о правах граждан и о соразмерности наносимого ущерба – предотвращаемому. «Для выполнения успешных, решительных и профессиональных действий по защите граждан от преступных проявлений сотрудниками полиции должна постоянно совершенствоваться физическая подготовка, изучаться законодательство Российской Федерации и практика применения физической силы» [1]. Перечень оснований применения физической силы и боевых приемов борьбы устанавливается Федеральным законом № 3 «О полиции» (далее ФЗ № 3) [4]. Перечень является исчерпывающим, соразмерным, с отсутствием правовых коллизий. «Эффективное использование физической силы для пресечения противоправных действий предполагает два условия. Первое – это четкое правовое регулирование ее применения, а второе – наличие высокого уровня общефизической подготовленности и навыков владения боевыми приемами борьбы» [1].

В качестве примера применения физической силы сотрудником полиции можно привести задержание правонарушителя оказывающего сопротивление, доставление лица подозреваемого в преступлении в полицию, защита гражданина от преступного посягательства, пресечение действий направленных на кражу табельного оружия сотрудника иные действия регламентируемые ФЗ №3. Боевые приемы борьбы являются важным элементом применения физической силы, «они могут основываться на различных системах спортивных единоборств и прикладных приемах, выработанных многолетней практикой работы специальных подразделений правоохранительных органов» [3]. Важно осознавать цель применения физической силы, сотрудник должен быть беспристрастен и не должен пытаться совершить самосуд, для этого, мы считаем необходимым разделить цели применения физической силы в служебных целях и в личных, так например, в спорте основной целью является победа (спортивный интерес), в конфликте отстоять свое мнение (при отсутствии аргументации, часто у впечатлительных и неуравновешенных

людей возникает агрессия), на войне – уничтожить врага, что касается применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудником ОВД, то здесь цель прекратить противоправные действия, задержать преступника, «преодолеть противодействие законным требованиям сотрудника полиции» [4].

Можно выделить следующие средства физического воздействия:

1. Применение специальных приемов физического воздействия;
2. Силовое преодоление бездействия;
3. Физическое принуждение к определенному действию;
4. Физическое воздействие при помощи специальных средств, оружия, могущих причинить вред.

Также действия по применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы можно разделить на три вида:

1. Действия атакующего характера – это действия инициатором которых является сотрудник полиции, в основном данные действия заранее спланированы, продуманны и отработана последовательность применения тех или иных приемов, к данным действиям относятся различные удары, удушающие и болевые приемы, а также броски, чаще всего данные действия применяются при задержании правонарушителя;

2. Действия защитного характера – это действия направленные на защиту жизни и (или) здоровья граждан и (или) сотрудника полиции, включают в себя различные блоки, уклоны, уходы, отбивы, освобождения от захватов, как правило данные действия предшествуют контратакующим действиям сотрудника;

3. Действия контратакующего характера – это действия направленные на задержание или уничтожение противника посягнувшего на жизнь и (или) здоровье граждан и (или) сотрудника полиции, данные действия следуют после защитных и требуют более высокого уровня подготовки, так как требуют быстрого и четкого реагирования на действия правонарушителя и окружающую обстановку, быстрой адаптации к ситуации и оценки соразмерности применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Самым несложным видом поединка является атака, по причине того что «правонарушитель вынужден прибегать к защите и, в лучшем случае, пытаться проводить контратаку, что является более сложным техническим действием» [2]. Самым минимизированным по ущербу видом являются приемы задержания правонарушителя, при правильном применении они исключают риск нанесения правонарушителю излишних травм и гарантируют контроль над правонарушителем путем использования болевых ощущений. Приемы задержания являются конечным этапом применения физической силы и боевых приемов борьбы, вне зависимости от характера действий (атакующие, защитные, контратакующие), вне зависимости от вида боевого приема борьбы или удара, сотруднику важно закончить цикл действий загибом руки за спину, что позволит произвести доставку правонарушителя или полную нейтрализацию правонарушителя.

По нашему мнению, для применения физической силы и болевых приемов борьбы, сотрудник полиции должен поддерживать себя в хорошей физической форме, но и иметь отличные познания тактики ведения боя, так как в ходе несения службы возможны самые разнообразные ситуации, и сотрудник полиции должен соизмерять свою силу, так например не имеет смысла применение расслабляющих ударов и серьезных травмоопасных бросков, при задержании пятидесятилетнего мужчины который сам то еле передвигается, в данном случае даже при оказании сопротивления, достаточно будет простого загиба руки за спину, и наоборот при задержании правонарушителя явно превосходящего сотрудника по физическим или боевым (знание особенностей боевых искусств) параметрам, важно применять наиболее болезненные приемы и расслабляющие удары, для прекращения противодействия и задержания правонарушителя.

На основании всего выше сказанного, можно сделать следующие выводы, применение физической силы и боевых приемов борьбы является важным и неотъемлемым аспектом практической деятельности сотрудника ОВД, при применении физической силы и боевых приемов борьбы сотрудник полиции должен соотносить их применение и степень общественной опасности совершаемых правонарушителем действий. По нашему мнению, регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию тактических и физических навыков и качеств, что говорит о важности данных занятий для сотрудника, так как жизнь и здоровье граждан и самого сотрудника зависит от уровня его профессионализма, в данном случае лень чрезвычайно вирулентна как для самого сотрудника, так и для общества в целом, поэтому сотрудник должен понимать семантическую составляющую тренировок и развивать парадигму не только в различных правовых науках, но и в сфере применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Список использованных источников

1. Воротник А.Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А.Н. Воротник, П.Н. Войнов, А.В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 32
2. Кутергин Н.Б. Тактическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования / Н.Б. Кутергин, А.А. Пойдунов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3-2. – С. 21
3. Славко А.Л. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов 19-й всероссийской научно-практической конференции / А.Л. Славко, Б.А. Клименко, П.Н. Войнов. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. – С. 12.

4. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.

5. Информационная система консультант плюс [Интернет ресурс] www.consultant.ru

УДК 378.6

Кутыгин Юрий Александрович, начальник кафедры огневой подготовки;
Колмогорова Александра Сергеевна, курсант 4 курса факультета подготовки
сотрудников полиции,
Уральский Юридический институт МВД России,
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 6б,
aleksandra.kolmogorova@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки курсантов ВУЗов МВД на занятиях по огневой подготовке. Автором исследованы методы преодоления эмоционального барьера во время проведения стрельб и при подготовке к ним, а также применение данных методов на практике.

Ключевые слова: огневая подготовка, стрельбы, психологические методы, психологическая готовность, оружие, психическая организация, саморегуляция.

Целью боевой и физической подготовки в органах внутренних дел является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия при пресечении противоправных деяний, а также в процессе иной служебной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- подготовка к действиям, связанным с использованием табельного оружия;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессиональных психологических качеств личности (смелость, решительность, самообладание и др.);
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников.

Как свидетельствуют многочисленные исследования, наибольшую трудность в подготовке хорошо развитого физически, психологически устойчивого сотрудника, владеющего на высоком профессиональном уровне табельным оружием и навыками боевых приемов борьбы, предполагает психическая составная часть данного процесса.

Если в физиологическом и тактическом плане сотрудника, возможно, подготовить довольно быстро (приблизительно один год), то психическая организация потребует существенно наибольшего периода (приблизительно три года).

Многие специалисты по огневой и физической подготовке не выделяют в общей структуре тренировочного процесса психологическую подготовку как самостоятельное направление, считая, что в процессе развития основных физических качеств автоматически развиваются и качества психологические [2, с. 31].

На наш взгляд, психологический аспект огневой и физической подготовки является одним из основных. Как показывает практическая деятельность проведение занятий по огневой подготовке, умение настроиться на выполняемое упражнение дает возможность значительно усовершенствовать как индивидуальный результат, так и подразделения в целом.

Преподаватели огневой подготовки при проведении занятий с курсантами и слушателями останавливают внимание обучающихся на необходимости самостоятельно овладевать простейшими приемами саморегуляции, основной целью которой является сосредоточение всего внимания на выполняемой работе с оружием. Даже те курсанты и слушатели, которые не испытывают сложностей с выполнением практических упражнений стрельб, в процессе обучения сталкиваются с ситуациями, когда на каком-то занятии они вдруг получают гораздо более низкий результат, чем ранее: такая ситуация является стрессовой.

Это обстоятельство заставляет их переосмыслить выполняемые действия и более тщательно разобраться с той стрелковой работой, которая имела отрицательный результат. В большинстве подобных ситуаций такой подход позволяет обучающимся вернуться к показанным ранее высоким результатам стрельбы.

Широко практикуются различные психологические техники и в подготовке сотрудников силовых ведомств ведущих зарубежных стран. И это далеко не случайно. Давно доказано, что наиболее эффективно человек проявляет свои физические возможности, только находясь в оптимальном психологическом состоянии. Ведь занятия со стрельбой для большинства курсантов и слушателей являются стрессовой ситуацией, требующей высокой концентрации внимания и умения его удерживать все время работы с оружием.

Антистрессовая подготовка развивает пластичность мозговых механизмов на этапе «стресс - адаптация» и позволяет организму впоследствии автоматически поддерживать оптимальный уровень нервно-психического напряжения при стрессовых раздражителях без необходимости достижения

критического уровня напряжения, при котором оно рефлекторно падает. Именно по этой причине курсанты и слушатели, повторно выполняющие упражнения с оружием, показывают, как правило, более высокий результат.

В настоящее время разработано достаточно много различных методов антистрессовой подготовки сотрудников силовых структур: «Ключ» (Х.М. Алиев); «БПТ» (Н.А. Макаров, Г.В. Антонов); «Якорь» (Н.С. Белов) и множество других [3, с. 181]. Главное преимущество предлагаемых методов состоит в создании доступного способа включения механизмов согласования психических и физиологических процессов, обеспечивающих позитивные изменения функционального состояния человека до, во время и после экстремальных ситуаций.

Как известно, способность управлять своим функциональным состоянием снижается, если к эмоциям, включаемым в ответ на образ стрессового раздражителя, подключаются вегетативные реакции (например, реакция сердцебиения, головной боли, чувство тяжести или «ватности» в ногах). Эти реакции, вызванные эмоциями, являются процессами материальными и, «загружая» мозг, ограничивают свободное поле сознания, необходимое для преодоления стресса и принятия оптимальных решений.

Еще одним важным моментом на стадии подготовки к практическим стрелковым упражнениям является необходимость преодолеть эмоциональный фон, сопровождающий подобные занятия, способность сохранить спокойное состояние или состояние сдерживания эмоционального отношения к происходящему [1, с. 44].

Для того чтобы предотвратить эмоциональный барьер, необходимо вызвать режим нейтрального состояния, при котором закономерно отключается эмоциональное сопровождение мыслительных процессов.

Так, на занятиях с курсантами и слушателями УрЮИ МВД России преподаватели огневой подготовки рекомендуют выполнять некоторый объем физической нагрузки, снимающий стрессовое состояние при выполнении стрелковых упражнений.

Это могут быть самые простые физические упражнения: бег средней интенсивности, отжимания, приседания. Опыты включения в практику проведения практических занятий, предусматривающих стрельбу позволяет сделать вывод о повышении результатов в стрельбе примерно у 20% обучающихся.

Следующим этапом осуществляется работа над повышением функциональных возможностей человека путем создания новых оптимальных условно рефлекторных программ реагирования на образ стрессовых ситуаций. Для этого на фоне нейтрального состояния моделируется образ той эмоциональной реакции и поведения, которые желательно иметь в предстоящей стрессовой ситуации.

Многочисленное повторение образного представления стрессовой ситуации в сочетании с желаемой реакцией, формирует и закрепляет новые условно-рефлекторные связи.

В ситуации острого или длительного стресса применение психологических приемов создания позитивной установки желательно проводить с помощью специалиста. Это может быть психолог в подразделении или инструктор по огневой или физической подготовке, владеющий подобными методиками.

Данные методики могут эффективно применяться в учебном процессе по огневой и физической подготовке в образовательных организациях МВД России для подготовки курсантов и слушателей.

Список использованной литературы

1. Быков А.К. Психолого-педагогический практикум. Учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера. – 2015. – 128 с.
2. Кадочников А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов по рукопашному бою стиля А.А. Кадочникова: Учебное пособие / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников, В.Н. Завгородний, А.Г. Ахромова. – Краснодар: Издательство Кубанской гафк. – 2016. – 256 с.
3. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии. А.П. Панфилова: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Изд. центр «Академия». – 2014. – 192 с.

УДК 796: 005.591.6

Лавров Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, пенсионер.
Россия, 603155, г. Нижний Новгород, ул. Ковалихинская, 57, кв. 13,
Lavrov38@mail.ru

КОММЕНТАРИЙ К РАЗДЕЛАМ НОФП-2017 «ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ» И «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ»

Аннотация. Приказом МВД № 450 от 01.07.2017 утверждено «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (НОФП-2017). В статье представлен критический анализ разделов НОФП «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», Легкая атлетика и ускоренное передвижение» и «преодоление препятствий», свидетельствующий о дальнейшей деградации методического обеспечения физической подготовки в системе МВД.

Ключевые слова: комментарий, физическая подготовка, физические качества, служебно-прикладные упражнения.

Приказом МВД № 450 от 01.07.2017 утверждено «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (НОФП-2017) (Приложение 1.) (Материалы к статье изложены в приложениях, опубликованных в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 1472 на стр. 74.). Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников ОВД, в том числе курсантов образовательных организаций МВД России.

Неоднократно специалисты физической подготовки указывали, что слово «организация» из названия надо убрать, т.к. наставление, прежде всего, отражает содержание физической подготовки. Очередное НОФП практически полностью посвящено содержанию физической подготовки сотрудников ОВД не определяет основы организации физической подготовки сотрудников ОВД.

В НОФП-2017 указано, что одной из задач физической подготовки сотрудников полиции являются: «Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач». Получается, что развивать физические качества необходимо до некоего уровня, позволяющего успешно выполнять оперативно-служебные задачи. Однако, вполне очевидно, что чем выше уровень развития профессионально значимых физических качеств, особенно в рамках боевых приемов борьбы, тем выше уровень готовности сотрудника полиции к действиям в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности. В тестировании уровня развития отдельных физических качеств сотрудников полиции должны быть установлены нижние границы их развития (должный уровень).

В НОФП-2017 указано: «Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (**на силу, быстроту и ловкость, выносливость**) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы). Получается, что «профессионально важные физические качества» предлагается развивать посредством упражнений общей физической подготовки. Учитывая, что учебная дисциплина «Физическая подготовка» практически полностью носит служебно-прикладной характер, понятие общеподготовительная подготовка и соответственно упражнения общей физической подготовки неприемлемо. Следует отметить, что в НОФП Вооруженных Сил понятие «общая физическая подготовка» не применяются. Исходя из сказанного, упражнения, применяемые для развития профессионально важных физических качеств, а также комплексные упражнения, позволяющие формировать целостную готовность к преследованию правонарушителей и их насильственному задержанию являются служебно-прикладными упражнениями.

Казалось бы, если НОФП-2017 предлагает считать основным средством физической подготовки упражнения **на силу, быстроту, выносливость и ловкость**, то и содержание занятий должны включать комплексы упражнений для развития **силы, быстроты, выносливости и ловкости**. Однако в занятия предлагается включать «упражнения прикладной гимнастики и атлетической

подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения...».

Название раздела «Прикладная гимнастика и атлетической подготовка» содержит вид спорта и вид подготовки. Получается, что, например, подтягивание на перекладине, с одной стороны является гимнастическим упражнением, а с другой стороны это упражнение атлетической подготовки. В этом заключается несуразность наименования раздела, который, по сути, содержит средства развития силы.

В разделе «Прикладная гимнастика и атлетической подготовка» указано, что занятия в данном разделе проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. Вызывает сомнение в эффективности упражнений, включенных в данный раздел, в развитии ловкости, т.е. координационных способностей сотрудников. Для развития ловкости применяются сложно координационные упражнения, которых в программах по физической подготовке большое количество. Для развития координационных способностей необходимо добиваться освоения техники, прежде всего, боевых приемов борьбы и прочих сложно координационных двигательных действий. Возможно, автор НОФП считает, что, например, подтягивание на перекладине является сложным с точки зрения координации, и поэтому НОФП предусматривает методику обучения техники подтягивания на перекладине и другим подобным упражнениям.

Одной из целей раздела «Прикладная гимнастика и атлетической подготовка» является «развитие силы и силовой выносливости». Под атлетической подготовкой, вероятно, следует понимать силовую подготовку. Следует иметь в виду, что сила может проявляться в виде максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Поэтому атлетическая (силовая) подготовка предусматривает развитие максимальной силы и силовой выносливости.

Вызывает недоумение, как могут упражнения, предусмотренные разделом «Прикладная гимнастика и атлетической подготовки», воспитывать такие волевые качества как смелость и решительность. Эти важные качества профессиональной подготовки формируются посредством совсем иных средств и методов. Ну а для формирования строевой подтянутости существует строевая подготовка.

В НОФП-2017 сказано, что занятия по так называемой прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся «на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах, а также в иных пригодных для проведения занятий местах». Занятия по дисциплине «Физическая подготовка», руководствуясь ее целью, как правило, носят комплексный характер, в содержание которых в том числе входят упражнения для развития силы во всех ее проявлениях. Отдельные учебные занятия по разделу «Прикладная гимнастика и атлетической подготовки», а также по разделам «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Преодоление препятствий» и «Боевые приемы борьбы», как правило, не

проводятся. Учитывая это, учебные места для физической подготовке должны быть оснащены оборудованием, необходимым для выполнения программы по дисциплине «Физическая подготовка». Как минимум все учебные места должны быть оснащены комплексными перекладинами.

Для выполнения контрольных упражнений для оценки силовой подготовленности принимается исходное положение по команде. В подтягивании и других упражнениях на перекладине подается команда «К снаряду». В других силовых упражнениях подается команда «Исходное положение принять». Эта команды в изложении порядка приема нормативов не предусматривает.

В правилах определения результата в подтягивании указано: «В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Команды «Не считать» при определении результата в подтягивании и других упражнениях, в которых результат определяется количеством повторений, ранее не существовало, а повторялся предыдущий счет. Если предыдущий счет повторяется трижды подряд, подавалась команда «Закончить», а счет, названный до этой команды, являлся результатом выполнения упражнения. Эффективность ранее существовавшего порядка определения результата очевидна.

НОФП-2017 предусматривает рекомендации по обучению технике различных физических упражнений, включенных в его содержание. Отдельные рекомендации выглядят абсурдно. Так рекомендации по обучению технике такого «сложно координационного упражнения» как подтягивание на перекладине. Рекомендуются выполнять следующие упражнения:

Упражнение 1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования. Очевидно, курсанты образовательных организаций, в том числе факультетов первоначальной подготовки, выполнившие нормативы по подтягиванию на вступительных экзаменах могут достаточно долго висеть, не эффективно используя время учебного занятия.

Упражнение 2. Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела, 3-5 сек. Данное упражнение, относящиеся к упражнениям для развития силы с применением изометрического метода, может применяться для разнообразия. Однако висеть в конечном положении при подтягивании максимально долго.

Для технически правильного выполнения двигательных действий, во-первых обучаемый должен знать технику этих действий и осуществлять самоконтроль при практическом их выполнении, во-вторых преподаватель (инструктор) должны указывать на индивидуальные ошибки в технике и добиваться их устранения.

Тренировка в подтягивании на перекладине и других силовых упражнениях осуществляется с применением метода до отказа, суть которого в том, что последние повторения должны выполняться на волевом усилии.

Именно последние повторения обеспечивают развития силы и соответственно повышения результативности в том или ином упражнении.

Предлагаемые некие специальные методики излишни. На практике при проведении учебных занятий, как правило, обучение технике боевых приемов борьбы перемежевывается с «силовыми паузами». Задание на самоподготовку предусматривает выполнение в течение дня несколько подходов в выполнении силовых упражнений методом до отказа.

Вышеизложенные замечания свидетельствуют о низком уровне компетентности автора НОФП-2017.

Замечаний к разделу «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» свидетельствующих о низком уровне компетентности автора НОФП-2017 также достаточно много. Так в данном разделе сказано: «В содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км ...» Легкая атлетика это вид спорта, включающий ряд дисциплин, по которым проводятся соревнования. Из беговых дисциплин есть бег на короткие, средние и длинные дистанции. Таких дисциплин как челночный бег в легкой атлетике нет. Эти виды скоростного бега, а также кроссового бега на 1 и 5 км являются служебно-прикладными упражнениями, формирующие готовность к преследованию правонарушителей. Кроме того, остается непонятным словосочетание «легкая атлетика и ускоренное передвижение». Естественно все виды бега как в легкой атлетике, так и служебно-прикладные являются ускоренным передвижением.

Преодоление полос препятствий – это комплексные упражнения позволяющие с одной стороны формировать готовность к преследованию правонарушителей и насильственному задержанию правонарушителей в различных внешних условиях, с другой стороны развивать двигательные способности (физические качества в комплексе) в рамках служебно-прикладных двигательных действий.

НОФП-2017 включен раздел «Преодоление препятствий». Набор препятствий, сложно координационную технику, по сравнению, например с подтягиванием, и методику обучения и тренировки в их преодолении раздел не содержит. Данный раздел содержит «Специальную полосу препятствий». В Нижегородской академии МВД в конце 80х годов прошлого века была сконструирована данная полоса для тестирования специальной физической подготовленности в комплексе. Она моделировала не деятельность, а требования к организму сотрудника при преследовании и силовом задержании. Разработанные нормативы позволяли оценить уровень двигательных способностей (физических качеств в комплексе) обеспечивающих двигательные действия по преследованию и силовому задержанию правонарушителей. Моделирование деятельности осуществлялось посредством других полос препятствий. К 1993 году в Нижегородской академии МВД была разработана эффективная система физической подготовки сотрудников милиции. Учебно-методическое обеспечение этой системы было представлено в трех часовом видеофильме, в частности в нем было отражено значение полос препятствий различной направленности и их содержание (Приложение 2.

Видеофильм «Физическая и огневая подготовка» 1993 год).

По заказу МВД мной выполнен ряд работ по научному обеспечению физической подготовки (Приложение 3 Научно-исследовательские работы, выполненные по заказу МВД). В определении содержания физической подготовки я исходил из следующего. Физическая подготовка, наряду с огневой подготовкой сотрудников полиции является одной из главных составляющих служебно-боевой подготовки – подготовки к действиям в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности (Приложение 4. Служебно-боевая подготовка). В крайних по сложности ситуациях служебно-боевой деятельности сотрудников полиции, связанных с самозащитой, с насильственным пресечением правонарушений, перед сотрудниками стоит задача задержать правонарушителей, эффективно используя или применяя силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие.

Результативность действий по самозащите и насильственному задержанию правонарушителей зависит от уровня владения техникой боевых приемов борьбы и уровня развития физических качеств в их рамках. Исходя из этого любая программа по дисциплине «Физическая подготовка» в том числе и НФП, должны содержать два раздела: «Боевые приемы борьбы» и «Служебно-прикладные упражнения», в который, помимо средств развития физических качеств, включены такие подразделы как «Преодоление полос препятствий», «Плавание» и «Лыжная подготовка». В физической подготовке сотрудников полиции дифференцированное развитие физических качеств не является самоцелью. Специальная физическая подготовка сотрудников полиции должна быть направлена на формирование двигательных способностей (физических качеств в комплексе) в рамках боевых приемов борьбы и полос препятствий. Ведущим средством формирования двигательных способностей и психологической подготовки в рамках боевых приемов борьбы, является служебно-прикладное единоборство.

Одной из научно-исследовательских работ, обосновывающей содержание и организацию физической подготовки сотрудников милиции (полиции) явилось «НФП-2008: Проект», выполненной по заказу ДКО МВД России от 06.03.2007 № 21/14/1880 (Приложение 5).

Авторским сопровождением ряда заказных НИР явился учебно-методический комплекс (УМК) дисциплины «Физическая подготовка», разосланный в ВУЗы для рецензирования и одобренный практически всеми ВУЗами (Приложение 6).

В связи с введением ФГОС ВПО третьего поколения УМК дисциплины «Физическая подготовка» был реконструирован (Приложение 7).

Таким образом, анализ разделов НОФП-5017 «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», Легкая атлетика и ускоренное передвижение» и «преодоление препятствий» свидетельствует о дальнейшей деградации методического обеспечения физической подготовки в системе МВД, что является следствием игнорирования работ по научному обеспечению физической подготовки, выполненных по заказу МВД, материалов научно-

практических конференций, проводимых образовательными организациями МВД и диссертационных исследований в области физической подготовки в системе МВД.

УДК 796.043

Лепин Вячеслав Александрович, старший преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях;

Горелов Станислав Александрович, кандидат психологических наук,
заместитель начальника кафедры деятельности ОВД в особых условиях,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
stan.gorelov@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. Статья посвящена некоторым аспектам в индивидуальном подходе при обучении дисциплинам практической направленности, которые в современных условиях представляет ближайшую перспективу формирования образования в условиях специфики образовательных организаций МВД России, являясь важнейшим средством, способствующим осуществлять поворот образовательной системы к обучающемуся, с возможностью самореализоваться в процессе обучения, при способствовании к самообразованию и созданию для этого необходимых условий.

Ключевые слова: совершенствование образовательного процесса, обучение сотрудников полиции, индивидуальный подход.

Изучение процессов развития физической культуры в образовательных организациях МВД России у обучающихся показывает, что важнейшим профессионально-личностным качеством для сотрудника органов внутренних дел помимо высокого интеллектуального уровня, является соответствующий уровень физической подготовленности.

Целью физического воспитания в системе МВД России является подготовка высококлассных специалистов, ориентированных не только на овладение определенной совокупностью профессионально-специализированных компетенций, но и на развитие личности обучающегося, развитие профессионально-специализированных компетенций, усвоение конкретных сфер профессиональной деятельности, формирование такого уровня физической подготовленности, который необходим для выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с будущим предназначением курсантов.

Процесс физической подготовки направлен, как на решение общих задач учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России, так и на решение задач в интересах оперативно-служебной деятельности.

Занятия по физической подготовке на специализированных кафедрах физической подготовки и прикладных единоборств в системе МВД России, а так же в сфере профессиональной служебной и физической подготовки (в соответствии действующими нормативно правовыми актами) направлены на поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности, развитие профессионально-значимых двигательных компетенций.

Поэтому существует необходимость осуществлять развитие физической культуры в индивидуальном и коллективно-прикладном порядке, при этом, оба направления должны характеризоваться выраженной профессиональной деятельностью [2, с. 91].

Необходимо отметить, что в своей учебно-воспитательной работе научно-педагогический работник, должен учитывать индивидуальные особенности курсантов (слушателей), применяя психолого-педагогический принцип в обучении – индивидуальный подход, сущность которого заключается в конкретизации общих целей воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями и возрастными.

Данный подход к формированию физической готовности на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России [3, с. 67] напрямую связан с методикой проведения занятий практической направленности. Исходя из этого можно сделать вывод необходимости планирование работы научно-педагогическим работником, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, и проводить занятия так, чтобы формирование профессионально-специализированных компетенций стало для обучающихся потребностью приносящее мотивируемое удовлетворение. Так же можно отметить, что, не учитывая психологические особенности личности курсанта (слушателя), снижается познавательная активность, ритм и мотивация на усвоения материала.

Эффективное управление учебным процессом во время проведения занятий по физической подготовке требует от научно-педагогического работника системы МВД России глубоких познаний о индивидуальном характере адаптации физиологии обучающегося к тренировочному процессу и прогнозируемым профессиональным нагрузкам в служебной деятельности [4, с. 308]. Индивидуальная работа научно-педагогических работников по физической подготовке и прикладных единоборств должна быть направлена на сохранение эффекта от нагрузки, которые обучающиеся получили в ходе учебного процесса, и эффективно происходило восстановление организма.

Естественно, большую роль в формировании физической культуры у обучающегося играет отсутствие пропусков учебного процесса, так как, при больших разрывах, инспирированных физической нагрузкой, физиологические реакции возвращаются к первоначальному уровню, а при отсутствии силовой

нагрузки оказываются ниже установленного. В этом случае происходит прекращение условно-рефлекторных связей, лежащих в основе формирования двигательных компетенций.

Основываясь на различных выводах специалистов, можно выделить причины, требующие использования индивидуального подхода при развитии физической культуры. Например, различный характер адаптации к служебной деятельности обучающихся, таким как условия обучения, службы в образовательной организации МВД России, также, разный уровень физического подготовленности обучающихся, различия в степени переносимости нагрузок, преуменьшение научно-педагогическими работниками индивидуального характера восстановления состояния организма после силовой нагрузки у каждого обучающегося.

Исходя из вышесказанных факторов, необходимо сделать вывод, что приоритетным направлением деятельности образовательных организаций системы МВД России является совершенствование физической подготовленности путем индивидуального подхода, который имеет определенные особенности:

1. Индивидуальный подход в формировании физической культуры должен обеспечивать рост показателей обучающихся не только отстающих, но и находящихся в соответствующей физической форме;

2. Индивидуальный подход требует изучения личности и выявления индивидуальных особенностей каждого обучающегося;

3. Индивидуализация методик обучения на практических занятиях по физической подготовке должна предусматривать:

– создание условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития обучающегося;

– методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого обучающегося.

Таким образом, основываясь на вышеуказанном, следует сказать, что индивидуальный подход к развитию физической культуры представляет собой направление деятельности, которое дает обучающимся возможность самореализоваться в процессе обучения, и создает для этого все необходимые условия.

Постоянное усовершенствование методики по проведению занятий физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел, способствует более эффективной их подготовке к решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Список использованных источников

1. Шамрай С.А. Воспитание физической культуры у слушателей вузов МВД России: дис. канд. пед. наук. – СПб, 2000. – С. 62.

2. Юренкова В.А., Душкин А.С. Методические рекомендации по использованию активных и интерактивных форм проведения учебных занятий

в образовательных организациях МВД России. – СПб.: СПбУ МВД России, 2014. – С. 91.

3. Горбатов В.В., Горелов С.А. Модернизация педагогических технологий в учебном процессе образовательных учреждений МВД России // Повышение качества учебного процесса на основе применения активных и интерактивных технологий обучения: Сборник материалов круглого стола. – СПб, 2015. – С. 67.

4. Апальков А.В. Педагогические условия успешной профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (43). – С. 308.

УДК 376:37.091.3

Лисаевич Елена Павловна преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта;
Бусел Татьяна Александровна преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта;
Гомельский Государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Песина, 70,
liskapavlovna13@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Аннотация. В предоставленной статье описываются результаты исследование профессионально-педагогической подготовки студентов БГПУ им. Максима Танка. В статье рассматриваются результаты работы по формированию у студентов профессионально значимых в педагогической деятельности знаний, умений, навыков и качеств и применение их в разнообразных видах учебной и внеучебной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; студенты; контрольная и экспериментальная группы; средства и методы; знания, умения и навыки; профессионально-педагогическая подготовка.

Совершенствование форм, средств и методов школьного обучения и внеучебной работы в первую очередь зависит от учителя, уровня и характера его общественно-политической, специальной, научной и психологической подготовки.

Особый интерес вызывает подготовка выпускников педагогических и гуманитарных ВУЗов к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, их умение применять средства физической культуры и спорта в воспитательной работе в соответствии с

требованиями программы средней общеобразовательной школы и положении о физической культуре учащихся общеобразовательных школ [1].

В данной статье представлены результаты исследований профессионально-педагогической подготовки студентов БГПУ им. Максима Танка.

В ходе работы был проведен анализ педагогических коллективов школ по физической культуре, анкетирование, изучение планов воспитательной работы, отчетов классных руководителей, педагогических наблюдений за организацией физической культуры учащихся в школах. Установлено, что выпускники педагогических специальностей должны владеть целым рядом умений, отражающих те или иные способности, необходимые учителю [2, с. 44].

Конструктивные:

- подбирать и проектировать для формирования всесторонне развитой личности и коллектива учащихся средства физической культуры и спорта;
- планировать проведение оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий в общей системе воспитательной работы с учащимися в школе, в оздоровительном лагере;
- подбирать и составлять в соответствии с возрастными особенностями и воспитательными задачами комплексы оздоровительной гимнастики;
- организовывать спортивные и подвижные игры;
- составлять планы проведения туристических пеших походов;
- предусматривать вовлечение в быт учащихся санитарно-гигиенических норм;
- разрабатывать мероприятия по вовлечению всех учащихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, в полезную двигательную деятельность.

Организаторские:

- создавать актив класса по массовой и спортивной работе, организовывать его деятельность;
- применять средства физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащихся;
- проводить физкультурные мероприятия в режиме дня, во внеклассной работе, привлекая к этому актив класса, родителей учащихся;
- организовывать и проводить спортивные конкурсы, соревнования, велопробеги, лыжные и пешие прогулки, и другие оздоровительные мероприятия;
- помогать учащимся подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО.

Коммуникативные:

- развивать инициативу и активность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- применять средства и методы физической культуры и спорта в воспитании правильных взаимоотношений между учащимися, создании

дружного, сплоченного коллектива, изучении индивидуальных черт личности школьника;

- быть наставником и помощником во всех физкультурно-массовых мероприятиях;

- активно пропагандировать физкультурные знания среди учащихся, родителей, оказывать консультативную помощь в сфере физической культуры и спорта.

Гностические:

- анализировать состояние физического развития и подготовленности учащихся;

- эффективно применять средства физической культуры для обеспечения всестороннего физического развития учащихся;

- использовать специальную методическую и научную литературу в воспитательной деятельности;

- познавать объективные возможности средств физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащихся, в самовоспитании, самосовершенствовании личности.

Существует ряд особенностей, которые должны учитываться при организации профессионально-педагогической подготовки студентов по физической культуре [5, с. 330]:

1. Ориентация выпускников университета на работу в условиях сельской школы, где в процессе воспитательной работы активнее применяются средства физической культуры и спорта.

2. Учитывая, что деятельность учителя по физической культуре зависит от отношения к предмету, занятия в ВУЗе следует направлять на понимание значимости физической культуры и спорта в формировании личности учителя, что связано с глубоким изучением мотивов и отношений студентов к физической культуре.

Планирование теоретического раздела программы предусматривало приближение его содержания к требованиям воспитательной работы с учащимися в школе и оздоровительном лагере.

Практические занятия были направлены на изучение техники физических упражнений, обучение методическим умениям и навыкам в физической культуре, развитие активности и инициативы в самостоятельных занятиях по физической культуре. Перерывы (время для отдыха при выполнении упражнений) использовали для объяснения методических особенностей изучаемых упражнений, тем самым обращали внимание на образовательную направленность [3].

Для изучения эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие 80 студентов. По 40 человек в контрольной и экспериментальной группах. Различие занятий в контрольной и экспериментальной группах состояло в степени профессиональной направленности занятий. В контрольной группе она была обычной, которую используют большинство ВУЗов.

Анализ результатов педагогической подготовленности студентов на основе педагогических наблюдений, анализа дневников и отчетов педагогической практики дал возможность определить уровень овладения основными компонентами педагогической деятельности. Более высокими они оказались в экспериментальной группе – в среднем 8,9 балла, а в контрольной – 7,8 балла (табл. 1). (В Беларуси в школах и ВУЗах системой оценки является отметка с десятибалльной шкалой градации).

Уровень теоретических знаний в экспериментальной группе в среднем составил 8,8, а в контрольной 7,8 балла. Это объясняется более тесными межпредметными связями, которые способствовали глубокому усвоению теоретического материала и созданию у студентов целостного представления о системе профессиональной направленности в физической культуре.

Анализ использования студентами средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися в период практики показал, что 50,8% студентов контрольной группы применяли их. Активность студентов экспериментальной группы составила 90%. Причина такой разницы – недостаток знаний и умений в организации физкультурных мероприятий с учащимися студентами контрольной группы.

Таблица 1

Оценка уровня подготовленности студентов по видам деятельности

Виды деятельности	Оценка уровня подготовленности	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Конструктивная	7,8	8,8
Организаторская	7,9	9,1
Коммуникативная	7,8	8,9
Гностическая	7,7	8,8

Сопоставление самооценки методической подготовленности студентов с оценкой экспертов показало переоценку студентами своих возможностей в контрольной группе и совпадение их в экспериментальной группе.

Интерес к физической культуре зависит от его осознанности. Поэтому изучение отношения к нему студентов дает возможность определить пути его совершенствования, побуждать их к применению полученных знаний в будущей деятельности [2, с. 46].

В ходе педагогических наблюдений определено, что 95% студентов экспериментальной группы успешно используют средства физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися. Это показывают хорошие оценки их подготовленности руководителями школ и оздоровительных лагерей. В контрольной группе хорошую оценку получили только 45% студентов.

Результатом правильного формирования профессиональной направленности является оценка студентами роли физического совершенства среди других личностных качеств. Ответы студентов контрольной группы

показали, что такие качества, как всестороннее развитие и физическое совершенство, заняли 11-е и 12-е места в структуре личностных качеств учителя из 15 рассмотренных. В экспериментальной группе заняли одно из ведущих мест 2-е и 4-е.

Анализ потребности студентов в изучении специальной методической литературы по физической культуре и спорту показал более высокую активность ее использования в экспериментальной группе, нежели в контрольной группе, как во время учебных занятий, так и в период педагогической практики.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности формирования у студентов профессионально-педагогической направленности в физической культуре и спорте и надежности используемой методики этой подготовки.

Список использованных источников

1. Молодан Е.Н. Преемственность физического воспитания в школах и вузах // Теория и практика физической культуры, 3-е изд., 1979.
2. Сафин Р.С. Содержание и методика профессионально-педагогической подготовки студентов педагогических институтов по физическому воспитанию // Теория и практика физ. культуры. – 1978. – № 11. – С. 44 -46.
3. Теория и методика физического воспитания /под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 204 с.
5. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.

УДК 796/799

Любаков Александр Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Мясников Юрий Михайлович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Волошин Григорий Григорьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилотова, 1,
partizan0013@yandex.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА В УЧЕБНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы профессионального отбора в учебные организации Министерства внутренних дел средствами физической подготовки, а также ее специальная направленность.

Ключевые слова. Сотрудник полиции, физическая подготовка, учебные заведения МВД, физическая готовность, служебно-прикладная подготовка.

В процессе профессионального отбора осуществляется начальное формирование будущего сотрудника полиции, способного и пригодного к освоению профессии офицера и дальнейшей службы в органах внутренних дел. Одной из составных частей отбора кандидатов является физическая подготовка. В настоящее время все абитуриенты при поступлении в вузы выполняют одни и те же упражнения по одним и тем же нормативам. Однако эффективность отбора (в плане физической подготовленности) можно существенно повысить , если выявление уровня развития физических качеств и двигательных навыков осуществлять с учетом особенностей профессиональной деятельности будущего сотрудника силовых структур. С этой целью необходимо иметь сведения о структуре двигательных способностей, которая в максимальной степени будет содействовать обеспечению физической готовности курсантов (в дальнейшем – офицеров) к служебно-профессиональной деятельности.

Для всестороннего изучения двигательного компонента деятельности целесообразно изучить общие характеристики ее конкретного вида (рода) деятельности и исследовать психофизиологические и психические качества, имеющие существенное значение в обеспечении успешности выполнения служебных (учебных) обязанностей. Все эти данные должны отражаться в профессиограмме и психограмме.

В общем можно сказать, что двигательные компоненты профессиограммы, например, следователя, будут существенно отличаться от аналогичных компонентов у представителей других специальностей (

оперуполномоченных работников, участковых уполномоченных полиции). Поэтому во время профессионального отбора важно на высоком научно-методическом уровне осуществлять физкультурно-спортивную диагностику именно в зависимости от вида и рода деятельности будущего специалиста. Подобные различия целесообразно заложить в проект будущего Наставления по физической подготовке в органах внутренних дел.

Более того, в процессе профессионального отбора средствами физической подготовки на каждого кандидата в высшее учебное заведение Министерства внутренних дел следует формировать и прогноз. По результатам тестирования надо предсказать успешность овладения программой по физической подготовке для данного высшего учебного заведения Министерства внутренних дел.

Реализация данных предложений позволит существенно повысить эффективность процесса физической подготовки курсантов.

Сочетание всех путей достижения специальной направленности физической подготовки позволяет обеспечить высокий уровень физической готовности сотрудников полиции к успешному выполнению своих служебно-профессиональных обязанностей. Весь процесс профессионального обучения оказывает огромное влияние на повышение физической готовности сотрудников полиции к конкретной предстоящей деятельности. Основой для выполнения служебно-оперативных задач для каждого сотрудника полиции является хорошее состояние здоровья и удовлетворительный уровень общей физической подготовленности. Уметь владеть собственным телом в любых обстоятельствах – это самое обобщенное определение физической подготовленности. Физическая подготовка в системе Министерства внутренних дел должна обеспечивать такой уровень физической готовности сотрудников полиции при котором они успешно овладевали бы техникой и тактикой применения боевых приемов борьбы и оружием, эффективно использовали бы их в своей служебно-оперативной деятельности, а так же стойко переносили физические нагрузки, нервно-психические напряжения и способствовало повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Основу физической готовности сотрудников полиции к защите прав и законности граждан России обеспечивает общая физическая подготовка. На ее базе должна строиться специальная служебно-прикладная подготовка.

Список использованных источников

1. Бобровик А.П., Любаков А.А. Методологические особенности обучения сотрудников полиции стрельбе из боевого огнестрельного оружия, существенно влияющие на результативность стрельбы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 1 (73). – С. 161-165.
2. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Некоторые особенности обезоруживания правонарушителя, вооруженного ножом // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 61-63

3. Бобровик А.П., Соломянко Д.В., Смиюха А.Е. О необходимости технической подготовки как одной из главных составляющих в процессе обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 63-65.

4. Силкин Н.Н., Бобровик А.П. Аналитический обзор тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в различных служебно-оперативных ситуациях // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 92-95.

5. Бобровик А.П., Дьяков Ю.Е., Давыдов Л.В. Особенности применения боевых приемов борьбы в схватке лежа // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: Сборник статей международной НПК: в 3-х частях. – СПб., 2017. – С. 84-86.

6. Бобровик А.П., Любаков А.А., Смиюха А.Е. Тактические действия самозащиты, применяемые сотрудниками полиции против правонарушителей, вооруженных огнестрельным оружием // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: Сборник статей международной НПК: в 3-х частях. – СПб., 2017. – С. 86-89.

7. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Тактика поведения сотрудника полиции при общении с агрессивно настроенным правонарушителем // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: Сборник статей международной НПК: в 3-х частях. – СПб., 2017. – С. 89-92.

8. Белова С.Н., Бобровик А.П., Никулин Л.В. Физическая подготовка как основа профессиональной готовности сотрудника полиции // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: Сборник статей международной НПК: в 2-х частях. – 2017. – С. 90-93.

9. Струганов С.М. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации / С.М. Струганов, Д.А. Гаврилов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – 32 с.

УДК 796.093

Малетин Станислав Вячеславович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Белодеденко Анастасия Владимировна, курсант 4 курса факультета подготовки сотрудников и следователей;
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49,
maletin-stanislav@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Аннотация. В статье делается попытка раскрыть основные проблемы, с которыми сталкиваются курсанты и слушатели юридических специализированных вузов системы МВД России при подготовке к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта, а также предлагаются решения для улучшения качества спортивной подготовки учащихся входящих в группы спортивного совершенствования данных вузов.

Ключевые слова: курсанты, слушатели, служебно-прикладные виды спорта, юридические вузы системы МВД России, правоохранительные органы, физическая подготовка.

В современных условиях сотрудникам правоохранительных органов достаточно часто приходится использовать навыки боевых приемов борьбы, стрельбы из боевого оружия, на высоком уровне обладать разнообразными физическими качествами при преследовании, самообороне и силовом задержании правонарушителей, для пресечения их незаконных действий, а также для защиты жизни и здоровья граждан.

В рамках подготовки высококвалифицированных кадров МВД России среди вузов системы МВД России проводится спартакиада по служебно-прикладным видам спорта (далее СПВС), ориентированная на совершенствование двигательных навыков, многостороннее физическое развитие, развитие специальных качеств и умений, применяемых в служебно-соревновательной атмосфере, направленной на развитие и совершенствование профессиональной подготовки курсантов и слушателей к будущей профессиональной деятельности.

Для выступлений в спортивных состязаниях различного уровня курсантам и слушателям требуется значительная физическая и техническая подготовка. Для соответствия спортивным квалификациям того или иного СПВС необходимо участие в учебно-тренировочных мероприятиях. Рабочие программы и учебные планы вузов системы МВД России не могут охватить тот объем часов, который нужно выделять для тренировок курсантов и слушателей

входящих в составы сборных команд по служебно-прикладным видам спорта в рамках дисциплин «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Профессионально-прикладная огневая подготовка». Поэтому курсантам зачастую приходится тренироваться за пределами вуза с внештатными преподавателями и тренерами в свободное от учебного процесса время.

При исследовании некоторых вопросов касающихся подготовки курсантов к участию в соревнованиях в таких видах спорта, как легкая атлетика, самбо, бокс, лыжи, плавание и др. был проведен опрос среди соответствующих спортсменов. Необходимо отметить, что курсанты и слушатели, участвующие в опросе и анкетировании, являются учащимися разных курсов, что дало нам возможность подготовить более широкий спектр вопросов для анализа и определения проблемных зон в подготовке сборных команд к соревнованиям по СПВС. в специализированных вузах системы МВД России.

Был проведен опрос, в котором приняли участие спортсмены из разных видов спорта в одном из вузов системы МВД России. В нашем исследовании приняло участие около 50 курсантов. В результате нашего анализа мы выделили ряд проблем, которые отмечали большинство участвующих в опросе курсантов и слушателей:

- недостаточное количество свободного времени для подготовки к соревнованиям, и как следствие низкие результаты при выступлении спортсменов;
- нежелание курсовых офицеров-воспитателей оказывать содействие курсантам и слушателям в распределении режима служебного дня в пользу учебно-тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям различного уровня, а именно загруженность нарядами и выполнение различных хозяйственных работ;
- участие в охране общественного порядка в период соревновательного периода, зачастую в холодную погоду, что впоследствии влечет за собой болезнь спортсменов и становится причиной неудовлетворительной подготовки к предстоящим стартам;
- недостаточное, низкокалорийное питание, которое способствует регрессу физического состояния и низким показателем;
- проблема приобретения современного спортивного инвентаря и оборудования, что также ведет к недостаточной подготовке курсантов к соревнованиям.

Конечно, при определении данных проблем, мы не исключаем, что главная цель специализированного вуза системы МВД России – это подготовка высокопрофессиональных, компетентных кадров с высоким уровнем профессиональной ответственности, психологически готовых к разным уровням трудностям, экстремальным ситуациям, с которыми будут сталкиваться курсанты и слушатели как будущие сотрудники правоохранительных органов.

Поэтому, мы понимаем, что для курсантов и слушателей также главной целью на сегодняшний день должно являться получение качественных знаний, навыков и умений для последующего выполнения поставленных перед ними задач.

Но, по нашему мнению, для полноценного развития и формирования профессионально важных качеств современного сотрудника полиции является формирование и воспитание в нем тех качеств, которые приобретаются за счет различного уровня выступления на спортивных аренах и полигонах.

Поэтому мы считаем необходимым решение проблем, выделенных нами в нашем исследовании, для более качественной подготовки курсантов сборных команд в специализированных вузах системы МВД России к соревнованиям по СПВС, и предлагаем следующие решения:

- периодическое освобождение курсантов и слушателей, входящих в группы спортивного совершенствования по СПВС, от учебной нагрузки в пользу тренировочного процесса для подготовки к ведомственным соревнованиям. Решение проблемы нарядной нагрузки у курсантов-спортсменов, частично реализуется тем, что при соревнованиях составляется рапорт на курсанта, и в дальнейшем он освобождается от нарядной нагрузки и учебных занятий, тем самым может совершенствовать свои физические навыки в полной мере. Но при отсутствии соревнований, тем не менее, курсант 3-4 раза в месяц ходит в наряды по курсу, по столовой и по учебному корпусу. Необходимо установить режим по нарядной нагрузке у курсантов-спортсменов в количестве 1-2 раза в месяц;

- взаимное сотрудничество преподавателей-руководителей спортивных групп по СПВС с курсовыми офицерами и воспитателями для возможного выделения времени из режима служебного дня с целью снижения нарядной нагрузки курсантов и слушателей перед соревновательным периодом;

- содействие офицеров-воспитателей курсантам-спортсменам в распределении учебно-служебного времени для беспрепятственного посещения тренировочных занятий;

- освобождение курсантов и слушателей, входящих в группы по СПВС, от несения службы в ночное время и охраны общественного порядка в предсоревновательный и соревновательный периоды;

- повышение калорийности питания тем курсантам и слушателям, которые не могут позволить себе, по различным обстоятельствам, питаться вне территории вуза МВД России. Внесение изменений в меню столовой вузов МВД России, изменение рациона питания, в неделю целесообразно комбинировать растительные и животные жиры, которые полезны для организма, также исключить из меню столовой: маргарин, продукты с искусственными красителями, жирные блюда.

- по возможности повысить или перераспределить финансовые составляющие в пользу приобретения спортивного инвентаря и современного спортивного оборудования;

– преподавателям мотивировать курсантов и слушателей заниматься СПВС, расширяя рамки освоения учебных дисциплин, направленных на совершенствование и развитие физических качеств, приобретение специальных навыков боевых приемов борьбы и стрельбы из боевого оружия, а также увеличение количество часов на физическую культуру и спорт, которые являются приоритетными направлениями.

Таким образом, на наш взгляд, мы существенным образом сможем улучшить спортивные показатели при подготовке курсантов сборных команд в специализированных вузах системы МВД России к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта.

Список использованных источников

1. Лазарев С.Г. Факторы, влияющие на спортивную подготовку / С.Г. Лазарев, П.А. Васильев. – М.: «Терра», - 2006.- 74 с.

2. Попов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших учебных заведений на основе моделирования боевой деятельности: Учебно-методическое пособие / А.Г. Попов. – Волгоград: ВГАФК. - 2009. – 56 с.

3. Сенцова Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.

4. Тюкин В.Г. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах сотрудников правоохранительных органов: Учебно-методическое пособие/ В.Г. Тюкин, А.С. Гричанов, С.В. Малетин.- Барнаул: ФГКОУ БЮИ МВД России, 2011. – 60 с.

УДК 355.233.22

Миронов Вячеслав Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта
Красота Вадим Николаевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, докторант Военного института физической культуры, Военный институт физической культуры, Россия, 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., 63;
Лавренчук Виктор Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова, Россия, 299028, г. Севастополь, ул. П. Дыбенко, 1а, vifk_9@mil.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведения констатирующего эксперимента в результате которого, было определено: уровень формирования профессионально-важных двигательных навыков курсантов (по результатам функционирования действующего процесса физической подготовки) достоверно ниже оценочного уровня их общих физических качеств ($p < 0,01$ – $p < 0,001$); корреляционную взаимозависимость ($r = 0,614$) исходного уровня сформированности профессионально-важных двигательных навыков будущих офицеров ($n = 30$) Военно-морского Флота с уровнем их готовности к выполнению служебных функций и типовых задач профессиональной деятельности.

Ключевые слова: курсант, офицер, физические качества, физическая подготовка.

Изучение педагогических объектов, к которым, в полной мере, относится физическая подготовка (ФП) курсантов высших военно-морских учебных заведений (ВВМУЗ) Вооруженных Сил (ВС), проводится, в настоящем исследовании, на основе системного подхода [1, 2]. Важным условием успешности функционирования системы ФП в учебно-воспитательном процессе ВВМУЗ является соблюдение целостности и относительной самостоятельности [3, 5].

Под целостностью понимается такая степень взаимосвязи всех частей системы, когда изменение одной из ее частей вызывает изменения в других частях и во всей системе в целом. Это предполагает необходимость достижения такой организации учебно-воспитательного процесса в ВВМУЗ, когда содержание, средства, формы, методы и технологии учебной дисциплины

«Физическая подготовка» будут взаимосвязанными и взаимозависимыми с другими профессионально-ориентированными учебными дисциплинами, для обеспечения максимального решения поставленных задач и достижения наилучших результатов конечной цели обучения курсантов ВВМУЗ [4].

Выявление характера взаимодействия и взаимосвязи составляющих системы ФП и особенностей ее внутреннего строения с исходным уровнем готовности курсантов к дальнейшей профессиональной деятельности, позволит координировать и усовершенствовать это взаимовлияние, обеспечит повышение результативности функционирования учебно-воспитательного процесса высшей военной школы средствами ФП [2, 4, 6].

Указывая на важность разнообразия и характера связей составляющих педагогических и других систем, ученые П. Анохин, 1980; Н. Блауберг, 1978; Л. Вейднер-Дубровин, 2003; В. Миронов, 2014 и др. отмечают, что эти связи играют на определенных учебных этапах более важную роль, чем сами составляющие.

Весомым и существенным фактором эффективности функционирования системы ФП в учебно-воспитательном процессе курсантов ВВМУЗ выступает совокупность связей общенаучной, теоретической, профессиональной и практической подготовки в отношении той военной специальности, для которой она осуществляется [2, 4, 5, 6, 8].

Также здесь должны учитываться: методы, средства и формы обучения; оценка соответствия конечных результатов функционирования системы ФП курсантов ВВМУЗ установленным образовательным и квалификационным требованиям к выпускникам по соответствующим специальностям; направленность процесса подготовки курсантов на выполнение служебных функций и типовых задач профессиональной деятельности [8].

Проведенный анализ современных исследований показал отсутствие общепринятого мнения ученых (А. Боярчук, 2009; А. Маракушин, 2006; В. Паевский, 2010; А. Петрачков, 2012; А. Поддубный, 2003; К. Пронтенко, 2008; А. Шевченко, 2010; В. Миронов 2014 и др.) относительно сущности, организации и структуры ФП курсантов. В большинстве случаев связь между исследуемыми показателями или признаками системы не всегда можно четко определить вследствие ее нарушения различными внутренними или внешними факторами. В таких условиях связь проявляется в том, что определенному значению одного показателя соответствует не один отдельно определенный показатель, а целый ряд составляющих иного показателя [1, 4, 7].

Учитывая вышесказанное, мы пришли к выводу, что одной из весомых причин недостаточно четкого определения содержания и способов получения будущими офицерами, адаптированных к современным требованиям, военно-специальных аспектов боевой готовности, теоретических знаний; применения форм, методов и технологий получения курсантами методических и практических навыков в действующей системе ФП ВВМУЗ выступило отсутствие, в настоящем, определенной взаимосвязи между составляющими физической и профессиональной готовности курсантов к дальнейшей

профессиональной деятельности, что побудило нас к проведению этого исследования.

Цель исследования заключается в определении взаимосвязи и взаимозависимости исходного уровня развития общих и военно-прикладных двигательных навыков выпускников ВВУЗ Военно-Морского Флота (ВМФ) ВС России с уровнем готовности молодых офицеров к выполнению служебных функций и типовых задач профессиональной деятельности.

В процессе выполнения **исследования** применены следующие методы: теоретический анализ и обобщение научных источников – для определения сущности и характера связей между составляющими и компонентами различных систем относительно структуры системы ФП курсантов ВВМУЗ; констатирующий эксперимент – для определения результативности функционирования системы ФП курсантов ВВМУЗ ВС России во взаимосвязи с готовностью будущих офицеров к профессиональной деятельности; методы математической статистики – для обработки полученных данных и установления количественных зависимостей между показателями, которые исследовались.

Результаты исследований. В мае – июне 2014 г., с целью определения результативности функционирования системы физической подготовки, для обеспечения максимальной готовности выпускников ВВМУЗ к дальнейшей военно-профессиональной деятельности, было проведено исследование в виде независимого констатирующего эксперимента в реальном учебно-воспитательном процессе ВВМУЗ России – Черноморском высшем военноморском ордена Красной звезды училище имени П.С. Нахимова (ЧВВМУ).

Первую часть констатирующего эксперимента, результаты которой мы рассмотрим в этой статье, были проведены с курсантами-выпускниками ЧВВМУ (n-30), средний возраст которых – 22 года. До проведения эксперимента было привлечено 33 компетентных эксперта по категориям офицеров: учебного отдела, научно-педагогического состава ЧВВМУ.

Уровень профессиональной готовности выпускников ЧВВМУ был определен по результатам сдачи комплексного государственного экзамена по профессиональному направлению и квалифицирован по уровню подготовленности следующим образом: оценка «отлично» – высокий (13%), оценка «хорошо» – средний (53%), оценка «удовлетворительно» – низкий (34%).

При сдаче курсантами государственного экзамена по дисциплине «Физическая подготовка», для определения результатов физической подготовленности и оценки уровня развития у них общих физических качеств и сформированности военно-прикладных двигательных навыков, применено педагогическое тестирование по контрольным нормативам-упражнениям:

- для определения силы – подтягивание на перекладине (упражнение № 4);
- для определения анаэробной (скоростной) выносливости - бег на 400м (упражнение № 43);

- для определения аэробной выносливости – бег на 1км (упражнение № 45);
- для определения степени сформированности военно-прикладного двигательного навыка – специальная контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок (упражнение № 36).

В связи с тем, что уровень развития и сформированности военно-прикладных двигательных навыков и физических качеств выпускников проверялся различными упражнениями, сравнения достоверности различий между ними было совершено по значению оценки переведенной в рейтинг-баллы (рис. 1).

По полученным данным проведенных исследований (рис. 1) определено, что достоверных различий между исследуемыми показателями сформированности силы ($4,53 \pm 0,1$), анаэробной ($4,43 \pm 0,12$) и аэробной выносливости ($4,41 \pm 0,12$) не выявлено ($p > 0,05$). Однако, уровень развития специальных физических качеств ($4,02 \pm 0,07$) оказался достоверно ниже оценочного уровня общих физических качеств (силы ($t = 4,18$), анаэробной ($t = 2,95$) и аэробной выносливости ($t = 2,81$)).



Рис. 1. Уровень общих физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков у курсантов ЧВВМУ 2014 года выпуска (n-30).

С целью детального изучения причин возникновения такого состояния, был осуществлен сравнительный анализ взаимозависимости и взаимосвязи уровня профессиональной готовности выпускников ЧВВМУ с результатом сформированности и развития у них общих физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков по результатам сдачи комплексного государственного экзамена по профессиональному направлению и государственный экзамен по дисциплине «Физическая подготовка» (табл. 1). Для этого использован метод парных сравнений.

Полученные данные проведенного анализа показали, что разница между результатами, которые характеризуют уровень развития силовых качеств, аэробной и анаэробной выносливости, специальных качеств выпускников ЧВВМУ с разной профессиональной подготовленностью неодинакова (табл. 1).

Сравнивая группы выпускников ЧВВМУ с высоким и средним уровнями профессиональной подготовленности, наблюдаем (табл. 1) статистически достоверную разницу следующих результатов: бег на 400 м – 2,3 с ($t = 3,52$); бег на 1000 м – 9,46 с ($t = 3,42$); специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок – 6,05 с ($t = 2,28$).

У будущих офицеров высокого, среднего и низкого уровней профессиональной подготовленности средние результаты в подтягивании на перекладине (табл. 1) достоверно не отличаются ($p > 0,05$).

Таблица 1

Зависимость профессиональной готовности курсантов ЧВВМУ 2014 года выпуска от результатов развития физических качеств (n-30)

Физические качества	Уровень профессиональной готовности	Результат развития физических качеств	Уровень значимости		
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$
Анаэробная выносливость (с)	высокий	62,5±0,43	p<0,001	p<0,05	p>0,05
	средний	64,85±0,49			
	низкий	64,77±0,75			
Сила (разы)	высокий	13,67±0,88	p>0,05	p>0,05	p>0,05
	средний	14,31±0,26			
	низкий	14,06±0,42			
Аэробная выносливость (с)	высокий	195,83±1,78	p<0,01	p>0,05	p>0,05
	средний	205,5±2,23			
	низкий	199,82±2,68			
Военно-прикладные двигательные навыки (с)	высокий	141,33±2,79	p<0,05	p<0,01	p>0,05
	средний	147,72±0,69			
	низкий	149,18±0,74			

Анализ полученных данных показал, что у курсантов с высоким и низким уровнями профессиональной подготовленности (см. табл. 1) имеется статистически достоверная разница результатов бега на 400 м – 2,27 с ($t = 2,63$), выполнение специального контрольного упражнения на полосе препятствий для надводных кораблей и подводных лодок – 7,85 с ($t = 2,71$). Результаты сформированности аэробной выносливости (бег на 1000 м) в этих группах достоверно не отличаются ($t = 1,24$).

Сравнивая полученные данные всех вышеприведенных результатов развития физических качеств будущих офицеров среднего и низкого уровней

профессиональной подготовленности (см. табл. 1), зафиксировано отсутствие достоверной разницы ($p > 0,05$) между ними.

Проанализировав полученные статистические результаты (см. табл.1), мы можем утверждать, что у курсантов с высоким уровнем профессиональной подготовленности достоверно лучше ($p < 0,05 - p < 0,001$) сформированы и развиты анаэробная выносливость и военно-прикладные двигательные навыки по сравнению с будущими офицерами низших уровней готовности.

Для определения численного значения и более детального выявления наличия взаимосвязи между уровнем сформированности и развития общих физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков в преодолении препятствий с профессиональной готовностью курсантов выпускников, мы провели их корреляционное сопоставление по результативным и оценочным значениями (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционная зависимость уровня физических качеств и профессиональной готовности курсантов выпускников (n-30)

Физические качества	Корреляционная связь, r	
	с результатом	с оценкой
Анаэробная выносливость	- 0,187	0,065
Сила	-0,029	-0,007
Аэробная выносливость	0,011	-0,056
Военно-прикладные двигательные навыки	-0,470	0,614

По результатам проведенных исследований (см. табл. 2), определено фактическое отсутствие прямой корреляционной зависимости профессиональной готовности будущих офицеров Военно-Морского Флота ВС России с результативным значением уровня развития аэробной выносливости ($r = 0,011$); наличие обратной корреляции с результатами развития силы ($r = -0,029$) и анаэробной выносливости ($r = -0,187$); слабой обратной корреляционной зависимости с результатами развития военно-прикладных двигательных навыков ($r = -0,470$). Это показало, с увеличением результативных значений силы и скоростной выносливости оценочный уровень профессиональной подготовленности курсантов уменьшается.

Самая прямая корреляционная зависимость профессиональной готовности, по оценочным значениям, наблюдается (см. табл. 2) с уровнем развития военно-прикладных двигательных навыков ($r = 0,614$) и фактически отсутствует корреляция с уровнем сформированности у курсантов анаэробной выносливости ($r = 0,065$). Наличие сильной обратной корреляции с оценочными уровнями аэробной выносливости ($r = -0,056$) и силы ($r = -0,007$) подтверждает вывод проведенного корреляционного сопоставления по результативным значениям с ростом оценочного уровня силы, уменьшается оценочный уровень показателя профессиональной готовности курсантов – выпускников.

Выводы. У будущих молодых офицеров, с высоким уровнем профессиональной подготовленности, достоверно лучше сформированы военно-прикладные двигательные навыки ($p < 0,05$ - $p < 0,01$, см. табл. 1); выявлено наличие прямой корреляционной зависимости профессиональной готовности с уровнем развития военно-прикладных двигательных навыков ($r = 0,614$ см. табл. 2). Полученные данные позволяют заметить, что средства ФП, формирующие эти военно-прикладные двигательные навыки, способствуют формированию в организме курсантов специфических механизмов, которые нивелируют негативные последствия непредвиденных и экстремальных ситуаций военного учебно-воспитательного процесса по профессиональному направлению (в том числе зачеты и экзамены) и способствуют повышению уровня профессиональной готовности выпускников.

Результаты выполненных исследований не опровергают утверждение ученых [5, 6] и обосновывают наши предположения о том, что для достижения максимального уровня профессиональной готовности курсантов ВВМУЗ к профессиональной деятельности необходимо развивать и совершенствовать именно военно-прикладные двигательные навыки, уровень развития которых в действующем процессе физического воспитания офицеров ВМФ оказался не доработанным и достоверно ниже оценочного уровня общих физических качеств ($p < 0,01$ – $p < 0,001$, см. табл. 1). В планировании учебно-воспитательного процесса, профессионально-прикладной физической подготовки курсантов ВВУЗ, основное внимание необходимо уделять развитию и совершенствованию именно этих профессионально-важных военно-прикладных двигательных навыков.

В перспективе, мы направляем наши исследования на определение взаимозависимости исходного уровня сформированности и развития общих и военно-прикладных физических качеств выпускников других ВВМУЗ по уровню их готовности к выполнению служебных функций и типовых задач профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1980. – 196 с.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения / Ю.К. Бабанский // Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1989. – С. 58-66.
3. Миронов В.В. Роль физической подготовки и поддержания боеспособности подразделений / В.В. Миронов, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 1. – С. 5-12.
4. Ольховой А.М. Теоретико-методические основы профессионально-направленной физической подготовки курсантов ВВНЗЗС Украины: [монография] / А.Н. Ольховой. – Харьков: ХУВС 2012. – 286 с.
5. Петрачков А.В. Профессионально-прикладная подготовка курсантов в учебном центре сухопутных войск с применением усовершенствованных

нормативов физической подготовленности: автореф. дис. на соискание наук. степени к.п.н: спец. 13.00.04 / В. Петрачков. – Хмельницкий, 2012. – 20 с.

6. Попов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Попов. – Нижний Новгород, 2009. – 151 с.

7. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учеб. / под ред. проф. В.В. Миронова, проф. А.А. Обвинцева. – СПб.: МО РФ, 2014. – 324 с.

8. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов ВИФК // под ред. В.В. Миронова. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2006. – С. 85-95.

УДК 61:796

Напалков Юрий Андреевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, Краснодарский университет МВД России, Россия, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128, veter010101@mail.ru

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с предупреждением травматизма на практических занятиях по физической подготовке при неправильном проведении практических занятий и нарушениями методики обучения, при неподготовленности мест занятий и инвентаря, при низкой дисциплине на занятиях и при неблагоприятных метеорологических условиях в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: занятия, физическая нагрузка, самостраховка, травмы, приемы и действия, подготовленность занимающихся.

При неправильном проведении практических занятий и нарушениями методики обучения. Наиболее часто встречающимися недостатками в проведении занятий и обучении практическим приемам и действиям являются: неорганизованное начало занятий, низкое качество проведения подготовительной (вводной) части, несоблюдение занимающимися необходимых интервалов, дистанций, выполнение сложных приемов без предварительной подготовки, несоблюдение последовательности в обучении приемам и действиям (несвоевременный переход от простых и легких

упражнений к сложным, требующим длительной подготовки), неумение занимающихся применять страховку и само страховку.

Организованное начало занятий предполагает построение, проверку обучающихся и краткое объяснение задач занятия. Приступая к занятию, руководитель должен всегда стремиться к формированию в сознании обучаемых устойчивого мотива к деятельности: способности проявлять организованность и усердие, качественно выполнять приемы и действия, стойко переносить трудности физической тренировки и возможные неудачи.

Методически правильное проведение подготовительной части занятия является необходимым условием предупреждения травм. С этой целью в нее необходимо включать наряду с общеразвивающими специальные упражнения, способствующие более целенаправленной подготовке организма занимающихся к тренировке в основной части занятия [1].

В основной части занятия следует постепенно увеличивать быстроту выполнения приемов, ширину и высоту препятствий, усложнять действия и повышать физическую нагрузку. При обучении следует соизмерять трудность выполняемых упражнений с технической подготовленностью занимающихся. В процессе разучивания ряда приемов и действий надо непременно оказывать страховку и помощь.

В дальнейшем с целью воспитания у обучаемых уверенности в своих силах приемы и действия следует выполнять без оказания помощи и страховки.

Большое значение в предупреждении травм имеет само страховка, которой нужно обучать и повторять постоянно. В ряде случаев для предупреждения травм путем выполнения специальных упражнений организуется дополнительная разминка.

На занятиях, в содержание которых входят боевые приемы борьбы, надо придерживаться порядка выполнения упражнений, выдерживать направление движения и дистанции между занимающимися. Статистов, назначенных для действий и противодействия, следует предварительно обучить этим приемам.

Для предупреждения травм в процессе выполнения захватов, бросков, обезоруживаний необходимо соблюдать следующие правила:

- все удары только обозначать;
- удушения, выкручивания рук, захваты и удержания с применением боевых приемов производить плавно, с постепенным наращиванием усилий, без рывков и силового воздействия;
- по требованию или сигналу партнера немедленно прекращать или ослаблять болевое усилие;
- при обучении приемам обезоруживания использовать деревянные или резиновые макеты оружия. На занятиях в темное время суток, особенно на начальном этапе обучения, следует избегать скоростных передвижений по местности с малозаметными препятствиями (канавами, траншеями, ямами и другими плохо видимыми препятствиями), увеличивать интервалы и дистанции при движении и выполнении упражнений. Отдельные приемы (передвижения на значительной высоте и по узкой площади опоры, прыжки через широкие

препятствия) и комплексные действия не следует выполнять на быстроту и соревновательным методом.

мероприятия по предупреждению травматизма при проведении занятий с имитационными средствами и боевыми шумами включают:

- знание руководителем занятий мест, связанных с опасностью и риском и планирование мер, исключающих возможность несчастных случаев;
- противопожарное и медицинское обеспечение занятий;
- знание способов тушения огня (в том числе и на форменной одежде), оказание взаимопомощи при этом;
- изучение группы обеспечения занятий, правил обращения и применения имитационных средств.

При проведении всех видов занятий руководитель должен учитывать состояние организма курсантов и слушателей, их физическую и техническую подготовленность и посильность овладения приемами и действиями. Особое внимание необходимо обращать на функциональное состояние организма занимающихся при проведении занятий после больших физических и нервно-психических нагрузок [3]. Для этого из содержания занятий следует исключать упражнения, требующие большой затраты физической силы и высокой степени сосредоточения внимания и напряжения, а также сокращать их дозировку. В процессе занятий занимающихся нельзя доводить до переутомления. При появлении признаков утомления надо снижать физическую нагрузку, а наиболее утомившихся на некоторое время освобождать от занятий.

Каждый преподаватель должен систематически работать над совершенствованием организации и методики проведения занятий, повышать свое педагогическое мастерство, предвидеть возможность получения травм и планировать мероприятия по их предотвращению [2].

Предупреждение травм, при неподготовленности мест занятий и инвентаря. Перед проведением занятий надо тщательно проверить состояние, инвентаря, оборудования и устранить все неисправности, могущие привести к травмам. Места приземлений должны разрыхляться или вскапываться и засыпаться опилками на улице, маты должны быть возле всех спортивных снарядов и соответствовать нормам.

Перед каждым занятием в зимних условиях, обледенелые и скользкие участки необходимо очищать ото льда и снега, места отталкивания и приземления посыпать песком или шлаком. В дождливую погоду стараться проводить занятия в спортивных залах, при отсутствии залов проводить занятия при отсутствии значительных осадков. В темное время проверять исправность освещения.

Кроме того нельзя:

- проводить работу в отсутствие руководителя;
- оставлять неиспользованные имитационные средства.

Только убедившись в полной подготовленности оборудования мест занятий, руководитель может приступить к их проведению.

Предупреждение травм, при низкой дисциплине. Дисциплина на занятиях является обязательным условием в предупреждении травматизма. При этом постоянно должна сохраняться та последовательность выполнения приемов и действий, которая указана руководителем занятий. Поддерживая высокую дисциплину, он должен всегда четко и ясно определять порядок выполнения упражнений, нужные интервалы и дистанции, давать указания на возвращение в строй или на исходное положение для последующих действий.

Предупреждение травм, при неблагоприятных метеорологических условиях. Возможность травматизма особенно возрастает в ненастную погоду и зимой. Для предупреждения травм в этих условиях серьезное внимание необходимо уделять выполнению специальных разогревающих упражнений в подготовительной части занятий.

В условиях жаркого климата первые 1-2,5 месяца занятий следует проводить при температуре воздуха до 27-30°C, в последующие месяцы до 32-35°C, по индивидуальному состоянию обучающихся.

Выполнение упражнений, приемов и действий при этом должны чередоваться с активным отдыхом, как правило, в тени и в головных уборах (5 мин. – тренировка, 3-5 мин. – отдых). При температуре 30-32°C отдых может продолжаться до 5-7 минут.

Таким образом, нужно всегда помнить, что травмы могут быть устранены полностью при правильной организации и методике проведения занятий, а также при строгом соблюдении мер безопасности и правил предупреждения травматизма.

Список использованных источников

1. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7 – С. 32-34.

2. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015. – № 4 (30). – С. 254-257.

3. Струганов С.М. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств / С.М. Струганов, В.В. Стародубцев, А.В. Бакин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 159-162.

УДК 796:005

Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Силкин Николай Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Соломянко Дмитрий Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пиллотова, 1,
fppe@yandex.ru

КРОССФИТ, КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье кроссфит рассматривается, как один из видов спорта, содействующих всестороннему физическому развитию курсантов образовательных организаций МВД России и воспитанию у них ряда ценных физических и волевых качеств.

Ключевые слова: Кроссфит, курсанты образовательных организаций МВД России.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России включает в себя такие разделы как гимнастика и атлетическая подготовка, легкая атлетика, плавание, спортивные и подвижные игры, преодоление препятствий, лыжная подготовка, боевые приемы борьбы. Основным средством физической подготовки курсантов являются физические упражнения.

Формами занятий по физической подготовке являются учебные занятия, спортивная работа, утренняя физическая зарядка, самостоятельная физическая тренировка.

Все курсанты ежемесячно сдают контрольные нормативы по физической культуре. В ходе периода обучения и непосредственно перед сдачей нормативов руководители занятий уделяют особое внимание на тренировку упражнений выносимых на контроль [3].

Из года в год результаты сдачи контрольных нормативов показывают, что есть лидирующие курсанты и отстающие-показывающие удовлетворительные и неудовлетворительные результаты по физической подготовке. Это говорит о необходимости постоянно повышать уровень физической подготовленности курсантов, применяя новые тренировочные методы. Одним из таких методов является – кроссфит [5].

Кроссфит – это тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений.

Ежегодно проходит большое количество турниров по кроссфиту, в том числе чемпионаты Европы и Мира. В 2012 году состоялся первый чемпионат России по КроссФиту, который сразу же вызвал большой интерес среди поклонников фитнеса и здорового образа жизни.

По программе кроссфит работают тысячи сертифицированных залов по всему миру. Также многие пожарные службы, силовые структуры, органы правопорядка включают кроссфит в программу подготовки личного состава (в частности, в США и Канаде). Кроссфит входит в программу подготовки Вооруженных Сил Канады, а также Королевского Лейб-Гвардейского Полка Дании. Однако не стоит думать, что программы рассчитаны лишь на людей с высоким уровнем подготовки: кроссфит рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме [1].

Кроссфит – это круговая тренировка (то есть, упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальное отличие от обычных круговых тренировок.

Индивидуальные комплексы подбираются из возможностей спортсмена и оснащения зала. Во время тренировок с применением комплексов кроссфит необходимо внимательно следить за самочувствием занимающихся, в первую очередь за пульсом (ЧСС). Перед началом тренировки определить начальный пульс. Сразу после выполнения серии упражнений он не должен превышать 70-75% от максимума для начинающих. Расчет ЧСС прост: максимум = 220-возраст. После минутного отдыха пульс должен опуститься до начального +20%.

Было проведено исследование на двух группах курсантов: экспериментальной и контрольной. В течение трех месяцев (два раза в неделю) экспериментальная группа занималась по системе кроссфит, а контрольная по обычной программе обучения. В начале, середине и конце исследования в обеих группах были приняты нормативы на силу, быстроту и выносливость. Исследование показало, что через полтора месяца в экспериментальной группе общий уровень физической подготовки по результатам сдачи контрольных нормативов улучшился на 5-10%, а через три месяца на 10-20%. А в контрольной группе на 2-5% и 5-8% соответственно. Результат эксперимента наглядно показывает эффективность занятий физической подготовкой по системе кроссфит.

Если взять систему кроссфита применительно к курсантам образовательных организаций МВД России, то можно отметить следующие аспекты:

1. Тренировки занимают немного времени и имеют высокую интенсивность (средняя тренировка 30 минут).
2. Тренировки можно проводить в условиях любой учебно-материальной базы, а так же при её отсутствии.
3. Проведение тренировок возможно на учебных занятиях, во время спортивной работы и самостоятельно.

4. Различные и многообразные тренировочные схемы дают возможность тренировать как наиболее подготовленных, так и наименее подготовленных студентов.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки [2].

Все основные качества, которые необходимо развивать у курсантов – сила, ловкость, выносливость, быстрота – возможно, тренировать с применением системы кроссфит. Исходя из этого, организация тренировочных процессов на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России должна включать в себя различные приемы кроссфита, это позволит обеспечить как значительное улучшение общего уровня физической подготовки курсантов, так и ощутимый прирост результатов при сдаче контрольных проверок [4].

Список использованных источников

1. Галимова, А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Галимова. – Улан-Уде, 2017. – 26 с.

2. Кононов В.А., Науменко С.В. Основные положения организации и методики самостоятельной физической тренировки сотрудниками полиции / Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции; под общ. ред. Л.И. Тимошенко, С.Н. Кашина. – СПб, 2013. – С. 113-117.

3. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, Р.Б. Хыбыртов. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

4. Кононов В.А., Науменко С.В. Оздоровительная физическая тренировка (ОФТ) с сотрудниками полиции / Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции; под общ. ред. Л.И. Тимошенко, С.Н. Кашина. – СПб, 2013. – С. 154-155.

5. Струганов С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2012. – № 1 (60). – С. 31-36.

УДК 796.011.3:343.8

Нохрин Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки;
Агалтинов Эльмир Асхатович, курсант 2 курса факультета очного обучения,
Пермский институт ФСИН России,
Россия, 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,
nohrin.mihail2013@yandex.ru

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В XXI веке физическая культура и спорт стали неотделимыми элементами развития общей и профессиональной культуры современного специалиста в процессе получения профессионального образования. Данная учебная дисциплина является катализатором активного формирования многогранной и всесторонне развитой личности, так как решает проблемы оптимизации физического и психофизического состояния будущих профессионалов в ходе прохождения специальной подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, курсант, физическое развитие, профессиональное образование.

Актуальность данной работы сложно переоценить, хотя бы по той единственной причине, что физкультурно-спортивная деятельность имеет достаточно большое значение в воспитательном процессе, который является основой современного общества и от которого зависит благополучие нашей страны. Так, например, оно содействует формированию дисциплины, росту ответственности перед самим собой и обществом, а также воспитанию в себе упорства в достижении заданных целей. Стоит отметить, что вышеперечисленное можно отнести в одинаковой степени ко всем регулярно занимающимся физической культурой и спортом людям, независимо от таких критериев как возраст, общественное положение и профессия индивида. Отношение будущих специалистов-выпускников к физической культуре и спорту в большинстве случаев обуславливается системой интересов и мотивации, исследование которых и является частью нашего исследования.

Современный век - век важных социальных и биологических изменений. Научно-технический прогресс, взявший начало еще в прошлом веке, привнес в образ жизни личности помимо прогрессивных явлений ряд отрицательных факторов, к которым в первую очередь можно отнести гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Приобретенный опыт прошлых лет миллионов людей, которые испытали на себе воздействие подобных негативных явлений, указывает на то, что наилучшим и самым эффективным способом противодействия последствиям этих явлений являются систематические

занятия физическими упражнениями, которые содействуют восстановлению и укреплению здоровья человека, а также приспособлению его организма к условиям среды, в которой он находится.

Российское законодательство в области физической культуры и спорта закрепляет понятие физической культуры, как часть культуры, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Цель физической культуры в структуре профессионального образования – реализация физического совершенствования человека, оптимального развития присущих человеку физиологических качеств и способностей в синтезе с развитием нравственных качеств, которые характеризуют социально-активную личность, а именно осуществлять подготовку всякого члена общества к продуктивной трудовой и общественной деятельности. Физическая культура как дисциплина в профессиональном образовательном учреждении по учебной программе, организации и методам проведения значительно различается от занятий физической культуры в средних образовательных учреждениях. Такое отличие обуславливается рядом причин, среди которых самыми существенными является разница в уровне физического и интеллектуального развития, а также некоторые задачи, поставленные перед педагогами.

Основной социальной функцией физического воспитания курсантов в ходе занятий физической культурой и спортом является функция по обеспечению учебной и трудовой деятельности, а так же развитию их трудоспособности уже после получения профессионального образования. Именно на это и нацелена образовательная программа, которая оказалась прогрессивным шагом в воспитании гармонично и всесторонне развитого выпускника профессионального образовательного учреждения с большой степенью готовности к общественной и профессиональной активности [2].

После поступления, в высшее учебное заведение обучаемые встречаются с ранее незнакомой и более сложной деятельностью (учебной, трудовой, общественной и т.д.), которые требуют от них максимального уровня общей физической подготовки. По этой причине возрастает значение физической культуры и спорта как одного из главных способов адаптации обучаемых к образовательному процессу. Физкультура как учебный предмет является элементом любого образования. Дисциплина является обязательной для всех направлений в обучении и предназначена для укрепления здоровья, физического, умственного и нравственного совершенствования курсантов, а также воспитанию их общей и профессиональной культуры [3].

В ходе обучения в профессиональной образовательной организации чаще всего предусматривается решение следующих задач:

1. формирование у учащихся высоких нравственных, волевых и физических качеств, а также готовность к продуктивной трудовой деятельности;
2. полная физическая подготовка;
3. сохранение и укрепление здоровья учащихся, правильное и всестороннее совершенствование организма, высокой работоспособности в процессе всего времени обучения;
4. развитие спортивного мастерства у спортсменов-спортсменок;
5. воспитание убежденности в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом.

Стоит отметить, что вышеперечисленные задачи были сформулированы еще в советский период истории нашей страны. В XX веке в советской России физической культуре и спорту придавалось особое значение, и их влияние в структуру профессионального образования было закономерным. Резкое и повсеместное проникновение физической культуры и спорта в систему советского профессионального обучения обуславливалось тогда стремлением государства к прививанию идеи массового спорта, направленного на поддержание здоровья населения и достижения успехов советских граждан на международных соревнованиях. Именно в этот период разработаны все основные учебные программы и нормативы, которые активно используются в образовательных учреждениях нашего времени. В основе образовательного и воспитательного процессов в структуре профессионального обучения был определен принцип комплексности образования, воспитания и профессиональной подготовки будущих выпускников-специалистов, в котором гармонично формировались трудовое, духовное, политическое, общественное, физическое, эстетическое и иные виды воспитания.

На современном этапе в профессиональном образовании начинают вырабатываться гуманистические воспитательные системы. Стоит отметить, что при этом любой общей системе образования необходимо уделять должное внимание физическому воспитанию и спорту. Это требуется с целью установления баланса и упрочения взаимосвязей между составными элементами образования.

Несмотря на многие успехи в развитии и консолидации физической культуры и спорта со структурой профессионального образования, в реальности образовательный и воспитательный процессы по физической культуре не всегда является достаточно эффективными. В России сложилась практика - ориентироваться на практическую установку, которая связана только с увеличением степени физической подготовки и ростом спортивно-технической результативности. Нередко пренебрегаются мотивация и потребности курсантов, которые направлены на прививание здорового образа жизни и укрепления здоровья [4]. По нашему мнению, это является главной проблемой стоящей на пути реализации здорового образа жизни курсантов. Проблеме отсутствия мотивирования со стороны образовательных организаций необходимо уделить особое внимание и в будущем найти ее оптимальное

решение. В будущем внимание должно акцентироваться на развитии у обучаемых осознанной необходимости в ведении здорового образа жизни путем занятий физической культурой и спортом в структуре профессионального образования. Именно это и должно выступить в качестве приоритетной цели физического воспитания будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Можаяев Э.Л. Факторы, стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культуры / Технология совершенствования подготовки педагогических кадров: теория и практика. Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск 7 / Под ред. З.Г. Нигматова, Р.Ш. Маликова. – Казань: Тат. кн. изд-во, 2006. – С. 213.
3. Москвичев М.А., Маргацкий Н.Н., Зезюлин Ф.М. и др. Наставление по физической подготовке (НФП-2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы. – М.: Фонд С. Столярова, 2002. – С. 177.
4. Николаев В. В. Формирование готовности курсантов к занятиям по физической подготовке // Вестник Московского университета МВД России. – 2008. – № 1. – С. 112-113.
5. Сенцова Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.
6. Струганов С.М. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств / С.М. Струганов, В.В. Стародубцев, А.В. Бакин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 159-162.

Пономарев Никита Николаевич, старший преподаватель кафедры огневой подготовки;

Лампаров Сергей Сергеевич, курсант 3 курса факультета по подготовке специалистов для подразделений охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности,

Краснодарский университет МВД России,
Россия, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128,
nik290183@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕТНЕМ СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Аннотация. В статье рассматривается понятие сердечно-сосудистой системы, предпринята попытка исследовать на примере сборной команды Краснодарского университета МВД России влияние высокой частоты сердечных сокращений на точность стрельбы спортсменов-биатлонистов сборной команды образовательной организации системы МВД России.

Ключевые слова: сердце, сердечно-сосудистая система, система кровообращения, частота сердечных сокращений, физическая нагрузка, летний служебный биатлон.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях вузов МВД России должны вестись регулярно, в течение всего учебного периода. Главная их цель – подготовка сборной команды и спортсменов высокого уровня, а также участие и выступление на различного уровня соревнованиях [1, с. 23].

Как справедливо отмечают некоторые авторы, в образовательных организациях системы МВД России культивируются лишь два служебно-прикладных вида спорта, таких как служебный биатлон и полоса препятствий со стрельбой, в которых формируются два и более служебно-прикладных навыка [2, с. 255].

Одним из основных и первых физиологических изменений, происходящих в организме во время физической активности, является существенное повышение функций сердечно-сосудистой системы, которая совместно с другими системами организма обеспечивает достаточным количеством кислорода активно задействованные в работе мышцы и удаление из тканей углекислоты и других продуктов тканевого метаболизма. Таким образом, практически одновременно с началом работы мышц в организме начинает протекать сложный комплекс нейрогуморальных процессов, который в результате активизации симпатoadреналовой системы влияет на повышение основных показателей системы кровообращения (частоты сердечных сокращений (ЧСС), ударного и минутного объемов крови, системного артериального давления, объема циркулирующей крови и др.). Также это приводит к изменению тонуса сосудов в органах и тканях, которое, вследствие

расширения сосудов периферического сосудистого русла, обеспечивает доставку крови к работающим мышцам [3, с. 111].

Целью данной статьи является проведение исследования по выявлению влияния повышенной функции сердечно-сосудистой системы, вызванной физической нагрузкой, в частности высокого уровня частоты сердечных сокращений, на точность стрельбы в летнем служебном биатлоне.

Для подробного изучения данной темы исследования необходимо раскрыть общее представление о понятии сердечно-сосудистой системы, в частности ЧСС, и ее функциях, исследовать влияние высокой ЧСС на точность стрельбы и для более наглядного рассмотрения результатов представить их в графическом виде.

Сердечно-сосудистая система – система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме человека и животных. В результате циркуляции крови кислород, а также питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся [4, с. 15].

Сердце представляет собой полый мышечный орган, который разделен на две половины (правую и левую) продольной перегородкой. Каждая из этих половин включает в себя предсердие и желудочек, которые отделены фиброзными перегородками. Односторонний ток крови из предсердий в желудочки и из желудочков в аорту и легочные артерии обеспечивается соответствующими клапанами, которые открываются и закрываются в зависимости от градиента давлений по обе их стороны.

Летний служебный биатлон – это бег по пересеченной местности с пистолетом Макарова и его модификациями (ПММ) и последующая стрельба на двух огневых рубежах по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. Биатлон всесторонне воздействует на все системы организма и является прекрасным средством развития основных физических качеств. Занятия служебным биатлоном – это один из факторов развития и совершенствования специальных физических, прикладных навыков у сотрудника органов внутренних дел, которые способствуют подготовке к умелому и эффективному обращению с оружием в условиях повышенной физической нагрузки, что, в свою очередь, моделирует и воспроизводит ситуацию, когда в процессе преследования правонарушителя необходимо догнать его и обезвредить [5, с. 203].

Исследование проводилось на базе Краснодарского университета МВД России. В качестве испытуемых выступили члены сборной команды университета по летнему служебному биатлону в количестве 10 человек. Исследование состояло из двух этапов.

На первом этапе испытуемые, надев на себя пульсометр, преодолевали дистанцию длиной в два километра с такой скоростью, с которой ЧСС не будет превышать 140 ударов в минуту. После пробегания каждого километра, который завершался на огневом рубеже, производилось пять выстрелов из пистолета Макарова по спортивной мишени № 4 (черный круг диаметром 20 см

на белом фоне). Расстояние до цели – 20 м. Таким образом, производилось десять выстрелов каждым участником команды.

На втором этапе условия проведения исследования были аналогичными, за исключением ЧСС, которую необходимо было поддерживать на уровне 180 ударов в минуту.

Результаты первого и второго этапа представлены в таблицах 1, 2. Для более наглядного сравнения точности попадания между этапами мы изобразили результаты в графическом виде (рис. 1) и в процентном соотношении.

Таблица 1

Результаты стрельбы на первом этапе исследования

№ участника	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	Общее количество
Количество промахов (1-я стрельба)	1	0	2	0	2	0	1	1	0	0	7
Количество промахов (2-я стрельба)	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	4
Количество промахов всего	1	0	2	1	3	0	2	1	0	1	11

Таблица 2

Результаты стрельбы на втором этапе исследования

№участника	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	Общее количество
Количество промахи (1-я стрельба)	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7
Количество промахи (2-я стрельба)	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	5
Количество промахов всего	1	1	1	2	2	1	3	1	0	0	12

На рисунке 1 видно, что в результате повышения ЧСС количество промахов увеличилось на одну единицу (в свою очередь количество метких выстрелов снизилось на одну единицу – 88 вместо 89) – это говорит о том, что меткость стрельбы на второй стадии снизилась всего на 1,12% по сравнению с первой.

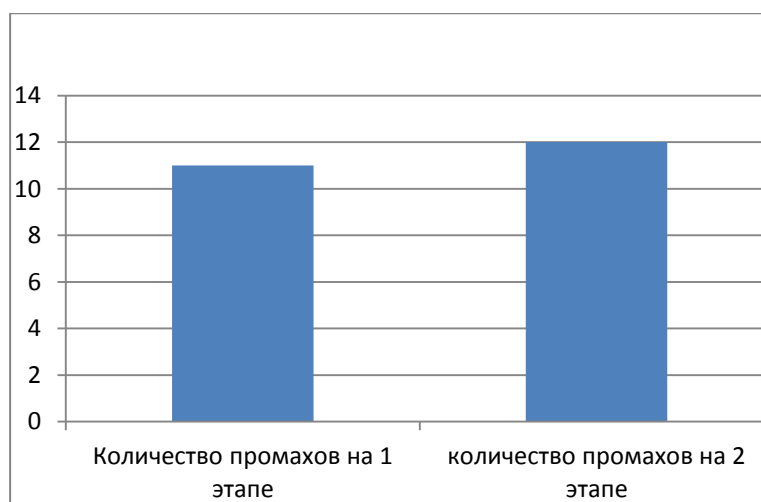


Рис. 1. Сравнение количества промахов между двумя этапами исследования.

Таким образом, исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод, что высокая частота сердечных сокращений влияет на точность стрельбы, на наш взгляд, в незначительной степени. Опытные спортсмены-биатлонисты способны при высокой ЧСС успешно справляться со стрельбой на огневом рубеже. Более того, на основании личного опыта, а также исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что высокая ЧСС некоторым биатлонистам идет на пользу – при стрельбе допускается меньше промахов, чем в состоянии покоя.

На основании результатов исследования, а также личных наблюдений во время тренировочного процесса можно отметить, что оптимальная ЧСС для каждого спортсмена индивидуальна. Кто-то лучше справляется при более высокой ЧСС (перед огневым рубежом спортсмену необходимо что называется «наестся»), другие – при более низкой, но различия эти в большинстве случаев минимальны. Исходя из этих особенностей, биатлонист может выстраивать примерную тактику прохождения дистанции, прибывая на огневой рубеж с такой ЧСС (приблизительно), на которой ему наиболее комфортно производить работу по производству меткого выстрела.

Также на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что высокая ЧСС (около 180 уд. в мин) в отличие от таких субъективных факторов, как устойчивость внимания [6, с. 222], наличие специальной выносливости [7, с. 141], общих и специальных интеллектуальных способностей [8, с. 123] не является причиной (основной уж точно) неудачной стрельбы на огневом рубеже, несмотря на попытки оправдаться ею со стороны отдельных спортсменов.

Список использованных источников

1. Напалков Ю.А., Таран А.Н., Танага А.В. Обобщение педагогического опыта преподавателей кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях по дисциплине «Огневая подготовка». – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2016. – 34 с.

2. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015. – № 4 (30). – С. 254-257.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

4. Козлов В.И. Анатомия сердечно-сосудистой системы. Учебное пособие. – М.: Изд.: Практическая медицина, 2016. – 192 с.

5. Тахмазян С.С., Якоб А.А. Участие условно-рефлекторной деятельности организма в снижении уровня стрелковой подготовки спортсменов // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Всероссийский круглый стол [сборник материалов]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 201-205.

6. Пугачев А.В., Коржаема М.С. Внимание как фактор успешности обучения в стрельбе из боевого оружия // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 220-223.

7. Якоб А.А. Тренировка для развития специальной выносливости стрелка // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. Том II. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 141-143.

8. Никитин К.И. Роль типологии нервной системы и темперамента в проявлении сложно-координационных способностей при изучении дисциплины «Огневая подготовка» // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов 22-й всерос. науч.-метод. конф.: Т. 2. В 2 т – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 123-126.

Пугачев Алексей Валериевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры огневой подготовки;
Гомова Марина Сергеевна, слушатель 5 курса радиотехнического факультета
Воронежский институт МВД России,
Россия, 394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, 53,
aleks-vgifk@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕТНЕМ СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Аннотация. В статье рассматриваются общие правила организации и проведения занятий со спортсменами в летнем служебном биатлоне.

Ключевые слова: летний служебный биатлон, принципы, средства, тренировки, упражнения.

В календаре спортивных мероприятий МВД России одним из видов служебно-прикладных видов спорта является летний служебный биатлон, представляющий собой бег по пересеченной местности с последующей стрельбой из пистолета Макарова на двух огневых рубежах по специальным мишенным установкам или бумажным спортивным мишеням с черным кругом (мишень № 4). Как вид спорта данное состязание предъявляет достаточно высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников полиции, которые должны преодолеть не только определенное расстояние, но и на фоне нарастающего утомления выполнить по 5 выстрелов на двух огневых рубежах с достаточной эффективностью (поразить мишень диаметром 20 см). Из этого вытекает необходимость развития специальных физических качеств, необходимы для эффективного выступления в соревнованиях. К физическим качествам относят силу, быстроту, ловкость, выносливость. Все эти должны развиваться в той мере, в которой они присущи легкоатлетическому кроссу по пересеченной местности. Однако при построении тренировок со сборными командами следует учитывать и возраст спортсменов. Зачастую в сборные команды образовательных организаций и территориальных органов МВД России входят спортсмены разных возрастных групп. Анализируя протоколы соревнований можно выделить следующие группы:

- юношеский возраст – 17-21 год;
- ранний взрослый возраст – 22-35 лет;
- средний взрослый возраст – 46-45 лет;
- поздний взрослый возраст – 46-60 лет.

Спортсмены в возрасте 45 лет и старше на чемпионате МВД России среди образовательных организаций встречаются не часто, а вот среди территориальных органов таких спортсменов достаточно много. Исходя из этого можно констатировать, что совершенствование технологий физической подготовки в служебном биатлоне связано с использованием индивидуального

и дифференцированного подходов, предполагающих оптимизацию планирования нагрузок, использования средств коррекции и управления тренировочным процессом спортсменов с учетом их не только физических, но и возрастных особенностей.

Необходимо отметить, что в зависимости от возраста спортсмена видоизменяется направленность тренировки, ее задачи средства и методы, необходимо также учитывать, что чем выше начальный уровень общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов меньшие сроки будут затрачиваться на подготовку квалифицированных биатлонистов.

При составлении плана тренировок необходимо учитывать конкретные задачи и цели; определять пути, формы, средства и методы осуществления поставленных целей и задач. Кроме того, большие тренировочные циклы должны предполагать постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Причем целесообразнее увеличивать именно объем, а интенсивность в меньшей степени, так как в рамках учебной или служебной деятельности повысить интенсивность не всегда удастся, но в каждом отдельном случае требуется дифференцированный подход. Общий же подход чем чаще проводятся тренировочные занятия и продолжительнее по времени, тем больший тренировочный эффект можно достичь. Именно такой подход позволяет повышать уровень выносливости. Однако чрезмерное увеличение объема и интенсивности занятий может привести к патологическим последствиям, вызывая эффект перетренированности. Объем нагрузки увеличивается постепенно и растёт быстрее, чем интенсивность. Постепенность в увеличении нагрузок достигается использованием равномерного и переменного методов тренировки. Структура микроциклов должна обеспечить оптимальные условия для всестороннего развития спортсменов.

Говоря об объеме и интенсивности тренирующих нагрузок следует упомянуть о ее внешней (физической) и внутренней (физиологической) стороне. Внешняя сторона характеризует величину выполненной механической работы, а внутренняя показывает степень реакции организма на постоянно увеличивающуюся нагрузку.

Объем нагрузки при развитии выносливости и скоростных качеств у биатлонистов может выражаться по количеству километров пройденных за тренировочное занятие, а при развитии силовых способностей по суммарному весу отягощений или количеству повторений упражнений с отягощениями.

Основными средствами в подготовке спортсменов в служебном биатлоне являются физические упражнения, которые в зависимости от поставленных задач можно разделить на следующие:

- соревновательные (или сходные по структуре с соревновательными);
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные упражнения.

Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на организм спортсмена и отражали специфику биатлона. Рассмотрим общие правила развития основных физических качеств.

Общая выносливость формируется средствами длительного бега с постоянной и переменной интенсивностью, кроссы по сильно пересечённой местности с преодолением различных песчаных участков. Для развития специальной стрелковой выносливости – длительное удержание оружия на весу, выполнение серии выстрелов на фоне сильного утомления.

Силовые способности – упражнениями с отягощением. Отягощением может выступать как различные грузы, так и эластичные жгуты, с помощью которых можно развивать не только динамические силовые способности, но и статические, характерные для удержания оружия.

Быстрота движений формируется средствами бега на короткие дистанции и различные ускорения.

Координационные способности, необходимые для выполнения точного выстрела развиваются различными упражнениями в равновесии (на одной ноге, в узкой стойке, на качающейся платформе и т.д.), выполнением различных асинхронных движений.

Все программы подготовки к соревнованиям в летнем служебном биатлоне строятся с учетом норм тренировочной нагрузки не только для конкретного занятия, но и для микро и макро циклов в соответствии с четкими правилами, регламентирующими чередование и сочетание различных, видов нагрузки и методов тренировки.

В зависимости от поставленных задач используются различные типы беговых тренировочных нагрузок, которые оказывают различные сдвиги в функциональных системах организма. Рассмотрим их.

Длительная непрерывная работа, развивающая выносливость спортсмена, вызывает сдвиги в сердечно-сосудистой и кислородтранспортной системах. Систематическое использование таких упражнений увеличивает число капилляров и сердечную производительность, что способствует увеличению объема циркулирующей крови. Кроме того длительная монотонная работа циклического характера способствует экономизации техники бега. К этому виду нагрузок относится непрерывный медленный бег, бег с низким и высоким темпом, длительный бег с медленной увеличивающейся скоростью перемещения.

Интервальная нагрузка направлена на увеличение до максимальных пределов ударного объема сердца, на усиление мышечного гликогенолиза, на повышение плотности мышечных капилляров, на развитие нервно-мышечной системы. Основным путем энергообеспечения аэробно-анаэробный. Основными средствами нагрузки являются интервальный бег на различных отрезках (длинных, средних, коротких), упражнение «лесенка».

Повторная нагрузка является основным видом тренирующих воздействий. Она обеспечивает достижение уровня максимального потребления кислорода организмом спортсмена при выполнении упражнений

циклического характера, формирует развитие адаптивной системы и увеличение гормонального выброса в кровь. Основной путь энергообеспечения – анаэробный.

Специальная нагрузка вызывает разнообразное воздействие на организм спортсмена. К ней относят разнообразные комплексные упражнения, объединяющие в себе все выше перечисленные виды.

Подготовка спортсменов в летнем служебном биатлоне должна осуществляться по определенному плану и программе, предусматривающем постепенное решение тренировочных задач, которые решаются различными средствами и методами, выстроенными в определенной последовательности на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» используя принципы систематичности и постепенности. Кроме того подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

УДК 796.015.682

Резникова Римма Константиновна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения;
Военно-морская академия им. Адмирала Флота Советского Союза

Н.Г. Кузнецова,

Россия, г. Санкт-Петербург, 197045, Ушаковская наб. 17/1, 1,

Полянский Роман Дмитриевич, студент 4 курса

Балтийский государственный технический университет «Военмех»
имени Д.Ф. Устинова,

Россия, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 1-ая Красноармейская, 1,

legkieshagi@yandex.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ И СИЛ САМООБОРОНЫ ЯПОНИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются отличительные особенности нормативов физической подготовки в структуре Вооруженных Сил России и Сил самообороны Японии. Проанализированы характерные особенности физической подготовки военнослужащих Сил самообороны Японии. Авторы стремятся проследить процесс формирования свойственных Японии структур физической культуры и спорта, можно проследить отличия, основанные на культурно-исторической жизни страны.

Ключевые слова: физическая подготовка Вооруженных Сил Российской Федерации, физическая подготовка Сил самообороны Японии, нормативы

физической подготовки военнослужащих, физическая культура в высших учебных заведениях Японии.

На протяжении многих веков физическая подготовка воинов являлась составной частью системы боевого совершенствования войск. Исторический опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки армии и флота свидетельствует о важной роли физической подготовки в повышении боеспособности воинских подразделений.

Значение показателей физического состояния, различные свойства и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, влияют на успех учебно-боевой и боевой деятельности личного состава.

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Её содержание направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых, прежде всего, для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению.

Содержание, формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ) определяет Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности ВС РФ [1].

Цель физической подготовки – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Данный вид подготовки способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию морально-волевых качеств; формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий; повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих; совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

Задачами физической подготовки военнослужащих являются:

- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Реализация задач физической подготовки происходит непрерывно, как во время обучения в военном учебном заведении, так и непосредственно во время служебной деятельности. Результат физической подготовленности военнослужащих ВС РФ определяется нормативами, которые будут представлены в таблице 3.

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности военнослужащих Сил
самообороны Японии

15-24 лет						Баллы	60-64 года					
Муж			Жен				Муж			Жен		
Отжима ния	Пре сс	Бег 3 км	Отжима ния	Пре сс	Бег 3 км.		Отжима ния	Пре сс	Бег 3 км.	Отжима ния	Пре сс	Бег 3 км.
89	86	9'56"	52	70	12'17"	100	60	56	13'05"	35	54	15'23"
88	85	10'03"	51	68	12'26"	99	59	55	13'12"	34	52	15'32"
87	84	10'10"	50	67	12'34"	98	58	54	13'19"	33	51	15'40"
86	83	10'17"	49	66	12'42"	97	57	53	13'26"	32	50	15'48"
84	82	10'24"		65	12'50"	96	55	52	13'33"		49	15'56"
.
.
.
36	42	14'56"	20	23	18'05"	57	7	12	18'05"	3	7	21'11"
35	41	15'03"	19	22	18'13"	56	6	11	18'12"	2	6	21'19"
34	40	15'10"		21	18'21"	55	5	10	18'19"		5	21'27"
33	39	15'17"	18	19	18'30"	54	4	9	18'26"	1	3	21'36"
31	38	15'24"	17	18	18'38"	53	2	8	18'33"		2	21'44"
30	37	15'31"	16	17	18'46"	52	1	7	18'40"		1	21'52"
29	36	15'38"		16	18'54"	51		6	18'47"			22'00"
28	35	15'45"	15	15	19'02"	50		5	18'54"			22'08"

Физическая подготовка в вооруженных силах Японии начинается ещё в высших учебных заведениях страны. Если в России существует разделение военнослужащих: проходящие военную службу по призыву и проходящие военную службу по контракту, то в Японии существует только контрактная форма военной службы. Для вступления в вооруженные силы Японии необходимо особое образование. Так, помимо различных научных и технических учреждений среднего и высшего порядка, существует большое количество ВУЗов, которые готовят специалистов для армии. Несмотря на то, что вступление в армию Японии разрешено только после исполнения 18 лет, первые шаги можно предпринять по окончанию средней школы. Например, вступив в такие специализированные школы и техникумы, как «Высшая техническая школа Сил самообороны», «Офицерская школа Сил самообороны» или «Химическая школа Сил самообороны».

Из высших учебных заведений самым знаменитым является «Академия сил обороны Японии». Именно там, в течение четырёх лет готовятся военные кадры. При отсутствии профильного образования зачисление в Силы самообороны Японии возможно после получения дополнительного образования – курсов переподготовки [7]. Помимо поступления в высшее учебное заведение, есть возможность после окончания школы пройти трехмесячный курс и получить звание курсанта. Выпускник военной школы получает звание рядового 2-го класса или выше [7].

Таблица 2

Проверка физических способностей (второстепенный разряд)

Муж			Жен			Баллы
Турник	Прыжки в длину (см)	Метание гранаты (м)	Турник	Прыжки в длину	Метание гранаты	
26	620	90	50	480	46	100
		89		475		99
	615	88	49		45	98
25	610	87	48	470		97
	605	86		465	44	96
	600	85	47			95
24	595	84	46	460	43	94
		83		455	42	93
	590	82	45			92
23	585	81	44	450	41	91
	580	80		445		90
14	480	55		345		60

			23			59
	475	54	22	340		58
13	470			335		57
	465	53	21		25	56
			20	330		55
12	460	52		325	24	54
			19			53
	455	51	18	320	23	52
				315		51
11	450	50	17			50~
3	360	30	12	245	16	20

На протяжении всей учёбы, курсанты, получают знания по работе с оружием, транспортом, изучают международную политику и т.д. Японские силы самообороны делятся на Сухопутные силы самообороны, Морские силы самообороны и Воздушные силы самообороны. В каждом из видов войск помимо изучения специализированных для своего типа войск тем, солдаты и ученики обязаны иметь определённый вид физической подготовки [7, 8, 9].

Основные дисциплины включают в себя:

- бег на дистанцию 3 километра,
- выпрямление рук в упоре лежа (количество за 2 минуты),
- подъем туловища (количество за 2 минуты).

В зависимости от результатов присуждается один из семи разрядов: первый самый высший и седьмой низший соответственно. В таблице 1 представлены критерии для набора баллов для всех видов войск одинаковы, но различаются в зависимости от пола и возраста [7].

1) Помимо приведённых выше разрядов за физическую подготовку, присутствует «второстепенные» разряд для мужчин моложе 40 лет и женщин моложе 30 [7]. Он включает в себя: подтягивание на турнике (подтягивание под углом с ногами на земле для девушек), прыжки в длину и бросание гранаты. В таблице 2 разряды указаны без критериев на возраст, но различаются для мужчин и женщин [7, 8].

Каждый военнослужащий должен поддерживать свою физическую форму, подтверждая свой разряд. Для службы в Воздушных силах необходимо иметь не ниже 6-го разряда и не ниже 4-го для не достигших 24 лет, 5-го в возрасте 25-29 лет. [7, 8]. В Морских силах самообороны обязательно осуществляются занятия по плаванию, в которых тоже можно получить свой разряд [7, 10].

Минимальным порогом для получения 7-го разряда и вступления в ряды вооруженных сил примерно таковы:

2) Общий разряд: разгибание рук в упоре лежа - более 28 за 2 минуты; подъем туловища – более 40 раз за 2 минуты; бег на дистанцию 3 километра – 16 минут 33 секунды и менее.

3) Второстепенный разряд: подтягивание на турнике – более 11 раз; прыжки в длину – более 4 метров 50 сантиметров; бросание гранаты – более 50 метров (две попытки) [7, 8].

Таблица 3

Нормативы физической подготовленности военнослужащих вооруженных сил Российской Федерации

Ед. изм./баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 5 поднимание ног к перекладине	Упражнение № 6 подъем переворотом на перекладине	Упражнение № 7 подъем силой на перекладине	Упражнение № 9 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Упражнение № 10 угол в упоре на брусьях	Упражнение № 16 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение № 15 наклоны туловища вперед
	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	с	Количество раз	Количество раз
Баллы выше	1р=36	1р=26	1р=36	1р=36	1р=26	1с=26	1р=16	
100	30	36	32	15	50	54	75	70
99	-		31		49	53	74	
98	29	35	30	14	48	52	73	69
97			29		47	51	72	
96	28	34	28		46	50	71	68
95			27	13	45	49	70	
94	27	33	26		44	48	69	67
93			25		43	47	68	
92	26	32	24	12	42	46	67	66
91			23			45	66	
90	25	31	22		41	44	65	65
.
.
.
30	5	4	3			4	25	30
29				2	12	3,5		29
28						3	24	28
27		3			11	2,5		27
26	4					2	23	26
25					10			25
24		2	2				22	24
23					9			23
22	3						21	22
21		1			8			21
20				1			20	20

19					7			19
18							19	18
17					6			17
16	2		1				18	16
15					5			15
14							17	14
13								13
12					4		16	12

Проведенный сравнительный анализ содержания физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил России и Сил самообороны Японии выделил физические нормативы, позволяющих оценить выносливость, силу и скорость у военнослужащих различных возрастных категорий.

Физическая подготовка военнослужащих является основой, без которой невозможно овладеть многочисленными приемами действий в бою. Именно физическая подготовка создает базу, позволяющая подразделениям решать служебные и боевые задачи.

Список использованных источников

1. Ендальцев Б.В. Работоспособность военнослужащих и пути её повышения средствами физической подготовки. / Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров. – Л.: ВМА им.С.М. Кирова, 1986. – С. 242.

2. История и основы теории физической культуры / Под. ред. В.В. Миронова и В.Г. Федорова. – СПб.: ВИФК, 2005. – С. 294.

3. Кашапова Д.Р. Физическая культура за рубежом. Набережночелнинский Институт Казанский (Приволжский) Федеральный Университет. 2015 г.

4. Теория и организация физической подготовки войск: Учеб. для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / Под ред. В.В. Миронова. – СПб.: ВИФК, 2000. – С. 18-31.

5. Расходы на спорт растут год от года. [Электронный ресурс]. URL:<http://bujet.ru/article/200743.php> (Дата обращения: 19.09.17).

6. Физическая культура / В.В. Миронов, В.А. Собина и др. – М.: Военное издательство, 2005. – 462.

7. 大卒から自衛隊に入るには[Электронный ресурс]. URL: <https://www.aex.ru/news/2013/8/23/109635> / (Дата обращения: 08.08.2017).

8. Букацу, или клубы по-японски [Электронный ресурс]. URL: <http://info-japan.ru/articles/bukacu-ili-klubu-po-yaponski> (Дата обращения: 26.09.17).

9. Япония: Немного подробностей о японской школе [Электронный ресурс]. URL: <https://ralphmirebs.livejournal.com/164158.html> (Дата обращения: 05.9.2017).

10. Школьные клубы в Японии: интересные особенности [Электронный ресурс]. URL: <http://www.poznaysebia.com/2016/03/06/shkolnye-kluby-v-yaponii-interesnye-osobennosti/> (Дата обращения: 05.9.2017).

УДК 61(01)

Теслинов Игорь Владимирович, кандидат медицинских наук, ассистент
кафедры психиатрии с наркологией,
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко,
Россия, 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10;
Усков Михаил Валентинович, кандидат медицинских наук, ординатор;
Маркова Екатерина Валерьевна, ординатор,
Воронежская городская клиническая поликлиника № 1;
Россия, 394052, г. Воронеж, пр. Революции, 2
vm.uskov.card@mail.ru

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАРАЛЛЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Аннотация. Эмоции являются частью человека. Они формируют в нём чувства сострадания, упорства, а также умение достигать цели и умение переживать

Ключевые слова: эмоции, нервная система, психология.

Технический прогресс означает возрастающую механизацию и автоматизацию производственных процессов. Коренным образом меняется характер производства. Все больший удельный вес занимает интеллектуальный труд. Во многих сферах деятельности жизнь человека сегодня связана с большой ответственностью и напряжением. В то же время доля физического труда с каждым годом уменьшается. Непрерывно растет поток информации, которую должен воспринять и переработать современный человек. Статистические данные свидетельствуют о том, что жизнь в больших городах способствует росту **заболеваний сердечно-сосудистой системы**. Постоянное эмоциональное воздействие ведёт к перенапряжению нервной системы, психическим травмам, неврозам. Напряжение центральной нервной системы, вызванное частыми переделками «динамического стереотипа», то есть частыми ломками привычного образа жизни, на фоне общего переутомления является основной причиной развития атеросклероза. Аналогичные изменения проявляются при нервном перенапряжении, вызванном длительной бессонницей и перенапряжением тормозного процесса или же при «сшибке» (столкновении) положительных и отрицательных условных рефлексов. Мнение о том, что нужно всячески «щадить» нервную систему, оберегать ее от напряжения, утомления, эмоций и условий, требующих усиленной деятельности и активности к сожалению, распространено довольно широко. Между тем, с нашей точки зрения, подобное мнение ошибочно, а вытекающие из него советы не только нереальны, но даже вредны. Все эти важнейшие вопросы требуют специального подробного освещения. Начнем с рассмотрения физиологической природы эмоций и их роли в нашей жизни.

Наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же мере, как и мышцы. Огромное количество перерабатываемой информации и напряженная творческая деятельность не только не вредят нервной системе, а, наоборот, являются главным условием ее развития и совершенствования. Не случайно академик Г.Н. Сперанский, говорил, что «умственное утомление необходимо, как и физическое: если не будет утомления, не будет и прогресса». Но, может быть, вреден не большой объем умственной работы, а само нервное напряжение? Может быть, опасны ситуации, которые приводят к появлению эмоций, волнений? И остерегаться следует именно этого? По-видимому, и такой совет был бы неправильным. Накал творческой деятельности немислим без высокого эмоционального напряжения. Может быть, это покажется необычным, но совет остерегаться волнений и жизненных трудностей является худшим из советов. Образ жизни, при котором остерегаются сложных положений, не путь для профилактики поражения сердца и сосудов. Этот совет хорош лишь для престарелых или заведомо больных. Здоровым и молодым он вреден.

Если увеличивать сложность задач не сразу, а постепенно, то даже трудная обстановка не вызывает срыва, а ведет к еще большей тренировке. Целесообразно после психического перенапряжения и разрешения сложной конфликтной ситуации рекомендовать физическую разрядку. Необходимо особенно подчеркнуть значение сна. Представление о сущности и роли сна за последние годы существенным образом изменилось. Еще совсем недавно представлялось, что сон – это процесс торможения коры больших полушарий мозга, необходимый для отдыха и восстановления. Оказалось, что это верно лишь частично. Торможение и отдых при обычном 8-часовом сне длится в общей сложности лишь 5-6 часов. Остальное время занимают периоды напряженной деятельности мозга, которая протекает на фоне полного отключения его от воздействия внешней среды. Это периоды «парадоксального сна», возникающие несколько раз в ночь. В травмирующей обстановке некоторые пытаются «топить горе в вине». Но облегчение, которое приносит алкоголь, – временное. Имеется немало средств, снимающих состояние напряжения, но не ведущих к столь печальным последствиям. В острых случаях они помогают нервной системе «выстоять», устраняя состояние напряжения и позволяя вместе с тем сохранить трезвость ума и работоспособность.

Но если, несмотря на принятые меры, сильные отрицательные эмоции все же возникнут, необходимо уметь разряжать это состояние. Эмоции могут быть разряжены в слезах. «Горе, не высказанное в слезах, заставляет плакать внутренние органы», – говорят клиницисты. Эмоции можно разрядить при активном переключении внимания и деятельности на другой объект, создавая новую доминанту, которая вытесняет старую. Лучше всего действуют увлекательные занятия, любимая музыка, новые ощущения и впечатления – театр, кино и т. д. Один из наиболее верных способов уничтожения сдвигов, возникающих при отрицательных эмоциях, интенсивная мышечная деятельность. Нервная система фиксирует первые жизненные навыки

прочнейшим образом на всю жизнь. Закаливание, тренировка, укрепление нервной системы нужно начинать буквально с первых дней после рождения. Во вторую половину жизни нужно считаться с уже сложившимися чертами типа и характера высшей нервной деятельности. Но и здесь возможна тренировка нервной системы. В связи с этим нужно понять, что некоторые родители оказывают детям плохую услугу чрезмерной заботливостью и вниманием. «Чаще всего вредят детям не тем, что слишком мало, но тем, что слишком много делают для них – метко подметил Гуфеланд, таким образом, воспитываются натуры слабые, потому что нет силы без упражнения». Простое удовлетворение потребности приводит к её ликвидации, а следовательно, к состоянию самоуспокоенности, умиротворенности. Для возникновения нового чувства радости нужна вновь неудовлетворенная потребность. Эмоция становится положительной, когда средств оказывается больше, чем это необходимо для достижения данной цели [1, 2, 3].

Следовательно, источником положительных эмоций может быть постановка новых задач и поиски путей для их решения. Именно это характерно для творческой работы. Задачей воспитания должно быть не нагромождение трудностей, конфликтных ситуаций, неразрешимых задач, а умение находить выход из этих положений. Главным условием, стимулирующим работу нервной системы, являются не страдания, боль, опасность, страх, то есть обстоятельства, сопровождающиеся появлением отрицательных эмоций, а та радость, которую приносит преодоление этих состояний. Нужно научиться чувствовать перспективу, видеть жизнь в развитии, в противоречиях. Плохо, если цель совершенно недостижима. Пусть она будет трудной, но доступной, и пусть радуется каждый шаг на пути к ней. Тогда источник радости станет неисчерпаемым. «Как аукнется, так и откликнется», – говорит русская пословица. Несдержанный, раздражительный, вспыльчивый человек, приносящий зло другим, всегда будет чувствовать такое же отношение и к себе. Умение владеть собой, оставаться спокойным в любой обстановке – все это величайшие человеческие качества, которые нужно развивать в себе каждому. Горе человеку, жизненная философия которого состоит в правиле «никому не доверяй». Глубоко раскрыл суть этого общества американский психолог Дж. Фурст, показав, что именно человеконенавистническая мораль является основной причиной развития **неврозов**. И поэтому главное здесь – собственная психология [4, 5, 6].

Известно, как быстро дряхлеют и стареют люди после того, как прекращают свою обычную деятельность. Праздность, лень, скука – верное средство сократить себе жизнь. Ведь это очень метко сказано, что «ни один здоровый пес не взвыл тоскливее лентяя». Умение открыть себя, найти место и приложение своим силам, не успокаиваться достигнутым, идти вперед, жить для великой цели – все это важнейшие условия радости, столь нужных для нашего сердца положительных эмоций.

Роль эмоций велика. Они, как цвета радуги, окрашивают мир. Без эмоций мир был бы скучен, однообразен. Эмоции являются частью человека, жизни.

Ведь какое счастье – любить, радоваться, веселиться. Но даже такие эмоции как грусть, ненависть, горе и обида важны для человека. Они формируют в нём чувства сострадания, упорства, а также умение достигать цели и умение переживать.

Список использованных источников

1. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.

2. Усков В.М. Психокоррекционные мероприятия у лиц с посттравматическим стрессовым синдромом / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19 декабря 2014 года. – Воронеж, 2014. – С. 121-125.

3. Усков В.М. Проявление чрезмерных эмоциональных и физических нагрузок в условиях нервно-психической неустойчивости / В.М. Усков, И.В. Теслинов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19 декабря 2014 года. – Воронеж, 2014. – С. 114-120.

4. Усков В.М. Дезадаптация в степени выраженности асимметрии личностных тенденций / В.М. Усков, И.В. Теслинов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19 декабря 2014 года. – Воронеж, 2014. – С. 108-114.

5. Усков В.М. Роль психической дезадаптации в формировании синдрома психических нарушений / В.М. Усков, И.В. Теслинов, С.Н. Шуткин // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19 декабря 2014 года. – Воронеж, 2014. – С. 99-104.

6. Усков В.М. Роль регуляторных физических тренировок в профилактике поражений сердечно-сосудистой системы / В.М. Усков, Н.Г. Сапожникова, И.В. Теслинов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19 декабря 2014 года. – Воронеж, 2014. – С. 87-93.

Титаренко Юрий Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической подготовки;
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,
Россия, 194100, г. Санкт-Петербург, Московский пр., 149,
fpigps@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ГОРНОЕ ДЕЛО»

Аннотация. Рассмотрены требования к физическим качествам студентов обучающихся по специальности «горное дело» на основании формирования компетенций по дисциплине «физическая культура и спорт».

Предложены способы совершенствования физической подготовленности обучающихся в соответствии с обновленными ФГОС ВО третьего поколения.

Ключевые слова: средства физической культуры, основные физические качества, физическая подготовка, физические упражнения, методические рекомендации, круговая тренировка, силовая выносливость.

С 2011 года в Санкт-Петербургском университете ГПС МЧС России проводится обучение по специальности «горное дело». Дисциплина «физическая культура и спорт» по этой специальности реализуется на основании обновленных ФГОС ВО третьего поколения в объеме 400 часов, из них 328 часов элективных дисциплин.

Требование общекультурной компетенции: обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) [1, с. 68].

Изучение профессионально важных качеств будущих горноспасателей выявило некоторые особенные требования к физической подготовленности обучающихся по данной специальности. Характер работ горноспасателя связан с значительными физическими усилиями в ограниченном пространстве, в течении длительного времени. Разбор завалов переноска раненых и т.д. Эта работа производится, как правило, в средствах защиты, что приводит к дополнительной нагрузке на сердечнососудистую систему. Занятия физической культурой в рамках элективных дисциплин не позволяют в полной мере сформировать физические качества необходимые для профессиональной деятельности обучающихся.

Для более полного изучения проблемы и путей ее решения был проведен межкафедральный научный семинар преподавателей кафедр горноспасательного дела и взрывобезопасности и физической подготовки. В ходе семинара выявлено, что основными физическими качествами горноспасателей наряду с общей выносливостью является силовая выносливость и максимальная сила.

Работа горноспасателя требует равномерного развития силовых качеств всех групп мышц плечевого пояса туловища и ног.

Для сравнительного анализа основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), их оценка определялась у студентов 4 курса. Все они занимались по общей программе, составленной на основании требований Наставления по физической подготовке для сотрудников МЧС России. Анализ показал, что развитие силовых качеств в данном случае не является приоритетным. Основное качество спасателя, это выносливость. Упражнения и нормативы НФП позволяют развивать и контролировать уровень силы в основном плечевого пояса.

Если рассматривать силовую подготовленность как абсолютную силу и относительную необходимо учитывать антропометрические данные студентов, рост и вес. У горноспасателей существуют профессиональные требования к этим данным.

Силовую выносливость можно разделить на общую выносливость и специальную выносливость. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения [2, с. 187].

Некоторую сложность при формировании специальной силовой выносливости горноспасателя представляет тот факт, что в его деятельности нет стандартизированных действий. Поэтому предлагается акцентировать внимание на совершенствовании общей силовой выносливости и максимальной силы.

На наш взгляд наиболее доступным средством развития силовой выносливости являются упражнения с гирями. Они позволяют развить силовые свойства всех групп мышц. Например, подъем гирь по замкнутому циклу. Для контроля развития этих качеств было предложено включить в программу обучения нормативы по гиревому спорту [3, с. 175].

Для развития максимальной силы рекомендовано использовать в ходе учебно-тренировочного процесса упражнения с максимальным весом, статические упражнения.

Наиболее полно решать задачи силовой выносливости позволяет круговая тренировка. Как известно круговая тренировка используется для различных целей и задач. Для формирования профессионально важных физических качеств горноспасателей наиболее эффективная тренировка с меньшим объемом, но высокой интенсивностью на все группы мышц. Целесообразно использовать базовые, многосуставные упражнения повторяющие естественные движения человека (сгибание рук в упоре лежа, приседания под различным углом, сгибание рук из положения виса на перекладине и т.д.).

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности «горное дело» (уровень специалитета). – М.: Министерство образования РФ, 2014 – 44с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.: ил.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

УДК 796/799

Томилин Владимир Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки,
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
Россия, 117997, г. Москва ул. Академика Волгина, 12,
maximkaefremenko@yandex.ru

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В современном мире для того чтобы успешно овладеть профессией необходимо иметь крепкое здоровье, быть всесторонне физически развитым и психологически готовым к трудностям работы. Поэтому занятия гимнастикой способствуют формированию прикладных профессионально-значимых двигательных умений и навыков, физических и психических качеств и способностей, психофизических функций органов и систем организма.

Ключевые слова: прикладная гимнастика, физическая подготовка, образовательные организации.

Занятия прикладной гимнастикой в МВД России направлены на развитие и усовершенствование у курсантов формирование способностей к быстрому и точному скоординированному движению, силы, выносливости, гибкости, ориентации в пространстве, формирование хорошего вестибулярного аппарата, упорства, смелости, решительности и уверенности в своих силах. Лица, систематически занимающиеся гимнастическими упражнениями, отличаются хорошей мускулатурой, осанкой, выправкой. По мнению В.М. Смоленского: «развитие мускулатуры не только позволяет совершать большие напряжения, выполнять работу значительной мощности, но и поддерживать слаженную деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма» [2].

На занятиях решают и образовательные задачи: освоение технических действий, методики выполнения упражнений, способы самотраховки, формирование знаний в области гимнастических упражнений на организм занимающихся. Такое построение учебного процесса помогает получать навыки для самостоятельных занятий гимнастикой. «Курсант, подготовленный в гимнастическом отношении, быстрее овладевает новыми действиями и упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы» [3].

Содержание занятий прикладной атлетической гимнастикой в образовательных организациях МВД России состоит из следующих упражнений:

1. строевые элементы;
2. общеразвивающие;
3. акробатические;
4. на снарядах;
5. подвижные игры, эстафеты.

Гимнастические упражнения имеют важное значение. Так как, с их помощью возможно быстро и удобно разместить занимающихся в залах, обеспечить хороший порядок и дисциплину, даже если в одном зале будет несколько учебных взводов. Они помогут решить задачи образовательного и физиологического характера. Хорошо подходят во время проведения разминки. Совершенствуются различные качества, морально-волевые. В том числе гимнастические упражнения могут использоваться в качестве подготовительных и подводящих действий, например при изучении боевых приемов борьбы [6]. Если правильно и точно выполнять гимнастические упражнения, то существенно упрощается руководство педагогическим процессом, повышается эффективность обучения и увеличивается плотность занятий.

Занятия по прикладной атлетической гимнастике необходимо проводить на гимнастической площадке, спортивном городке, тренажерном комплексе, в спортивном зале или специально оборудованном помещении. Можно использовать тренажеры. «Тренажеры являются учебно-тренировочными устройствами для развития двигательных и силовых качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых в процессе подготовки к сдаче различных нормативов, в том числе и силовой гимнастике» (Губернаторов А.А). Тренажеры, применяемые для силовой гимнастики, можно использовать как индивидуально так и коллективно. «По видам воздействие на организм подразделяются на локальные (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональные (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общими (в работе задействовано большинство мышц)» [4].

Конструкторские решения определяют «технические особенности тренажеров, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Например, тренажер «бегущая дорожка» и ему подобные, позволяют

направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость» (Серов Н.Б). Для того чтобы развить динамическую силу и гибкость используют различные тренажеры с тяговыми устройствами (эспандеры, роллеры), они способствуют развитию и совершенствованию ловкости и координации движений. «В зависимости от направленности воздействия на организм тренажеры могут быть объединены в одном универсальном устройстве» [4].

Гимнастические упражнения характеризуются наличием разнообразных, сложных по координации движений, выполняемых на различных снарядах. Выполнение этих упражнений требует от занимающихся высокой степени технического исполнения, умения точно соразмерять свои мышечные усилия во времени и пространстве. Неточные движения при выполнении гимнастических упражнений приводят к ошибкам, срывам, падениям и всевозможным повреждением опорно-двигательного аппарата. «Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины их возникновения. Часто травмы являются следствием физической перегрузки занимающихся. Чтобы избежать этого надо знать и следить за признаками переутомления занимающихся: 1) резкое снижение внимания; 2) ухудшение качества выполнения упражнений; 3) нарушение координации движений; 4) усиленное потоотделение, покраснение кожи лица» [5].

Меры безопасности на занятиях по прикладной гимнастике обеспечиваются:

- наличием дисциплины на занятиях;
- при правильной организации и методике проведения занятий;
- проведением разъяснительной работой с курсантами о мерах предупреждения травматизма;
- готовность спортивной формы занимающихся и мест занятий, исправность оборудования и инвентаря;
- постоянные инструктажи перед выполнением опасных упражнений;
- обеспечение страховки и оказание помощи при выполнении сложных упражнений и действий;
- контроль за соблюдением правил и условий проведения игр;
- учет соответствия состояния;
- наблюдение за состоянием занимающихся.

Подводя итог изложенному можно сделать вывод, о том что занятия гимнастикой в образовательных организациях МВД России направлены на развитие и совершенствование, силы, выносливости, гибкости, пространственной ориентировки, свойств внимания, устойчивости вестибулярного аппарата, настойчивости, упорства, смелости, решительности, уверенности в своих силах и строевой выправки.

Список использованных источников:

1. Ахматгатин А.А. Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел: Учебно-методическое пособие / А.А. Ахматгатин, С.А. Гальцев. – М.:ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 44 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России: концептуальный подход: Учеб. пособие / А.И. Воронов, С.А. Гальцев. – Омск: Омская академия МВД России, 2004
4. Губернаторов А.А. Методика оздоровительной физической культуры со студентами высшего учебного заведения на основе приоритетного использования атлетической гимнастики и тренажеров / Тульский государственный университет. – Смоленск, 2010
5. Ефременко М.А. Профилактика травматизма при проведении занятий по рукопашному бою // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 47-49.
6. Струганов С.М. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств / С.М. Струганов, В.В. Стародубцев, А.В. Бакин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 159-162.
7. Гаврюшкин А.Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / авт.-сост. А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 36 с.

УДК 796.0

Торопов Виктор Алексеевич, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств; Куликов Михаил Львович, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Пилутова, 1, fppe@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема повышения качества организации при проведении учебных занятий по физической подготовке. Дано определение мониторингу качества образования. Раскрыты понятия обучения, образования, воспитания. Раскрывается предмет и стратегия мониторинга качества образования.

Ключевые слова: обучение, образование, воспитание, мониторинг качества образования, рейтинговая система контроля успеваемости, модель рейтинговой оценки успеваемости.

При комплексном подходе к определению качества образования необходимо отметить, что для данного понятия необходимо дать ему общую характеристику. С этой целью нам нужно рассмотреть такие термины и понятия как «обучение», «образование», «воспитание», «качество образования», «мониторинг качества образования», «модель рейтинговой оценки успеваемости», «рейтинговую интенсивную технологию модульного обучения» и «рейтинговую систему контроля успеваемости».

Под обучение понимается основной путь приобретения знаний, планомерный и целенаправленный организованный процесс получения образования под руководством преподавателей.

Образование – это процесс в результате, которого происходит усвоение учебного материала, знаний, создаются необходимые условия для подготовки человека к трудовой и жизненной деятельности. Образование – это социальный продукт, который строится на фундаменте обучения и является результатом титанического труда профессорско-преподавательским составом, усвоения обучающимися знаний, овладение ими умениями, навыками, развития у них научного мировоззрения, морально-волевых качеств, воспитания нравственности, в том числе творческих задатков и способностей. Следует подчеркнуть, что обучение тесно связано с воспитанием.

В педагогике воспитание выступает как общественное явление, противоречивый социальный процесс вхождения молодого поколения в общественную жизнь и во все межличностные отношения, которые являются его основой и включают: образование, творчество, поведение, трудовую деятельность, быт, духовность и прочее. Следовательно, основными категориями в процессе занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России являются обучение, образование и воспитание.

С целью повышения качества обучения, образования и заинтересованности профессорско-преподавательского состава в этом направлении на основан ГОСТа 15467-79 было введено понятие «Мониторинг качества образования» (МКО), который включает комплекс наблюдений за состоянием, совершенствованием и прогнозированием качества образования [1].

Оценка и прогноз состояния окружающей среды, наблюдения проводимые человеком называется мониторингом, а в теории и практике педагогической деятельности этот термин понимается как контроль и диагностика учебного процесса.

Предмет Мониторинга качества образования – это оценка качества реализации учебных программ, уровня подготовленности преподавателей, а также успеваемости обучающихся. Она определяет их соответствие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта Высшего профессионального образования.

Под стратегией МКО понимается достоверность полученной информации о качестве образования, разработки рекомендаций и его прогнозировании для обеспечения подготовки специалистов высокого уровня.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 отмечается, что «... качество образования – это комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающихся, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы ...» [2].

При оценке МКО учебного заведения рассматриваются следующие составляющие мониторинга:

- мониторинг основных образовательных программ;
- мониторинг научно-педагогической деятельности профессорско-преподавательского состава;
- мониторинг успеваемости обучающихся;

В условиях поиска инновационных образовательных технологий для диагностики учебных достижений требуется научно обоснованная, динамичная, объективная система оценивания эффективности учебного процесса. Во многих вузах стремление к более гибкому «количественному измерению» качества

знаний привело к введению такой системы оценок, которая более точно и адекватно отражала результаты учебных достижений. Она стала называться балльно-рейтинговой системой оценки (рейтинг-контроль) студентов и внедряется во многие вузы страны в рамках реализации Болонского соглашения. Начало регулярного использования рейтинг-контроля в виде накопительной системы и балльного ранжирования результатов положено в конце 1980-х гг. и связано с внедрением системы РИТМ-рейтинговой интенсивной технологии модульного обучения (информационное письмо МВ и ССО РСФСР «о внедрении системы РИТМ») от 29 декабря 1989г. № 0936-203ин/09026.

Под рейтинговой системой контроля успеваемости (далее-РСКУ) понимается многоцелевая педагогическая система на основе принципов педагогического контроля с использованием функциональных связей между элементами этой системы и выполняющая все функции педагогического контроля.

Условием любого рейтинга является многобалльность. С позиций педагогического контроля РСКУ базируется на трех основных показателях:

- в процессе *предварительного рейтинга* дается оценка студента по учебному материалу какого-либо раздела дисциплины;
- *промежуточный рейтинг* предназначен для оценки знаний, умений и навыков студента по всему объему учебной дисциплины;
- *итоговый рейтинг*-это комплексный показатель, определяющий успеваемость студента за определенный период обучения (курс, либо весь период обучения) и служащий для дифференциации и ранжирования студентов по итогам успеваемости.

В качестве преимуществ РСКУ могут быть названы следующие положения:

- активная самостоятельная работа обучающегося в течение семестра;
- детализированный учет текущей успеваемости при анализе показателей работы обучающихся на экзамене;
- учет выполненного обучающимися дополнительного объема учебной и внеучебной работы по дисциплине;
- более объективная и точная оценка компетенций обучающегося за счет использования балльной шкалы оценок;
- стимулирование у обучающегося желания повторить учебный материал с целью получения более высокой итоговой оценки;
- снижение влияния случайных факторов при диагностике учебных достижений.

Модель рейтинговой оценки успеваемости (МРОУ) представляет собой сбалансированную методику, основанную на системном подходе к подготовке специалистов и использовании последовательного накопления баллов по всем видам учебной и внеучебной деятельности в семестре и позволяющую эффективно решать комплекс учебных, методических и научно-исследовательских задач.

Из анализа литературных источников видно, что термин мониторинга понимается по-разному [3]:

- в одном случае как непрерывное наблюдение и контроль за педагогическим процессом обучения для уточнения цели, задач и средств его организации и проведения;

- в другом случае как организация контроля за обучением и усвоением занимающимися по учебной программе и внесение в ее содержание существенных поправок, если они имеются;

- исходя из анализа научно-педагогической литературы и выявления конструктивных замечаний сделать выводы о необходимости разработки и целенаправленного внедрения в учебный процесс инновационных методов обучения;

- как метод организации сбора и обработки информации для совершенствования педагогической системы обучения и учебного процесса;

- как система проверки, учета и контроля качества функционирования совершенствования обучения в образовательном пространстве учебного заведения.

В заключении необходимо подчеркнуть, что такие термины и понятия как: мониторинг качества образования, модель рейтинговой оценки успеваемости, рейтинговая интенсивная технология модульного обучения, рейтинговая система контроля успеваемости конструктивно дополняют содержание педагогической системы обучения в процессе занятий по физической подготовке. Но практическое применение их в учебном процессе с целью получения эффективного результата требует их совершенствования и доработки для качественного внедрения их в учебный процесс.

Список использованных источников

1. Нормативно-правовой акт: ГОСТ 15467-79. Управление качеством продукции. Основные понятия. Термины и определения. – М.: Стандартиформ, 2009.

2. Нормативно-правовой акт: Об образовании в РФ: федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ // Рос. газ. 2012. 31 дек.

3. Гривенная Е.Н. Модель рейтинговой оценки успеваемости обучающихся в высшем учебном заведении МВД России: учебное пособие / Е.Н. Гривенная. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2013. – 52 с.

Усков Михаил Валентинович, кандидат медицинских наук, ординатор;
Маркова Екатерина Валерьевна, ординатор;
Воронежская городская клиническая поликлиника № 1,
Россия, 394052, г. Воронеж, пр. Революции, 2;
Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Воронежский институт ГПС МЧС России,
Россия, 394052, г. Воронеж, ул. Краснознамённая, 231,
vm.uskov.card@mail.ru

ЗАЩИТНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И РАЗВИТИИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Аннотация. Снижение объема двигательной активности является фактором риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус.

Ключевые слова: физическая культура, тренировка, сердечно-сосудистая система, функции организма

Занятия физическими упражнениями являются научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Многочисленными исследованиями доказано, что снижение объема двигательной активности – фактор риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения. Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы занятия физической культурой рекомендуются всем, но особенно тем, кто имеет факторы риска [1, 2].

Интенсивная мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, что имеет большое значение для предупреждения **поражений сердца** и сосудов. **Физический труд** увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизненных функций на минимальном уровне, то есть в условиях полного физического и психического покоя, довольно постоянно. Энергия, необходимая для сокращающихся мышц, возникает при распаде аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ. Но запасы этого материала в мышцах невелики. Поэтому одновременно с распадом АТФ происходит ее образование – ресинтез. Необходимая для этого энергия образуется при расщеплении глюкозы на две молекулы молочной кислоты. Наряду с расщеплением глюкозы происходит и частичное её восстановление за счет энергии сгорания части

образовавшейся молочной кислоты до конечных продуктов (углекислого газа и воды). Мышцы способны окислять жиры и без предварительного превращения их в углеводы; во время продолжительной тяжелой работы окисление жиров дает примерно 80% всей необходимой энергии. У человека, занимающегося **физическим трудом**, энергетические затраты возрастают пропорционально интенсивности работы. При тяжелой мышечной работе суточный расход энергии может превысить уровень основного обмена более чем в 3 раза и составить 5 тыс. ккал в сутки. Поэтому физический труд способствует предупреждению **атеросклероза**, связанного с наличием в пище избыточного количества жиров и углеводов. Работа мышц способствует профилактике атеросклероза не только вследствие увеличения расхода «атерогенных» материалов. Повышается интенсивность ряда ферментативных реакций, стимулируется деятельность щитовидной железы, увеличивается скорость окислительных процессов. Устойчивость организма к **атеросклерозу** в значительной мере связана с функцией щитовидной железы. Интенсивная мышечная работа стимулирует функцию щитовидной железы, улучшает процессы обмена и обновления живых структур. У сложного многоклеточного организма возникает своеобразное «разделение труда» между клетками, где происходит непрерывный обмен не только энергетическим и пластическим материалом, но и достаточно сложными по структуре молекулами. Этот путь межклеточного обмена информацией представлялся новым типом коррелятивных связей в организме. Подобный тип межклеточных взаимодействий называется «креаторной связью». Креаторная связь высокоспецифична – и в этом ее принципиальное отличие от других способов взаимодействия клеток. Нарушение креаторных связей делает невозможным сохранение структуры. Меняются не только связи клеток, но и сами клетки. В них возникают процессы перерождения [3, 4, 5].

Выявлена общность механизмов адаптации к действию ряда неблагоприятных факторов и значение ее в повышении устойчивости сердечно-сосудистой системы к болезнетворным агентам. Механизмы долговременной адаптации улучшают возможности энергетического обеспечения мышечной деятельности, повышения утилизации кислорода крови и т.д. Физическая тренировка значительно улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус. Поэтому нервное напряжение, которое у нетренированного человека может привести к истощению и срыву регуляторных процессов, оказывается неопасным для тренированного, сердечно-сосудистая система которого, имеет более устойчивые механизмы регуляции. Неблагоприятные воздействия на сосудистую систему в этом случае не приводят к длительному повышению **артериального давления**. Не случайно гипертоническая болезнь – в значительной мере удел лиц, остерегающихся движений. Интенсивность энергетических затрат определяется величиной нагрузки на скелетную мускулатуру. Выявлено, что даже продолжительность жизни различных видов животных (примерно одинаковых по размеру и весу тела) в значительной мере пропорциональна степени двигательной активности организма.

У тренированного человека в состоянии покоя возникает снижение энергетических затрат. Двигательная активность важна и для предупреждения старческой атрофии мышц. Известно, что в старости обычно возникает дегенерация и перерождение мышечных волокон, уменьшение количества функционирующих двигательных единиц, что приводит к несовершенству движений и значительной утомляемости. Отмечено, однако, что этих явлений не наступает (либо развитие их значительно запаздывает) у лиц, систематически занимающихся спортивной тренировкой. Регистрация мышечной активности старых людей свидетельствует о нарушении сократительной способности мышц. Эти нарушения гораздо отчетливее выражены у лиц, занимавшихся умственным трудом, и почти отсутствуют у тех, кто продолжает заниматься **физическим трудом**. Старческая атрофия мышечных и нервных клеток может быть задержана постоянной тренировкой мышц. Экспериментальное изучение мышц при чрезмерной и умеренной работе показало, что интенсивная нагрузка, чередующаяся с продолжительным отдыхом, вызывает улучшение состояния мышечных клеток (и нервных окончаний, регулирующих работу мышц). Влияние двигательной активности на нервную систему и на другие органы и ткани связано в значительной мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Наоборот, ограничение движений уменьшает поток этих сигналов, что сказывается на развитии и функциях мозга, а также на состоянии вегетативной нервной системы, ведающей регуляцией деятельности внутренних органов. Обнаружено, что длительное ограничение движений вызывает сдвиги в состоянии сердца и сосудов, напоминающие те, которые возникают при старении организма. Подобные сдвиги способствуют возникновению поражений сердечно-сосудистой системы. Строгий постельный режим на протяжении 10 суток приводит к учащению пульса, уменьшению энергии сердечных сокращений, а также к слабости, затрудняющей выполнение обычной физической работы. Электрокардиограммы свидетельствуют о возникновении кислородного голодания сердечной мышцы. Все перечисленные факты свидетельствуют о важности мышечной активности для предупреждения патологических изменений многих органов и систем. Не случайно, что уровень заболеваемости спортсменов значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Этот вывод подтверждается на примере общей заболеваемости, появления простудных болезней и даже травм [4, 5].

Систематическая физическая тренировка улучшает механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводит к развитию коллатералей, то есть новых коронарных сосудов, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью. Нужно отметить роль мышечной деятельности и в регулировании эмоциональной сферы. Чувство радости возникает тогда, когда существующие в организме средства для достижения оптимальны. В их число входят и энергетические ресурсы организма. Чем выше

эти ресурсы, то есть, чем лучше развита, более тренирована, работоспособнее мышечная система, тем больше вероятность возникновения у человека в равной ситуации не отрицательных, а положительных эмоций. Житейские наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о важнейшей роли движений, мышечной работе в качестве средства, «успокаивающего» нервную систему, снимающего напряжение. Гиподинамия создала серьезную угрозу современному человеку, вызвав к жизни, прежде всего, повышение **заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Таким образом, борьба с гиподинамией представляет чрезвычайно важную задачу, первоочередное решение которой необходимо для человека, живущего в условиях современной цивилизации.

Список использованных источников

1. Бондарев С.С. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. – Москва: Т. 9. – 2010. – № 2. – С. 420-426.

2. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.

3. Кузнецов Б.В., Усков В.М., Шуткин С.Н., Ипполитов В.В., Сапожникова Н.Г. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций». – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский институт ГПС МЧС России, 2016. – Ч. 2 – С. 350-353.

4. Усков В.М. Особенности психопрофилактики состояний дезадаптации у участников экстремальных ситуаций / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов // Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». Т. 26, 2011. С. 262.

5. Усков В.М., Кузнецов Б.В. Теслинов И.В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра. Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. (10-11 ноября 2016 года). – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – С. 163-167.

УДК 796:005.591.6

Ушенин Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент,
старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных
единоборств;

Арсеньев Василий Александрович, доцент кафедры физической подготовки и
прикладных единоборств;

Оруджев Агадаш Мухьеддинович, доцент кафедры физической подготовки и
прикладных единоборств;

Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
fpreperino@yandex.ru

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЁРОВ И СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ

Аннотация. В статье предлагаются общие способы тренировки без отягощений, которые составляют альтернативу упражнениям с использованием тренажёров и спортивных снарядов, что позволяет желающему заниматься повышать свой физический уровень без посещения специальных залов или городков.

Ключевые слова: Тренировка без отягощений, низкая нагрузка, воздействие на определенные мышцы или суставы, сопротивление собственного тела, мышцы средней части тела, быстрое сокращение мышц.

Силовые упражнения на тренажёрах и спортивных снарядах могут быть важной частью системы общефизической подготовки, но немало доказательств того, что тренировки без отягощений способны представлять собой эффективную альтернативу данному виду занятий, а в некоторых случаях они являются даже более полезными, особенно если принимать во внимание, что цели программ могут быть различными.

Во-первых, тренироваться без отягощений можно практически в любых условиях, можно использовать комнату в квартире или общежитии, небольшое пространство в рабочем кабинете, учебный класс во время перерыва и т.д. На практике доказано, что всего 15 минут эффективных упражнений, по определённой методике, могут принести огромную пользу [1].

Во-вторых, тренировка без отягощений исключительно полезна для людей, перенесших травму. Рекомендуется выполнять упражнения с низкой нагрузкой, чтобы ограничить воздействие на определенные мышцы или суставы, данный вид занятий будет идеальным вариантом, потому что, тренируясь без отягощений, преодолевается сопротивление, создаваемое только весом вашего тела. В этом случае нет постороннего сопротивления, работа с гантелями, штангами и на тренажерах.

В-третьих – тренировка без отягощений эффективно прорабатывает мышцы средней части тела, прежде всего брюшного пресса и нижней части

спины, что помогает развивать равновесие, улучшает осанку и способность мышц к быстрым сокращениям, это имеет огромное значение как для занятий различными видами спорта, так и для качественного проведения обычных тренировок. Когда вы занимаетесь на тренажере, с гантелями или штангой, определенные мышцы работают достаточно интенсивно, но это далеко не всегда значит, что мышцы брюшного пресса и нижней части спины также получают необходимую нагрузку [2].

Упражнения без отягощений позволяют проработать практически все основные группы мышц. Важной частью упражнений без отягощений являются упражнения на растяжку. Закрепленные мышцы следует растягивать в 2 раза дольше, чем гибкие, необходимо сосредотачивать внимание на проблемных зонах, а не на тех мышцах, которые и без того являются эластичными. В этот раздел необходимо включить следующие упражнения на растяжку мышц: верхней части спины, груди, шеи, плечевого пояса, плеча, задней поверхности бедра, трехглавой мышцы, паховой области, голени. После выполнения упражнений на растяжку мышц и связок можно приступить к выполнению простейших упражнений на силу. Силовые упражнения необходимо проводить для всех групп мышц – шеи, рук, туловища, ног, при этом выполнять не только классические, но и к примеру такие упражнения как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с поворотом корпуса, с нырком, с подъёмом на опору, с перемещением, с опорой на три точки и т.д., такие же нестандартные задания необходимо использовать при выполнении упражнений на другие группы мышц.

Кроме того при регулярном выполнении упражнений без отягощений необходимо правильно выбирать время приёма пищи, продукты питания, которые являются источником энергии для тренировок (а также для деятельности в течение дня), – это важный компонент любой программы физической подготовки. За час до занятий нельзя принимать большое количество пищи, а после занятия съешьте продукт, содержащий белки и углеводы [3].

При использовании данного метода тренировок необходимо следить за своим весом, не голодать в то время когда необходимо избавиться от жира, но при этом наращивать мышечную массу. Тренировками без отягощений нужно заниматься регулярно, ежедневно, чтобы понимать как работает тело, и знать, как избежать травм в процессе занятий [4].

Список использованных источников

1. Кудин В.А. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / В.А. Кудин, В.А. Торопов, В.И. Дудчик, М.Л. Куликов, С.В. Науменко, А.И. Ушенин // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ». – 2016. – С. 109-130.

2. Ушенин А.И. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического упражнения / А.И. Ушенин, А.В. Игнатъев, В.А. Арсеньев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов,

слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII МНПК. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. – С. 152-155.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010. – С. 98-120.

4. Оруджев А.М. К вопросу о влиянии органов самоуправления курсантов и слушателей на формирование здорового образа жизни в образовательных организациях МВД России / А.М. Оруджев, А.И. Ушенин, В.А. Арсеньев // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2016. – 464 с.

5. Сенцова Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.

УДК 378.147.88

Цгоева Залина Гариковна, аспирантка,
Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
Россия, 362003, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. К. Маркса, 36,
marizangieva@yandex.ru

ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья посвящена проблеме подготовки будущего специалиста и особенностям педагогической практики в системе подготовки бакалавров, будущих учителей физкультуры. Определяется и обосновывается роль педагогической практики как модели практической деятельности бакалавров в аспекте интеграции теоретических знаний в полифункциональную практическую деятельность.

Ключевые слова: конкурентоспособный специалист; педагогическая практика; профессиональное становление; практикоориентированный подход; профессиональная подготовка; профессиональные компетенции; учитель физической культуры.

В современном обществе назрела острая необходимость осуществления коренных реформ в системе образования и подготовке высококлассных профессионалов в соответствии с требованиями работодателя. Одним из средств успешной подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, обладающих высоким образовательным и профессиональным уровнем подготовленности в сфере физической культуры является педагогическая практика, которая проходит в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности [2].

Путь студентов факультетов физической культуры в формате перехода от стадии профессионального обучения к стадии компетентностного становления как профессионала связан с определенными трудностями, среди которых недостаток информации о характерных особенностях профессиональной педагогической деятельности будущего учителя физической культуры. В системе высшего физкультурного образования модель подготовки квалифицированных специалистов тесно связана с овладением глубоких теоретических и практических знаний, основой для приобретения соответствующих навыков и умений в будущей профессиональной деятельности. Поэтому усиление внимания к организации педагогической практики бакалавров дает возможность подготовить высококвалифицированные кадры, отвечающих современным требованиям.

В процессе обучения студентов целью образовательного процесса в вузе является умение широко применять теоретические знания на педагогической практике. Будущий учитель физкультуры – это активный участник педагогического и психологического общения, в котором сочетаются высокие нравственные и профессиональные характеристики: интеллигентность, доброта, справедливость, гуманность, высокий уровень компетентностных характеристик. В связи с этим, в системе высшей школы главенствующая роль при условии формирования компетенций отводится выработке общепрофессиональных компетенций (ОПК), профессиональных компетенций (ПК) и специальных компетенций (СК) у бакалавров, необходимых им для решения новых и сложных социально-педагогических задач.

Целью педагогической практики является формирование профессиональных умений бакалавров по организации учебного и воспитательного процесса по физической культуре. Задачи практики – это воспитание и закрепление интереса к будущей профессиональной деятельности, углубление и закрепление теоретических знаний, изучение опыта работы по физическому воспитанию; развитие потребности в самовоспитании и самообразовании; формирование и развитие профессиональных умений и навыков.

В период прохождения педагогической практики в условиях образовательных учреждений студенты-практиканты не всегда качественно могут справиться с предъявляемыми требованиями. Это особенно проявляется в оформлении отчетной документации студентов: в составлении конспектов уроков физкультуры, разработке документов планирования, а также в

педагогическом анализе урока. Поэтому сегодня перед педагогическими вузами встает задача по внедрению компетентностной модели подготовки бакалавров, будущих учителей. Одним из наиболее важных аспектов в формате решения данной проблематики является усиление прикладной направленности обучения посредством педагогической практики. Педагогическая практика позволяет бакалаврам взглянуть на изучаемое педагогическое явление изнутри, и тем самым получить личный опыт формирования универсальных действий.

Для студентов педагогическая практика имеет большое значение, так как способствует более глубокому внедрению в специфику будущей профессиональной деятельности. В рамках педагогической практики формируются и развиваются профессиональные компетенции будущего учителя, необходимые в условиях интеграции студента-практиканта в профессиональное пространство [3].

Современные подходы к конструированию содержания педагогической практики предполагают развитие и активизацию у практикантов познавательной инициативности, самостоятельности, активности, творческих способностей. В процессе прохождения практики студенты приобретают коммуникативный опыт, так как они взаимодействуют со всеми субъектами учебно-воспитательного процесса, а это в свою очередь способствует формированию позитивного поликультурного общения.

Особое значение в профессиональном становлении будущих учителей физкультуры приобретает направленность практики на создание условий и развитие у бакалавров способности самостоятельно ставить и эффективно решать профессионально- педагогические задачи [5]. Будущий педагог в процессе практики начинает приобретать соответствующие прикладные навыки, способность переводить теоретические знания в профессиональные компетенции.

В технологии проведения педагогической практики оптимальное решение задач педагогической практики обеспечивают методисты, обладающие высоким уровнем профессиональных компетенций. Они оказывают практическую и методическую помощь студентам-практикантам. Для эффективности практики, методисты практики должны подходить к каждому студенту-практиканту с позиции лично- ориентированного подхода. Задачей методистов по практике является помощь студентам-практикантам значительно быстрее адаптироваться в условиях изменяющейся педагогической среды к самостоятельной педагогической деятельности в контексте выполнения социального заказа на компетентностное становление будущих специалистов.

Педагогическая практика становится тем звеном, которое способно повышать мотивацию к изучению дисциплин учебного плана. В формате практики профессионально-педагогическая подготовка бакалавров, будущих специалистов направлена на формирование у студентов потребности в самообразовании. Необходимо повышение профессиональной мотивации, важно создать для студентов такие условия, которые будут побуждать их к самообразованию [4]. Практика должна быть спроектирована таким образом,

чтобы студенты-бакалавры имели возможность интегрировать свои теоретические знания, диагностировать и развивать их в полифункциональную практическую деятельность, овладевая соответствующими компетенциями в этой деятельности.

Таким образом, педагогическая практика является фундаментом в формировании опыта профессиональной деятельности будущих учителей физкультуры и занимает важное место в профессиональном становлении специалистов высокого класса.

Список использованных источников

1. Быстрой Е. «Формирование межкультурной педагогической компетентности учителя» // *Alma mater* (Вестник высшей школы). – 2006. – № 6.
2. Гузев В.В. От методик – к образовательной технологии // *Народное образование*. – 2008. – № 7. – С. 17–18.
3. Зангиева М.Ж. Значение профессионально-педагогических компетенций в системе подготовки будущих учителей физической культуры // *Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: Материалы международной научно-практической конференции*. – Грозный. – С. 146 -147.
4. Орлов А.А., Исаев Е.И., Федотенко И.Л. Динамика личностного и профессионального роста студента педвуза // *Педагогика*. – 2004. – №3.
5. Рустамов Л.Х. Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта // *Молодой ученый*. – 2012. – №10. – С. 379-380.

Шалагинов Василий Дмитриевич, аспирант,
Педагогический институт физической культуры и спорта,
Россия, 117303, г. Москва, Балаклавский проспект, 32/4.;
Серов Петр Петрович, старший преподаватель кафедры пожарной
тактики и службы;
Абрамов Сергей Андреевич, слушатель 2 курса факультета
руководящих кадров,
Академия ГПС МЧС России,
Россия, 117303, г. Москва, Балаклавский проспект, 32, корп. 4,
vasilius777@mail.ru

АНТИКРИЗИСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ КОМАНДОЙ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

Аннотация. Цикличность экономических процессов находит свое отражение во всех сферах хозяйственной жизни, спорт не исключение. Спортивная команда как любой общественный институт является отражением экономических, политических и социальных процессов общества. Учитывая влияние различных факторов на развитие спортивной команды, построение антикризисного управления представляет многогранный и комплексный процесс. В статье представлена модель антикризисного управления, включающая необходимые составляющие для эффективного управления командой по пожарно-спасательному спорту (далее ПСС) и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: пожарно-спасательный спорт, управление, спортивная подготовка.

В нашей стране пожарно-спасательным спортом регулярно занимаются тысячи человек [2, 3]. Вид спорта внесен во Всероссийский реестр видов спорта. Постановлением правительства Российской Федерации включен в перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. МЧС России и Росгвардия являются федеральными органами исполнительной власти, осуществляющие руководство развитием пожарно-спасательным спортом [1]. Основная цель ПСС это приобщение широких масс населения к спорту и здоровому образу жизни, так же предусматривает развитие профессиональных способностей и навыков пожарных и спасателей.

Команда Краснодарского края по ПСС за последние 10 лет по итогам зональных соревнований ни разу не выходила на Летний Чемпионат России. В 2017 году было набрано 48856 очков. Последняя команда, отобравшая на летний чемпионат России, набрала 61781 очко [4]. Данное состояние команды Краснодарского края по ПСС можно охарактеризовать как кризисное.

Цель работы – проанализировать профессиональные компетенции тренера-менеджера и сформировать систему антикризисного управления спортивной подготовки сборной Краснодарского края по пожарно-спасательному спорту при взаимодействии с профессиональными образовательными организациями.

Кризис – неотъемлемая черта современной жизни. Так же как и любая организация, независимо от организационно-правовой формы и отрасли спортивная организация в какой-то момент сталкивается с кризисом.

На региональном уровне в МЧС России в основном применяется одна простая схема управления. Региональная федерация ПСС (ГУ МЧС России по региону) вкладывает средства в спортивную команду не для получения прибыли, а ради «высоких целей», высокого места в рейтинге команд МЧС России.

Важным будет отметить, что по положению состав команды для участия в летних зональных соревнованиях по ПСС составляет 8 мужчин, 2 женщины (от 18 лет), 7 юношей и 7 девушек (от 13-18 лет), 4 тренера, 2 представителя. Таким образом, получается главному тренеру необходимо системно подготовить 24 спортсмена, организовать и контролировать работу 3 тренеров взрослой и юношеской команд.

Особенностью региональной системы управления в ПСС является то, что тренер является также менеджером, то есть управляет всей системой подготовки и участия команды в соревнованиях. От его таланта, умений, опыта, имиджа во многом зависит успешность выступления спортивной команды.

Необходимо выделить основные составляющие имиджа тренера-менеджера спортивной команды. Персональные характеристики: физические, психофизиологические особенности, характер, тип личности, индивидуальный стиль принятия решений. Общественная принадлежность определяет нормы и ценности, которых придерживается тренер-менеджер. Личная миссия – своего рода свод законов, которые выражают стратегическое видение тренера-менеджера. Как правило, это набор идей, которые он собирается реализовать в управленческой деятельности. Личная миссия тренера-менеджера является основой в разработке миссии и целей спортивной команды.

Также для формирования антикризисной системы управления проанализируем существующие трансферные стратегии:

Потребительская стратегия – модель, связанная с закупкой «звездных» или близких к классу «звезд» спортсменов (например сборная Московской области по ПСС), позволяющая в короткие сроки продемонстрировать один из лучших результатов в России.

Производственная стратегия – это модель, которая принимает за основу подготовку в собственной спортивной школе молодых спортсменов ПСС (например, сборная Ханты-Мансийского автономного округа по ПСС). При правильной системе управления позволяет в средние сроки (5-7 лет) достичь высоких результатов.

Таким образом, при существующем положении дел для сборной Краснодарского края по ПСС подходит производственная трансферная стратегия. Предлагаемая схема регионального управления спортивной подготовки Краснодарского края по ПСС (рис. 1) относится к стратегическому менеджменту. То есть распространяется на долгосрочные цели, во имя укрепления жизнеспособности и успешности спортивной команды Краснодарского края по ПСС.

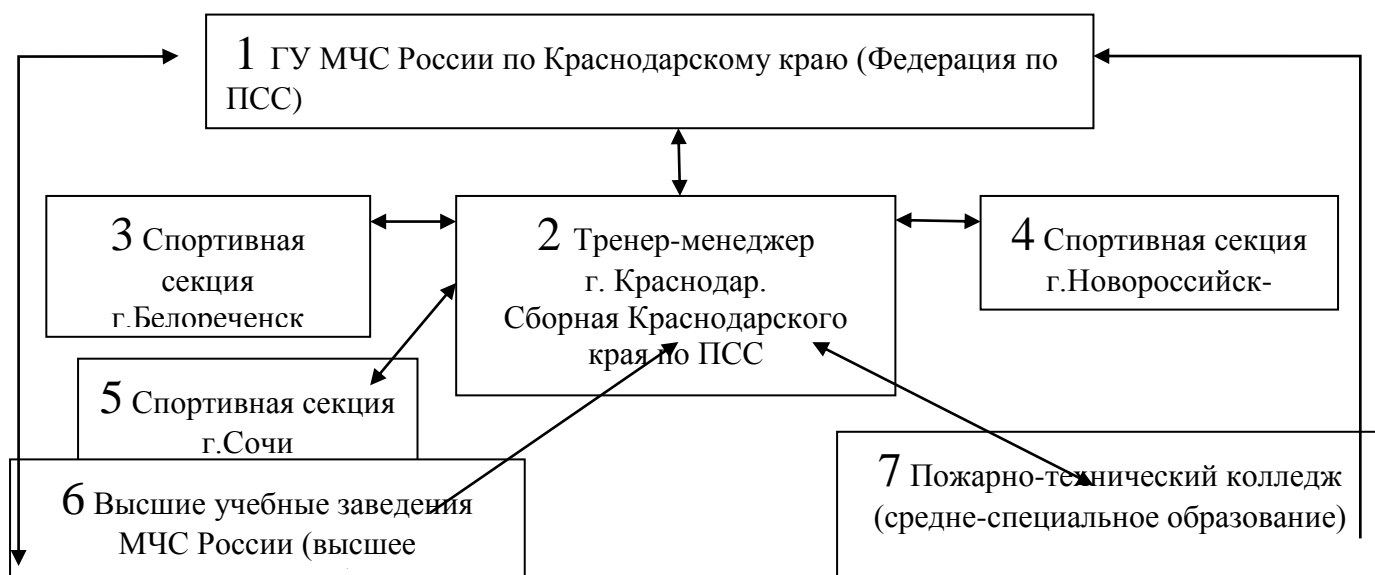


Рис. 1. Схема регионального управления спортивной подготовки Краснодарского края по ПСС.

Связь 1-2, главное управление МЧС по Краснодарскому краю в лице федерации пожарно-спасательного спорта дает задание главному тренеру-менеджеру организовать спортивную подготовку сборной Края по ПСС, оказывая организационное и материальное содействие.

Связь 2-1, при этом присутствует обратная связь в виде отчета перед федерацией ПСС Краснодарского края тренера-менеджера раз в полгода по проведенной спортивной и организационной работе.

Связь 2-3, 2-4, 2-5, тренер-менеджер дает задание городским секциям на подготовку юношей и девушек (от 13-18 лет) и организацию городских, районных соревнований, оказывая методическую и организационную поддержку.

Связь 3-2, 4-2, 5-2, городские секции отчитываются перед тренером менеджером по итогам городских, районных соревнований, по их итогам направляют лучших спортсменов для участия в учебно-тренировочных занятиях сборной Краснодарского края по ПСС.

Связь 1-6, ГУ МЧС России по Краснодарскому краю (Федерация по ПСС) направляет лучших спортсменов сборной Краснодарского края (после

окончания 11 класса школы) на обучение в высшие учебные заведения МЧС России.

Связь 6-1, высшие учебные заведения МЧС России при окончании обучения направляют выпускников на прохождение службы в ГУ по Краснодарскому краю.

Связь 6-2, высшие учебные заведения МЧС России в период обучения на своих спортивных базах проводят спортивную подготовку по ПСС и отправляют в сборную по Краснодарскому краю подготовленных спортсменов-разрядников (минимум КМС).

Связь 2-7, тренер-менеджер направляет лучших спортсменов сборной Краснодарского края (после окончания 9 класса школы) на обучение в средне-профессиональное учебное заведение МЧС России.

Связь 7-2, средне-профессиональное учебное заведение МЧС России в период обучения на своих спортивных базах проводят спортивную подготовку по ПСС и отправляют в сборную по Краснодарскому краю подготовленных спортсменов-разрядников (минимум 1 взрослый разряд).

Спортивные секции дополнительного образования могут функционировать при средних общеобразовательных школах под патронажем районных представительств МЧС России. Так же необходимы квалифицированные тренеры, которых можно набирать из числа ветеранов спортсменов ПСС. Для методического сопровождения тренировочного процесса могут использоваться следующие работы [5, 6].

Занятия в секциях помогут привить детям любовь к спорту и здоровому образу жизни, так же предусматривается развитие профессиональных способностей и навыков пожарных и спасателей.

Климатическая особенность Краснодарского края дает возможность проводить тренировки без использования зимних манежей. Стадионы, на которых можно установить оборудование для занятий ПСС есть во многих городах и станицах Краснодарского края.

Для обеспечения интереса занятий необходимо раз в квартал проводить городские, районные соревнования, а также 2 раза в год краевые соревнования для отбора в сборную Краснодарского края по ПСС.

Подводя итоги, следует указать, что система антикризисного управления региональной командой по пожарно-спасательному спорту базируется на имидже и умениях тренера-менеджера, производственной трансферной стратегии, которую тренеру-менеджеру помогают воплощать в жизнь на местах квалифицированные тренеры и успешном сотрудничестве с профессиональными образовательными организациями МЧС России.

Список использованных источников

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 года № 695 Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти,

осуществляющих руководство развитием этих видов спорта (с изменениями на 28 апреля 2017 года).

2. Величко, В.М. Пожарно-прикладной спорт: учеб. пособие для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России. – М.: Политоп, 2014. – 344 с.

3. Калинин, А.П. Современный пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие для широкого круга любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту. – М., 2004. – 191 с.

4. XXVI Чемпионат России по пожарному спорту. Режим доступа: <http://firesport.pro/news/xxvi-chempionat-rossii-po-pozharnomu-sportu//>. (дата обращения: 27.10.2017)

5. Стрельникова, И.В. Акцентированное развитие координационных способностей у юношей 15-17 лет, занимающихся пожарно-прикладным спортом, на этапе углубленной подготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Стрельникова Ирина Васильевна; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. – Ярославль, 2008. – 20 с.

6. Шалагинов, В.Д. Методика повышения эффективности стыковки пожарной рукавной линии с пожарным разветвлением в преодолении стометровой полосы препятствий / В.Д. Шалагинов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 377-379.

УДК 796/799

Шевцов Андрей Владиславович, кандидат юридических наук, доцент,
доцент кафедры гражданско-правовых дисциплин,
Филиал Московского института государственного управления и права
в Тюменской области,
Россия, 625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75
Шевцов Владислав Вячеславович, кандидат педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки;
Яковлев Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры физической подготовки,
Тюменское военно-инженерное командное училище имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова,
Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Льва Толстого, 1
botalo@bk.ru, y-d-s@mail.ru

ЧАСТНАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Уровень физической подготовленности курсантов учебных заведений силовых структур во многом зависит от качества занятий по физической подготовке. Для повышения объективности оценки качества учебного занятия, методической грамотности педагога нами предлагается балльная система оценки. В основу анализа положен оптимальный вариант занятия по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, план-конспект, физические упражнения, деятельность педагога, методика занятия, воспитательно-образовательные результаты, балльная оценка.

Для оценки методических знаний, умений и навыков преподавателя занятий используют различные схемы анализа. Основной недостаток этих схем заключается в том, что их содержание не всегда отражает современные требования к занятиям по физической подготовке и не содержит количественных критериев оценки [1 – 4].

Подготовка к занятию (умение правильно составить план – конспект)

1. Поставлены общие и частные задачи.
2. Запись упражнений терминологически правильна.
3. Подобранные упражнения отвечают поставленным задачам.
4. Организационно – методические указания точны, кратки, доступны.

Организационное обеспечение

1. Полное и своевременное материально-техническое обеспечение.
2. Размещение, перемещение занимающихся рациональны.
3. Организация деятельности занимающихся отвечает задачам и уровню их физической подготовленности.

4. Проведен инструктаж и организована работа помощников руководителя занятия.

5. Организована работа курсантов, временно освобожденных от занятий, но присутствующих на нем.

Физические упражнения

1. Решают общие и специальные задачи физической подготовки.

2. Интересы, не шаблоны.

3. Отвечают НФП-78, содержанию, задачам урока, подготовленности курсантов.

4. Их воздействие на организм верно (нет отрицательного переноса).

5. Упражнения взаимосвязаны с упражнениями ВСК.

Организация занятия

Характеристика курсантов

1. Дисциплинированы и исполнительны

2. Активны и самостоятельны.

3. Положительно эмоциональны

4. Дружелюбны по отношению друг к другу и руководителю занятия.

5. Форма соответствует виду занятий: опрятная, чистая.

Деятельность руководителя занятия (помощника преподавателя)

1. Конкретно, кратко, доступно определяет задачи занятия и средства их решения.

2. Разъясняет значение и влияние на организм выполняемых упражнений.

3. Владеет словесными, наглядными (образцовым показом) практическими методами обучения двигательным действиям.

4. Контролирует деятельность и поведение курсантов, знакомит с методами самоконтроля и способами регулирования физической нагрузки.

5. Организует самостоятельную деятельность занимающихся, своевременно оказывает помощь и исправление ошибок.

6. Знает меры по предупреждению травматизма и умело применяет их.

7. Тактичен, дружелюбен, настойчив по отношению к курсантам.

8. Знает команды, правильно подает их.

9. Внешний вид опрятный, подтянутый, умеет держаться перед курсантами.

10. Умеет проверить и оценить качество выполнения физических упражнений, подвести итоги занятия, определить дальнейшие задачи.

Методика занятия

1. Методы решения образовательных задач рациональны, эффективны.

2. Методы развития общих физических качеств эффективны.

3. Методы развития специальных физических качеств эффективны.

4. Структура, тип занятия определены верно, части урока взаимосвязаны.

5. Практическое занятие проведено с высокой интенсивностью (плотность общая и моторная соответствует типу занятия, его содержанию и подготовленности обучающихся).

6. Частота сердечных сокращений находится в «развивающей зоне», физиологическая кривая отвечает гигиеническим требованиям.

7. Преподаватель владеет методами воспитания своевременно, эффективно.

8. Владеет в совершенстве методом показа (знает предусмотренные программой упражнения и технику их выполнения).

9. Владеет методом слова, терминологически грамотен.

10. Самостоятельная работа курсантов строится на высоком организационно – методическом уровне.

Воспитательно-образовательный результат занятия

1. Достигнуты высокие результаты в решении образовательных задач (обучение технике физических упражнений).

2. Успешно решались задачи по воспитанию, развитию общих физических и специальных качеств.

3. Занятие проведено по плану, намеченные задачи полностью решены.

По этой форме каждый элемент (за исключением методики) оценивается в один балл. Сбавка по каждому элементу при неоптимальном решении данного вопроса – 0,5 балла, в случае полного отсутствия решения – 1 балл. Отметка за раздел из 5 элементов равна сумме набранных баллов:

$$O_{5э} = \Sigma \text{баллов}$$

Отметка за раздел из 10 элементов:

$$O_{10э} = \frac{\Sigma \text{баллов}}{2}$$

Элементы методики урока оцениваются по 5-балльной шкале.

Отметка за методику:

$$O_M = \frac{\Sigma \text{баллов}}{2}$$

Общая отметка за урок:

$$O_y = \frac{\Sigma op}{n}$$

где: Σ – знак суммы; n – количество разделов, подлежащих оценке; Σop – сумма отметок по всем разделам, подлежащим оценке.

Использование описанной схемы дает возможность более объективно оценивать занятие по физической подготовке в целом, его отдельные части и устанавливать методической грамотности при контрольном повторном посещении.

Список использованных источников

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2013. – С. 189-191.

2. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе / М.П. Бреев. – Новосибирск: НИПК и ПРО, 2001. – 20 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для института физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 343-347.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов училищ олимпийского резерва / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Воениздат, 2001. – С. 185-191.

УДК 796:011

Шуткин Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта;
Ипполитов Виктор Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта;
Недосекин Алексей Николаевич, преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Воронежский институт ГПС МЧС России,
Россия, 394052, г. Воронеж, ул. Краснознамённая, 231,
vigps@mail.ru

СОВОКУПНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК ФЕНОМЕН ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются совокупность физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости как феномена индивидуального развития обучаемых в вузах МЧС России. Приводятся практические рекомендации о последовательности проведения занятий и соблюдении особенностей индивидуальной физической тренировки.

Ключевые слова: физическое развитие человека, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Физическое развитие человека характеризуется уровнем развития силы, быстроты, выносливости, которые являются взаимосвязанными сторонами двигательной функции. Тренируя одно из качеств, мы не можем не оказать влияния на развитие других. Исходя из этого, можно говорить лишь о преимущественном воздействии на то или иное качество.

Сила – одно из наиболее важных двигательных качеств человека. Измерителями силы являются показатели максимального мышечного напряжения. Сила мышц зависит от размеров их физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. Величина мышечного напряжения обуславливается характером нервных воздействий на мышцу. Большую роль в проявлении силовых качеств играет волевой фактор.

Для оценки силовых возможностей человека существует два вида показателей. Первый вид – показатели, характеризующие абсолютную силу (способность к проявлению максимальных мышечных напряжений). Второй вид – показатели, характеризующие относительную силу, величину которой определяют путем пересчета абсолютных показателей мышечной силы на один килограмм веса тела.

Сила человека проявляется в различных режимах работы мышц:
в статическом (изометрическом) режиме – длина мышц не изменяется;
в динамическом режиме – длина мышц изменяется;
в изокинетическом режиме – длина мышц изменяется при постоянном моменте силы.

Для развития силы применяют упражнения с повышенным сопротивлением, которые делятся на упражнения с внешним отягощением и упражнения с отягощением весом собственного тела.

В качестве внешнего сопротивления используют вес предметов (штангу, гири, гантели, мешки с песком и т.п.), сопротивление упругих предметов (резиновые и пружинные амортизаторы), противодействие партнера.

Существуют три основные методики развития силы: преодоление непределных отягощений до отказа; преодоление околопредельного и предельного сопротивления (в динамическом и статическом режиме); преодоление сопротивления с максимально возможной скоростью

Первый вариант применяется для развития силовой выносливости.

Второй вариант – для развития собственно силовых способностей.

Третий вариант – для развития скоростно-силовой выносливости.

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в кратчайший отрезок времени. Эта способность обуславливается степенью развития скоростных качеств.

Скоростные качества определяются: по времени двигательной реакции; быстроте выполнения отдельных движений; по частоте движений в единицу времени.

Основным методом тренировки быстроты движений является повторное выполнение движений с предельной скоростью.

Тренировку скоростных качеств лучше всего включать в начало основной части занятий.

Выносливость. Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности называется выносливостью. Выносливость разделяют на общую и специальную.

Общая выносливость – составная часть всестороннего физического развития любого человека – результат положительных изменений в центральной нервной системе, сердечнососудистой и дыхательной системах.

Общая выносливость приобретает почти всех физических упражнений. Наилучшие средства для приобретения общей выносливости – это длительный бег, ходьба на лыжах. Во время такой длительной работы в значительной мере улучшается работоспособность сердечнососудистой и

дыхательной систем. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность человека и уровень его здоровья, служит прочной основой для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем человека, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду его основной деятельности. В каждом виде деятельности специальная выносливость неодинакова и имеет свои особенности в методике развития. Основой развития специальной выносливости является общая выносливость.

Ловкость. Способность точно управлять своим телом в пространстве и во времени называется ловкостью. Понятие ловкость включает в себя способность к овладению новыми координационно сложными формами движений и умение рационально применять их в различных, неожиданно изменяющихся условиях.

Процесс развития ловкости основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Развитие ловкости связано с совершенствованием способности точно и целесообразно применять навыки и в соответствии с требованиями меняющейся обстановки быстро и рационально перестраивать их. Ощутимое воздействие на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие новые элементы.

Процесс развития ловкости включает в себя три ступени.

1. 1 ступень – характеризуется пространственной точностью движений, выполняемых в относительно медленном темпе.
2. 2 ступень – характеризуется выполнением быстрых движений.
3. 3 ступень – характеризуется способностью быстро выполнять точные движения во внезапно меняющейся обстановке.

Одним из лучших средств развития первых двух ступеней ловкости являются гимнастические и акробатические упражнения. Наиболее действенным средством развития третьей ступени ловкости являются подвижные и спортивные игры.

Список использованных источников

1. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 13-18.
2. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (131). – С. 18-22.
3. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов

вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53-56.

4. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 28 с.

5. Кузнецов Б.В. Содержание профессионально-адаптационной физической подготовки курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.А. Сморгачев // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. Сборник материалов конференции ФГБОУ ВПО ВИ ГПС МЧС России, 2012. – С. 85-89.

6. Обвинцев А.А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 1. – С. 58-69.

7. Усков В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов, Н.Г. Сапожникова // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2(5). – С. 350-353.

8. Усков В.М. Физическая культура в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов, Н.Г. Сапожникова // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2(5). – С. 347-349.

Юматов Виталий Александрович, кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела,
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии
Российской Федерации,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1;
Елисеев Александр Александрович, слушатель очной формы обучения,
Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации,
Россия, 119992, г. Москва, пр. Девичьего Поля, 4,
vumatov@mail.ru, kazak.osn.12@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ-СЛУШАТЕЛЕЙ ВОЕННЫХ АКАДЕМИЙ ДЛЯ РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ И СИЛ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается актуальный вопрос направленности физической подготовки офицеров-слушателей военных академий для сил специального назначения и разведывательных подразделений Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации. На основании этого определяется современное проблемное поле научных исследований данного вопроса.

Ключевые слова: физическая подготовка, военная служба, офицеры, профессиональная подготовка, войска национальной гвардии Российской Федерации.

В связи с формированием Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (далее – Росгвардия), а в её составе войск национальной гвардии Российской Федерации (далее – войска национальной гвардии), и объединением в единой структуре сотрудников подразделений специального назначения полиции (СОБРа и ОМОНа) возникает ряд вопросов, требующих своего разрешения. Один из вопросов – это потребность в подготовленных высококвалифицированных кадрах, имеющих высшую военную оперативно-тактическую подготовку (далее – высшее военное образование). Этот вопрос решается путем подготовки офицеров-слушателей по программам высшего военного образования в военных академиях, в том числе осуществляется подготовка офицеров и для разведывательных подразделений, и сил специального назначения. Закономерно, что подготовка данной категории офицеров имеет свою специфику, связанную с более высокой вероятностью службы в условиях внутреннего вооруженного конфликта. Именно там деятельность разведывательных подразделений и подразделений специального назначения имеет определяющее значение.

Физическая подготовка разведывательных подразделений является важной составляющей военно-профессиональной подготовки, но имеет свою

важную специфику и отличие. По своему характеру физическая подготовка разведывательных подразделений и подразделений специального назначения войск национальной гвардии являются очень сходными, поэтому осмысление вопроса систематической и целенаправленной физической подготовки офицеров-слушателей военных академий к действиям в условиях экстремальности, службы в условиях внутреннего вооруженного конфликта является предметом нашей статьи.

Физическая подготовка офицеров-слушателей военных академий для разведывательных подразделений и сил специального назначения в период обучения в военной академии носит достаточно общий характер. Но подготовка к выполнению задач в условиях внутреннего вооруженного конфликта, как правило, в отрыве от пункта постоянной дислокации, носит прикладной характер. Существует даже термин «профессионально-прикладная физическая подготовка», с учетом специфики значение термина сужается до понятия «специальная профессионально-прикладная физическая подготовка». Прикладной характер означает, что физическая подготовка не является самоцелью и смыслом деятельности, а направлена лишь на обеспечение и поддержание профессионального уровня подготовленности военнослужащих к конкретным условиям служебно-боевой деятельности.

Изначально, после соответствующего отбора офицеров для службы в подразделениях специального назначения и разведки, уровень общей физической подготовленности значительно выше уровня физической подготовки кандидатов, не прошедших отбор [3, с. 542]. Как правило, эти офицеры уже имеют хорошую спортивную подготовку, то есть они уже занимались военно-прикладными видами спорта, имеют спортивные разряды и звания. В дальнейшем, в ходе прохождения военной службы, в подразделениях, где физическая подготовка возведена в культ, а для разведывательных подразделений и подразделений специального назначения это закономерное явление, физическая подготовленность поддерживается на высоком уровне. Для контроля за своим личным уровнем подготовленности и уровнем подготовленности своих подчиненных офицеры, как правило, используют следующие нормативы (для 1 возрастной группы), для других возрастных групп нормативы меняются в сторону их облегчения:

1. Бег на 3 км – необходимо уложиться в 12 минут;
2. Бег на 100 метров – уложиться в 13 сек., или челночный бег 10 по 10 метров – уложиться в 26 сек.;
3. Подтягивания на перекладине – 20–25 раз;
4. Подъем переворотом на перекладине – 10–15 раз;
5. Сгибание и разгибание рук на брусьях – 25–30 раз, или отжимания от пола – 60–70 раз.
6. Жим штанги, лежа от груди (вес снаряда равен весу выполняющего) – не менее 10 раз.
7. Комплекс силовых упражнений (т.н. – тест Купера) – не менее 5 кругов (каждый круг состоит из 4 упражнений, каждое из которых

выполняется 10 раз – последовательность выполнения 1 круга произвольная, затем порядок не меняется), выполняется непрерывно – уложиться в 6 минут.

8. Рукопашный бой (сдается отдельно). Чаще всего в виде выполнения приемов борьбы, нападения и защиты, задержания (захвата), связывания (обездвиживания) противника.

Упражнения выполняются в один день, время на отдых до 10 минут.

Офицеры в период службы в подразделениях свой уровень физической подготовленности контролируют самостоятельно, и кроме плановых занятий занимаются своей физической подготовкой по индивидуальной программе. Как правило, мотивировать дополнительно никого не нужно, каждый осознает необходимость соответствия предъявляемым требованиям.

Поступая в военную академию, офицеры-кандидаты в слушатели также проходят отбор по нормативам физической подготовки и, как правило, показывают высокие результаты. В дальнейшем, после зачисления, слушатели занимаются физической подготовкой в соответствии с программой обучения военной академии. Естественно, количество часов по программе обучения не позволяет поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности, но это компенсируется занятиями в часы самостоятельной подготовки. Для поддержания своего индивидуального уровня физической подготовленности при самостоятельных занятиях офицеры часто используют в работе таблицы недельного объема физической нагрузки (табл. 1) [4, с. 101].

Таблица 1

Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнение	Ед. изм.	Возрастные группы				
		I	II	III	IV	V-VI
Бег	км	24	21	18	18	15
Передвижение на лыжах		32	28	24	24	20
Плавание		2,4	2,1	1,8	1,2	0,9
Подтягивание на перекладине	кол-во повторений	60	60	48	48	42
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во повторений	120	120	96	96	84

По нашему мнению, в год выпуска офицеров-слушателей военных академий для сил специального назначения и разведывательных подразделений целесообразно увеличить количество часов по специальной профессионально-прикладной физической подготовке. Кроме того, необходимо дать офицерам методику организации и проведения занятий по специальной профессионально-прикладной физической подготовке в зонах вооруженного конфликта и при выполнении служебно-боевых задач (в экстремальных условиях военной службы). Особенности действий при тяжелом снаряжении и вооружении, в зоне повышенной солнечной активности, в зоне жаркого и холодного климата, в

условиях высокогорья и т.п. Дать основы физиологии, напомнить порядок организации контроля за состоянием здоровья подчиненных, чтобы выявлять на ранней стадии признаки переутомления и травмирования.

Учебные занятия являются основной формой обучения слушателей военной академии, именно там у них формируются теоретические знания и организаторско-методические навыки и умения по организации физической подготовки в подразделениях специального назначения и разведки.

Кроме этого, в процессе занятий развиваются и совершенствуются физические качества, и прикладные двигательные навыки необходимы в процессе дальнейшей профессиональной деятельности. При этом важно осознавать, что основная цель учебных занятий – это формирование и совершенствование методической подготовленности обучаемых, и лишь затем их физической подготовленности. В первую очередь на учебных занятиях слушатели разучивают технику физических упражнений, овладевают методикой тренировки упражнений и методикой обучения упражнениям.

Так как после выпуска офицеры-командиры сами будут организовывать, учить и готовить своих подчиненных для выполнения служебно-боевых (служебных) задач.

Важное значение имеет специальная профессионально-прикладная физическая подготовка слушателей к действиям в особых условиях, например, к действиям в ночное время. В целях повышения профессиональной работоспособности слушателей к действиям в ночных условиях, тренировки физических упражнений необходимо проводить с постепенным усложнением условий их выполнения: вначале – при слабой видимости, затем – в темное время суток на открытой слабопересеченной местности, далее – в темное время суток на местности со сложным рельефом [4, с. 23]. В содержание занятий по физической подготовке, проводимых в темное время суток, включаются физические упражнения, приемы и действия, изученные ранее на занятиях в обычных условиях, и необходимые для выполнения задач ночью.

Из опыта командировок в район выполнения служебно-боевых задач, следует отметить, что в распорядке дня обязательными элементами являются утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, контрольные занятия по выполнению нормативов по физической подготовке. При этом занятия планируются и проводятся таким образом, чтобы не допустить перетренированности или травмирования личного состава. То есть, как правило, полноконттактные спарринги – не проводятся, чрезмерная нагрузка – не допускается. Это направлено на то, чтобы военнослужащие находились в постоянной готовности к действиям по предназначению, а перетренированный или травмированный военнослужащий может допустить ошибку, цена которой – срыв выполнения задачи.

Важное значение физическая подготовка в зоне внутреннего вооруженного конфликта имеет и после выполнения служебно-боевых задач, как средство восстановления.

Таким образом, физическая подготовка офицеров-слушателей военных академий для сил специального назначения и разведывательных подразделений войск национальной гвардии характеризуется высоким уровнем физической подготовленности офицеров при поступлении, контролем за достигнутым уровнем подготовленности (с помощью нормативов) и поддержанием своей индивидуальной физической подготовленности в ходе обучения, и необходимостью целенаправленной специальной профессионально-прикладной физической подготовки для вероятных действий в зонах вооруженного конфликта и при выполнении служебно-боевых задач (по окончании обучения).

Список использованных источников

1. Федеральный закон РФ от 3 июля 2016 г. № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации».
2. Поладенко В.В. Физическая тренировка разведывательных групп специального назначения на этапе непосредственной подготовки к выполнению боевых задач : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 210 с.
3. Тактико-специальная подготовка подразделений специального назначения и разведывательных подразделений внутренних войск МВД России: учебник. М.: ГКВВ МВД России, 2014.
4. Наставление по физической подготовке и спорту во внутренних войсках МВД России. Утверждено приказом МВД России от 19 мая 2005 г. № 395.
5. Физподготовка спецназа //URL: <http://molonlabe.livejournal.com/68401.html> (дата обращения: 11.10.2017).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

УДК 351.74.088.4: 796.011.1: 159.9 (470)

Асянова Светлана Рифовна, кандидат педагогических наук,
преподаватель кафедры педагогики и психологии в деятельности сотрудников
органов внутренних дел;

Гимадиев Динар Айратович, курсант 4 курса факультета подготовки
следователей,

Уфимский юридический институт МВД России,
Россия, 450091, г. Уфа, ул. Муксинова, 2,
89273367919@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СТАНОВЛЕНИЕ СОТРУДНИКА ОВД КАК ВЫСОКОНРАВСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В последнее время спорт становится всё более популярным занятием, но мало кто знает о его главных особенностях. Основная цель работы – показать, как данная сфера деятельности человека может повлиять не только на физическое здоровье сотрудника полиции, но и на его становление как высококонравленной личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, сила воли, достижение цели, сотрудники полиции, мотивация, органы внутренних дел, стремление, успех.

Общеизвестно, что спорт и иная физическая нагрузка на тело человека являются способом укрепления его здоровья, совершенствования навыков собственного тела, полезным занятием своего свободного времени. Но лишь малая часть людей осведомлены в истинности и многогранности развития физических качеств, помимо основных следствий, развитие тела во всех проявлениях: будь это спорт или физическая культура, даже танцы кардинально и неизбежно меняют жизнь во всех ее сферах. Эта тема актуальна и для сотрудников органов внутренних дел. Практика знает немало случаев, когда именно спорт стал влияющим фактором в становлении служебной карьеры сотрудников органов внутренних дел.

Процесс систематических занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает становление и развитие не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека. В процессе физического воспитания формирование психических свойств человека происходит путем моделирования жизненных

ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Самая главная пространственная категория в этом мире, это тело человека. Первое, с чего начинается развитие, это оптимизация тела с точки зрения энергии. Развитие энергетического потенциала, развитие тела с разных сторон, не заканчивается на спорте, бег дает один вектор развития, бокс – другой вектор, а танцы это отдельная категория получения навыков, которые человек не получит ни в одном виде физической нагрузки. Интересный танец «Бачата», в котором ведущий мужчина, способен двигаться с женщиной, абсолютно не умеющей танцевать, но при этом умеющей подчиняться. Научившись этому в танце, человеку легче будет отразить это и в повседневной жизни. Подобными метафорами насыщен и другие виды спорта: «серфинг» – баланс и умение находить потоки, велоспорт – равновесие легче держать на большой скорости, нежели на медленной, или стоя на месте. Фехтование – учит концентрации и целесообразности. Двигая шпагой безобразно, выдавая «выкрутасы», любое лишнее движение ноги или руки приводят к проигрышу, также как в жизни, необходимо различать «шелуху», лишние действия от кратчайшего пути до цели.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек, в первую очередь, совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Американский писатель Энтони Роббинс утверждает: «Мы должны совершенствовать свое тело, если вы овладеете мастерством в этой области, то и все остальные ваши мечты и цели станут достижимыми, однако если вы провалите здесь, то и другие планы пойдут под откос. Вы должны заниматься спортом, некоторые люди настолько физически истощены, что неудивительно, у этих людей нет места для страсти и мотивации к действиям» [1, с. 93].

Но, как уже было сказано выше, спорт оказывает благотворное влияние не только на укрепление организма человека, но и на психологическое становление личности. В частности, регулярные занятия спортом закаляют волю человека, характер, совершенствуют умение управлять собой, способность быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Ежедневно сотрудники полиции в своей деятельности встречаются с опасностью для жизни и здоровья, и порой каждое решение, любой шаг могут повлиять на результат. В подтверждение вышесказанного приведем результаты опроса курсантов-спортсменов и курсантов, которые не занимаются спортом. Данное исследование показало, что курсанты учебных заведений системы МВД, выступающие за сборные команды вузов и имеющие спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта, отличаются от курсантов – «не спортсменов» предпочтением конструктивных моделей преодоления сложных ситуаций, что выражается в более высоких показателях асертивного поведения, вступления в социальные контакты, а также в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Эти курсанты чаще

используют не прямые действия, рационализацию и поиск позитивного в эмоционально напряженных ситуациях [2, с. 59]. У них преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность поведения на источник стресса. Они в меньшей степени нуждаются в поиске поддержки, в положительном оценивании, а также в принятии и избегании. В противовес им курсанты, не занимающиеся спортом, характеризуются тем, что придерживаются стратегии пассивности (осторожные действия, уход от разрешения проблем), а также стратегии асоциального и агрессивного поведения (конфронтация, соперничество и др.). Вероятно, это является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего дискомфорта или преодоления психологических комплексов неуверенности в себе и негативного отношения к окружающим.

Регулярные занятия спортом подразумевают ежедневное сознательное преодоление трудностей, которые предстают перед человеком во время занятий физической культурой и спортом. Среди таких трудностей можно выделить борьбу с нарастающим утомлением, ощущениями боли от полученных травм в контактных видах спорта [3, с. 245]. У сотрудника полиции утомление - это привычное состояние, что важно и необходимо корректировать и исправлять. В процессе преодоления этих трудностей человек совершенствуется не только в физическом, но и в психологическом плане. Это проявляется в том, что человек укрепляет силу воли, заставляет себя преодолевать все препятствия, которые встают на пути, воспитывает в себе целеустремленность, упорство, терпение. Все эти качества значительно помогут человеку в будущем, так как препятствия встречаются не только в спорте, но и во всех сферах жизни [4, с. 57]. И на фоне того, что человек уже воспитал в себе психологические качества, необходимые для преодоления этих препятствий, ему будет значительно легче преодолевать их в будущем, решать возникающие в процессе жизнедеятельности проблемы.

Одним из важных положительных последствий влияния спорта на психику человека является то, что человек побеждает свою лень. Именно лень во многом является сдерживающим фактором во всех начинаниях человека, будь то спорт, наука, музыка или иные сферы жизни. Не зря ведь появилась народная поговорка «Лень вперед тебя родилась». Спорт же позволяет побороть лень, отодвинув ее на задний план, и стремиться к достижению поставленной цели. В дальнейшем, в процессе занятий спортом, человек избавляется и от других слабостей. Например, боксер учится не бояться ударов, борец учится не бояться падать, футболисты, баскетболисты учатся не бояться мяча и т.д. Кроме того, спорт развивает способность быстро принимать решения, а также умение работать в команде. Для этого и существуют командные виды спорта, такие как волейбол, футбол и многие другие. Все эти качества очень востребованы и среди личного состава органов внутренних дел.

После тренировок у человека, как правило, поднимается настроение, приходит спокойствие, уверенность, что все беды ему по плечу, тяжелые мысли оставляют. Но как любое явление в мире, влияние спорта на психику человека

имеет свои недостатки. Основным из них является воздействие спорта на психику ребенка. Многие психологи считают, что неправильно выбранный родителями для ребенка вид спорта может привести к негативным последствиям [5, с. 352]. Психика детей еще не до конца развита, еще не закончилось формирование центров, которые отвечают за управление эмоциями. Так, если, например, отдать ребенка с повышенным уровнем агрессии в секцию карате, то его агрессивность только увеличится и он может проявить необоснованную жестокость к другим детям в процессе поединка. При выборе вида спорта, ребенка не нужно отдавать туда, где его хотят видеть родители. Нужно рассмотреть какие у ребенка психологические качества, что ему больше нравится. Не нужно «ломать» ребенка.

В любом виде спорта, соревнования проводятся по установленным жестким правилам. Причем правила эти определяют не только ход соревнования, но и предшествующую соревнованию подготовку. Правила определяют психологический настрой спортсмена, перед каждым соревнованием. Они требуют от него проявлений конкретных физических и психологических качеств, волевых усилий, определенных свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения [6, с.41].

Ряд психологов, которые занимались изучением влияния спорта на психику человека, на его психологическое становление выявили основные качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности трудностей. Такими качествами были целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Если проанализировать эти качества, понять их значение, можно сделать вывод, что эти качества нужны не только спортсменам, но и каждому человеку в частности, так как позволяют достигать определенных жизненных ценностей, поставленных целей и задач. Основные из них проанализируем более тщательно.

Во-первых, это целеустремленность – проявление воли человека, которое характеризуется ясностью поставленных целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к цели. Целеустремленного человека отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. Способностью фокусироваться на том, что необходимо достичь, подобрать необходимый инструментарий действий для достижения поставленных целей [7, с. 115]. Правильно сфокусированная цель, является залогом успеха при движении сотрудника полиции по карьерной лестнице. Преодоление внутренних конфликтов – так же одно из качеств целеустремленного человека, навык по преодолению собственных страхов перед неудачей на пути. Многие заранее ставят себе рамки, невидимую стену между собой и положительным результатом, такой ход мыслей заранее приговаривает на неудачу. Развивая волевое качество при занятии спортом,

люди используют его в своей повседневной жизни, когда требуется планомерность и сосредоточенность.

Во-вторых, решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью действий, их реализации на практике, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. «Когда что-то кажется невозможным, когда ничего не выходит, люди обычно находятся лишь в нескольких миллиметрах от того, чтобы все получилось» – слова мирового лидера среди коуч-мотиваторов Энтони Роббинса.

В третьих, инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влияние других людей и их действий. Эти волевые качества, развиваемые при занятии физической культурой или спортом, несомненно, повлияют и приведут к успеху каждого.

Многие ошибочно считают использование физической культуры и спорта лишь способом развития тела человека или получения определенных физических навыков. Приведенный материал разрушает стереотипы людей, мыслящих о спорте узко, и подтверждает информацию о том, насколько процесс совершенствования физического тела влияет на развитие других немаловажных качеств человека.

Список используемой литературы

1. Роббинс Э. Книга о власти над собой / Э. Роббинс. – М.: Попурри, 2016. – С. 93.
2. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФК: 75 лет: ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 2015. – С. 59.
3. Ильин И.А. Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий / И.А. Ильин. – М.: ЭКСМО, 2016. – С. 245.
4. Асянова С.Р. Формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города: дис. ... канд. пед. наук. – Уфа: БГПУ, 2012 – С. 57.
5. Круткин В.Л. Онтология человеческой телесности: (Филос. очерки) / В.Л. Круткин. – Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 2015. – С. 352.
6. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 2013. – С. 41.
7. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М.: АсТ, 2013. – С. 115.

УДК 799.3

Байрамов Санан Аджисаятович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки;
Жижилева Анастасия Александровна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей,
Уральский юридический институт МВД России,
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,
sanan_az@mail.ru

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА В ЛЕТНЕМ СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Аннотация. В статье рассматривается поэтапная организация тренировочного процесса начинающего стрелка-спортсмена в летнем служебном биатлоне. Поднимается проблема его психологической подготовки, предлагается реализация в тренировочном процессе комплексного выполнения длительной физической нагрузки, однако есть возможность выбора (альтернативы) – выполнение ряда скоростно-силовых упражнений.

Ключевые слова: летний служебный биатлон, тренировочный процесс, спортсмен-стрелок, психологический настрой, прицеливание, начальная подготовка.

Летний служебный биатлон на сегодняшний день является одним из самых развивающихся служебно-прикладных видов спорта, с учетом его специфики, которая заключается в комплексном сочетании двух разнонаправленных по технике выполнения видов спорта – бег по пересеченной местности со стрельбой из табельного оружия пистолета Макарова (далее по тексту – ПМ), ввиду этого, следует особое внимание уделить анализу первоначальной подготовке стрелков-спортсменов.

Спортсменам следует проявлять свои физические и эмоциональные качества для качественной подготовки к предстоящим соревнованиям в ходе тренировочного процесса. Так, тренированность выносливости на длинные дистанции должна сопровождаться с активным внедрением в тренировочную программу скоростно-силовых упражнений, направленных на повышение физических показателей спортсмена, при которых последний будет длительно переносить физические нагрузки, без интенсивного утомления.

Рекомендуем включать в тренировочный процесс ряд упражнений с физической нагрузкой под названием «СЕТ» не менее 3-х подходов (1. «полуприсед» – на каждый полуприсед руки выносятся от солнечного сплетения под уровнем глаз; 2. «упор лежа, с переходом на подтягивание коленей к груди» – из упора лежа колени подтягиваются к солнечному сплетению до касания груди, после чего спортсмен возвращается в исходное положение и повторяет данное упражнение несколько раз; 3. «скалолаз» – в упоре лежа поочередное подтягивание ног к груди). После выполнения

последнего упражнения спортсмен выполняет ускоренное передвижение на дистанции до 100 метров. Введенный нами комплекс упражнений позволяет заменить длительный интенсивный бег на комплекс скоростно-силовых упражнений. Общее время продолжительности физической нагрузки должно составлять не менее 40 минут.

Стрельба из табельного оружия в свою очередь требует весьма спланированных организационно-точных движений, что существенно важно для высокой результативности стрельбы в соревновательный период.

В статье будет детально рассмотрен подготовительный этап стрелка-спортсмена к предстоящим соревнованиям по летнему служебному биатлону.

Начинающий спортсмен-стрелок изначально стремится к точному попаданию и высокой результативности своей стрельбы. Однако возникает ряд проблем, с которыми спортсмен сталкивается при освоении методики начальной подготовки к стрельбе из табельного оружия: длительное прицеливание, ожидание выстрела, неустойчивое положение ног, отсутствие плавного спуска курка, недостаточно быстрая координация движений и т.д. Все перечисленные ошибки должны быть замечены на начальной стадии подготовки спортсмена тренером, с тем, чтобы мышечная память не «запомнила» неправильные положения и движения.

Весьма важно сказать о роли тренера на протяжении всего тренировочного и соревновательного процесса, ведь именно на нем лежит ответственность за качественную подготовку начинающих спортсменов к предстоящим соревнованиям. Тренерская работа должна быть заранее четко спланирована и выстроена согласно графику, по которому планируется реализовывать тренировочный процесс. Важным аспектом высокой показательной работы тренера является его наглядный практический пример стрелковой работы на тренировках. Совместное практическое участие тренера со своими подопечными в тренировочном процессе наглядно отображает реально высокую результативность стрельбы тренера, что является эффективным показательным приемом, который впоследствии будет требоваться в воспроизведении его обучаемыми.

Стрелковый спорт – это сложно-координационный вид спортивной деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства спортсмена, его технической оснащённости, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. И важно заметить, что не только начинающие, но даже в большей степени стрелки высочайшего уровня подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые отрицательно влияют на желаемый результат.

Первоочередно в работе над выстрелом стрелок сталкивается, главным образом, со зрительными и мышечно-суставными ощущениями. Однако, зрительным ощущениям принадлежит центральное место. Под контролем и организующим влиянием зрения проходит вся работа над выстрелом. Постепенно овладевая техникой стрельбы, происходит увеличение роли мышечно-суставных ощущений. Изначально стрелок-спортсмен заново

«прокручивает» информацию о своей привычной стойке для изготовления, устойчивости положения ног, тонусе мышц, закреплении связочного аппарата, развитии спусковых усилий. Важно отметить, что эти ощущения не подменяют функцию зрения в работе над выстрелом, но существенно облегчают и дополняют его работу.

Содержание восприятия самого соревновательного процесса тесно связано с предстоящим решением установленных задач. Это весьма активный процесс, которым можно управлять, но здесь, безусловно, важно влияние установки самого спортсмена-стрелка на то, что мы хотим воспринимать («борьба с мыслями» о выполнении тех или иных элементов, которые чаще всего вызывают наибольшее количество ошибок). Именно позитивно настроенная установка стрелка-спортсмена направленная на сохранение результатов стрельбы, которых достиг стрелок на предыдущих соревнованиях, способна оказать не только психологический настрой на желаемый результат, но и благоприятно отразиться на самих текущих итоговых показателях стрельбы. Так, сигналы, поступающие в головной мозг, позволяют спортсмену работать над своими мыслями, которые главным образом направлены на выполнение практических упражнений: глядя на мишень, мысленно подводить пистолет в область прицеливания, мысленно делать выстрел – все это необходимо для устранения такой распространенной ошибки при стрельбе как «ожидание выстрела». Стрелок-спортсмен должен в первую очередь думать о плавном спуске еще до выстрела. Так новичок видит при нажатии на спусковой крючок только усилие необходимое для его преодоления, тогда как мастер спорта, в ходе реализации спуска получает для себя дополнительную информацию о характере требуемого спускового усилия под влиянием различных психологических процессов. Победа над психологическим состоянием спортсмена (волнение, излишняя уверенность и т.п.) посредством абстрагирования мыслей способствует качественной подготовке спортсмена к предстоящему выстрелу.

Так же необходимо помнить, что эмоциональное «перегорание» стрелка-спортсмена возможно как до, так и после выполнения практической части работы с пистолетом. Ввиду этого, во время подготовки к стрельбе, а также непосредственно во время самой стрельбы не следует обращать внимание на посторонние, отвлекающие факторы, способные вызвать самые различные эмоции, чувства, переживания.

Предварительное продумывание содержания предстоящих действий программирует наше внимание, установление на что смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное – работа нашего сознания перед началом тренировки. Процесс внимания активно контролирует спусковые воздействия мышц на указательный палец и развивает усилия спуска, при этом оно имеет как внутреннюю, так и внешнюю направленность. Внутрь направленное внимание даёт информацию об общем состоянии готовности, отсутствии колебательных движений, тонус мышц, плотная хватка оружия в руке, работа указательного

пальца, внешне направленное – контролирует положение мушки относительно точки прицеливания.

Для стрелка важно сконцентрироваться на центральной задаче, остальные мысли оттесняются, ясность внимания к ним снижается, соответственно стрелок-спортсмен настроен исключительно на получение достойного результата. Впоследствии внимание стрелка может быть сосредоточено на производимых им действиях, которые могут помешать ему, вселяя неуверенность, опасение неудачи, а также излишняя самоуверенность и неоправданная решительность спортсмена однозначно могут отрицательно сказаться на результатах стрельбы. Отвлечение посторонними мыслями может привести к ошибкам в работе над выстрелом, которые остаются незамеченными спортсменом, впоследствии данный фактор негативно скажется на технике выполнения упражнений и результатах стрельбы.

На наш взгляд, первоначальным шагом правильного освоения стрельбы из табельного оружия является знание теоретической составляющей, включая меры обеспечения безопасности при проведении стрельб, тактико-технические характеристики табельного оружия. Недостаточная теоретическая подготовка начинающего спортсмена приводит к непониманию допускаемых ошибок, затруднению восприятия замечаний тренера, ввиду незнания отдельных частей ПМ, а также непонимание требуемых к выполнению команд, что впоследствии приводит к нарушению мер безопасности при обращении с оружием. Практическим советом начинающим стрелкам-спортсменам может служить фиксация допущенных ошибок при стрельбе в блокнот, с целью их дальнейшего анализа и устранения. Таким образом, представляется возможным проследить динамику совершенствования стрельбы, устранение первоначально допущенных ошибок.

Последующим этапом в подготовке стрелка-спортсмена является сам тренировочный процесс, с его различными практическими упражнениями и методиками. Важным элементом качественной стрельбы следует считать правильную стойку спортсмена. От нее в большей степени зависит качество попаданий и эффективность тренировочных упражнений. Выполняя упражнения с нагрузкой (скоростной бег, бег на пересеченной местности), следует помнить о том, что по прибытию на огневой рубеж, устойчивое положение ног должно сохраняться в одинаковом положении на протяжении всего тренировочного процесса, а также включая соревновательный период.

Правильный вынос пистолета производится от солнечного сплетения, в связи с этим, осуществляется быстрое досылание патрона в патронник, а так же наблюдается целенаправленное движение рук в сторону мишени, при этом, исключая их дополнительные колебания.

Немало важным элементом прицельного выстрела является размеренное дыхание, которое необходимо для правильного и единообразного прицеливания. Важным установочным положением следует считать то, что если во временной промежуток, в течение которого выстрел должен был произойти – он не происходит, то стрелку следует прекратить нажим на

спусковой крючок, подтянуть пистолет к солнечному сплетению – отдохнуть, а затем продолжить стрельбу с правильным выносом пистолета и размеренным дыханием.

Процесс прицеливания является строго индивидуальным, поэтому к этому необходимо отнестись крайне ответственно, приняв все указания тренера. С учетом большинства методических рекомендаций по проведению практических стрельб, то прицеливание осуществляется двумя открытыми глазами, ввиду того, что при закрытии (зажмурировании) одного глаза, острота зрения другого глаза значительно снижается.

Прицеливание тесно взаимосвязано со спуском курка, поэтому данный процесс следует воспроизводить одновременно. Стрелок акцентирует свое внимание непосредственно на прицеливании, спуск курка – автоматическая работа указательного пальца. Следует придерживаться главного правила стрелкового спорта «ровная мушка в целике, плавный спуск». От спортсмена требуется уверенное и плавное нажатие на спусковой крючок, при этом никакие посторонние воздействия не должны каким-либо образом влиять на данный процесс (психологическая неподготовленность спортсмена, сопровождаемая дрожью, колебание оружия и т.п.).

Начинающие стрелки-спортсмены чаще всего сталкиваются с такой проблемой, как ожидание выстрела, все это происходит в связи с неуверенностью в своей стрельбе, либо активным стремлением к высоким результатам, перечисленное приводит к недостаточному контролю пистолета, а впоследствии начинающий стрелок делает ошибки в основных технических действиях при работе с табельным оружием.

Тренировка «в холостую» вырабатывает навыки правильной стрельбы, способствует мышечному запоминанию требуемых движений и элементов, к тому же важно изначально определить ошибки стрелка, не допуская его до заряженного оружия.

Существенно важным правилом, обеспечивающим залог успешной стрельбы спортсмена является ответственное выполнение поставленных задач, упражнений, методик, невзирая на то, что «не удобно, не нравится, не могу». Только преодолевая такие «неудобства» спортсмен сможет достигнуть высокой точки спортивного совершенства.

Таким образом, начальная подготовка стрелка-спортсмена в летнем служебном биатлоне, безусловно, ответственная и трудоемкая задача, как самого спортсмена, так и тренера. Сформированность психологических и физических качеств обеспечивают рост результативности в летнем служебном биатлоне. Контроль и анализ проделанных действий в тренировочном процессе формируют волевое усилие к дальнейшему развитию и совершенствованию. Вдумываясь и оценивая свои действия с оружием, спортсмен сможет в дальнейшем оценивать допущенные ошибки и стремиться к их минимизации. Только кропотливая работа над ошибками превратит цель и средства достижения успеха в достойный результат!

УДК. 796/799.

Балдаиров Мирлан Сейлханович, заместитель начальника кафедры военной и физической подготовки,
Актюбинский юридический институт МВД Республики Казахстан
имени М. Букенбаева,
Казахстан, 030011, г. Актобе 41-разъезд, Курсантское шоссе, 1,
ooniirir@yandex.ru

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье говорится о соблюдении правил поведения и мерах безопасности, правила выполнения упражнений на снарядах, правил соблюдения спортивной формы одежды, правила нахождения на открытом воздухе, а также предупреждения травматизма и личной гигиены на занятиях по физической подготовке.

Ключевые слова: Преподаватель, курсант, безопасность, упражнения, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, форма одежды, безопасность, спортивная площадка, движение, организм, переохлаждение.

Правило поведения, соблюдения мер безопасности на занятиях физической подготовки поможет исключить случаев травматизма, уменьшить количество несчастных случаев.

Преподаватель должен не только сам следовать инструкции, но и ознакомить с ней курсантов, провести инструктаж, чтобы обеспечить правильное и безопасное выполнение упражнений на занятиях.

Немало важным фактом при проведении занятий по физической подготовке считается правильный выбор одежды и обуви, которые предохраняют организм от переохлаждения, перегревания, ушибов и травм. Одежда должна быть свободной, легко растягиваться, не затрудняя движения, дыхания и кровообращения. На занятия в спортивном зале такими видами; гимнастикой, спортивными играми, легкой атлетикой лучше всегда иметь шорты и майку, на открытом воздухе, спортивной площадке летом; тонкий тренировочный костюм, а если позволяет погода шорты и футболку [1].

Особое внимание следует обратить на обувь. На занятиях лучше всего использовать обувь на невысокой амортизирующей подошве, кроссовки, кеды по размеру. Не допускается на высокой подошве, которая плохо гнётся и не смягчает приземления на твёрдый пол, а также в такой обуви, возможно, легко подвернуть ногу.

Занятия физической подготовки в ВУЗе предполагают такие основные разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), лыжная подготовка, а также прикладные виды спорта.

При проведении занятий по каждому разделу необходимо строго соблюдать меры безопасности специфичные для каждого вида спорта.

Гимнастика:

- Начинать выполнять упражнение только после всесторонней разминки
- нельзя выполнять упражнения без страховки и помощи;
- нельзя использовать неисправные снаряды;
- переносить спортивные снаряды необходимо так, чтобы масса снаряда распределялась поровну и в допустимом количестве на переносящих снаряд учащихся;
- перемещаться от снаряда к снаряду следует организованно, строем, по команде преподавателя;
- маты укладывать плотно друг к другу, чтобы не было щелей между ними, для соскоков использовать второй слой матов или поролоновые маты;
- категорически запрещается сталкивать друг друга с бревна или брусьев, хвататься за крюки на потолке при лазании по канату, раскачиваться на нём. Нельзя спрыгивать с верхней рейки гимнастической стенки [2].

Лёгкая атлетика:

- Все упражнения разминки выполнять полностью и энергично, включая специальные беговые и подводящие упражнения;
- беговая дорожка должна быть очищена от посторонних предметов (камней, палок, стёкол и др.);
- бег на короткие дистанции выполнять строго по своей дорожке, смещаться на соседнюю дорожку нельзя. При обгоне перемещаться на внешнюю дорожку для бега, но делать это лучше по прямой, а не на повороте;
- после финиша нельзя сразу останавливаться, а нужно пробегать ещё вперёд.
- Упражнения в прыжках в длину или высоту исполнять только после проверки сектора: яма должна быть хорошо вскопана, грабли (лопата) убраны, не должно быть посторонних предметов (камней, чего-то острого);
- следить за тем, чтобы место отталкивания было ровным и сухим. Если прыжки в высоту проводятся в зале, надо сектор устанавливать так, чтобы было достаточно места для разбега и необходимое количество матов для приземления. Маты должны лежать плотно друг к другу, не вступая за линию планки;
- наблюдая за прыжками товарищей, нельзя мешать им выполнять прыжки и стоять около места приземления рядом со стойками, так как прыгун может задеть стойки, которые, опрокинувшись, вместе с соскочившей планкой могут стать причиной серьёзной травмы;
- до тех пор, пока прыгун не покинет сектор, начинать прыжок нельзя;
- собирать мячи и гранаты дежурный может только тогда, когда они окончательно приземлились;
- перед метанием необходимо убедиться, что в секторе никого из учащихся нет;

– нельзя возвращать спортивные снаряды (гранаты) броском в сторону исходного рубежа [2].

Спортивные игры (волейбол, баскетбол.):

– Чтобы избежать травм, перед игрой надо сделать такую разминку, чтобы разогреться, выполнить специальные упражнения для мышц рук и пальцев;

– отработав упражнения с мячом, класть мяч на специально отведенное для него место;

– помещение для занятий спортивными играми должно быть хорошо проветриваемым и освещенным. На площадке не должно быть предметов, из-за которых можно получить травму;

– во время игр площадка должна быть сухой, влажное место следует вытереть сразу насухо;

– у девушек не должно быть украшений на руках, а ногти должны быть коротко подстрижены;

– спортивная обувь должна быть на плоской подошве, шнурки хорошо завязаны;

– в ходе игры для отдыха и снятия напряжения надо обязательно делать перерывы по 3-5 мин.;

– общая продолжительность игры не должна превышать нормы, соответствующие возрастным группам студентов;

– зрители должны находиться не ближе 3-5 м от площадки, чтобы не быть помехой для игр [2].

Лыжная подготовка:

– Одежда лыжника должна соответствовать погоде: в безветренную погоду одежда должна состоять из нижнего хлопчатобумажного белья, фланелевой рубашки, спортивного костюма, шерстяной шапочки и варежек. В ветреную погоду следует надеть легкую с капюшоном куртку;

– перед выходом на лыжню необходимо осмотреть лыжный инвентарь и устранить, если нужно, его дефекты;

– на лыжню нельзя выходить даже при небольшом недомогании. При его появлении необходимо поставить преподавателя в известность и покинуть трассу в сопровождении однокурсника;

– через проезжую часть дороги переходить, предварительно сняв лыжи, пропустив транспорт и помня, что каблуки ботинок очень скользят;

– при обморожении оказать первую помощь: к обмороженному участку кожи приложить тёплую ладонь, а затем растереть рукой это место. Ни в коем случае нельзя растирать кожу снегом и рукавицей, так как могут быть микротравмы с внесением инфекций;

– следуя по лыжне за однокурсником, не наступать на пятки его лыж, соблюдать дистанцию 4-5 м (при спуске с горы 25-30 м);

– при спуске с горы нельзя выставлять палки вперёд, так как можно на них натолкнуться;

- нельзя останавливаться в конце спуска, чтобы избежать столкновения с тем, кто спускается следом;
- для обгона идущий быстрее лыжник подаёт команду «Лыжню!». Тот, к кому обращаются, обязан незамедлительно уступить дорогу, смещаясь вправо, либо влево, если нет рядом лыжни [2].

Прикладные виды спорта (самбо, рукопашный бой):

- Началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- придерживаться персональной дисциплины;
- овладением приемами самостоятельной страховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных комбинаций;
- исполнением заданий на самостоятельную подготовку;
- немедленным сообщением преподавателю о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;
- отсутствием на теле (в или на одежде) цепочек, колец, сережек, часов, жетонов, ключей, металлических заколок и т.д.;
- выполнением приемов в направлении от центра к краю ковра;
- все приемы выполняются в пол силы, с незначительным сопротивлением;
- при выполнении приемов не падать всем телом на партнера;
- медленным окончанием выполнения болевых приемов, удушений, вырывании оружия;
- отработкой ударов рукой, ногой, действий с оружием на чучелах (при выполнении с партнером действия только обозначать);
- прекращением выполнения приема, если это вызовет падение партнера за ковер, или, когда пара вышла за границы площади, отведенной для них преподавателем;
- готовностью партнера к приему или отражению удара (нельзя наносить или имитировать удары, выполнять приемы, если партнер стоит, повернувшись спиной или не готов к приему);
- при болезненных ощущениях в момент проведения болевого или удушающего приема своевременной подачей сигнала голосом или двукратным хлопком ладони по партнеру или коврику;
- следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;
- приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;
- постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией его глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки [2].

На основании вышеизложенного приходим к следующему выводу, что в силу объективных причин активной двигательной деятельности в процессе

физической подготовки, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий предполагает появление возможных травм и повреждений у занимающихся.

Профилактика травматизма – одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физической подготовке [3].

Поэтому постоянное внимание преподавателя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать не желательных травм и сохранить жизнь и здоровье обучаемых.

Список использованных источников

1. Величко В.К. Физкультура без травм / В.К. Величко. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
2. Кадочников А.А. Школа армейского рукопашного боя А.А. Кадочников. – Краснодар: Изд-во: Феникс, Неоглори, 2008. – 240 с.
3. Техника безопасности на уроках физкультуры / Составители; Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 96 с.

УДК 796.011.3

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Россия, 420010, Республика Татарстан, г. Казань, территория Деревня
Универсиады, 35;

Ольга Вадимовна Сальникова, старший преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, 420043, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Зеленая, 1,
nbobyrev@yandex.ru

ХРОНИКА ГЕНЕЗИСА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В КАЗАНИ (начало – 20-х гг. XX в.)

Аннотация. В процессе научно-исторического исследования нами определена хронология становления и начального развития лёгкой атлетики в Татарстане, одного из самых популярных в республике видов спорта. Сообщения средств массовой информации того периода, а также немногочисленные архивные источники позволяют нам констатировать, что на

рубеже 19-го и 20-го столетий в Казани зарождаются организованные формы занятий и проведения состязаний по многим легкоатлетическим дисциплинам.

Ключевые слова: казанская губерния, поволжские олимпиады, всеобуч, лёгкая атлетика, спортивный кружок «Беркут», спортивное общество «Сила и здоровье».

Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) во всём их разнообразии, составляли основу двигательной деятельности человека, в историческом процессе его эволюции. В России, как и в других странах, бег, прыжки и метания, издавна входили в народные игры, включались в различные празднества и гуляния. В стороне не остались и народности населяющие территорию современного Татарстана.

Однако началом развития легкой атлетики в Татарстане принято считать открытие 25 ноября 1908 г. гимнастического кружка «Беркут» общества любителей спорта и атлетики при Казанском обществе русской монархической молодёжи [2].

Занятия кружка проводились в манеже юнкерского училища. Руководитель гимнастических занятий – командир 4-й роты юнкерского училища подполковник Д.Н. Григорьев, а занятий «шведской гимнастикой» – преподаватель того же училища штабс-капитан М.А. Муравьёв.

В отчёте о деятельности гимнастического кружка «Беркут» за первый год существования – с 25 ноября 1908 по 25 ноября 1909 отмечается, что 10 мая 1909 г. было проведено первое состязание в беге на скорость. Бег был в манеже, дистанция 2 – версты (1 верста 1,068 километра). Первый приз выиграл Р. Ганеевский с результатом 9 минут 5 секунд. 8 сентября – второе – состязание в беге на скорость, в манеже. Дистанция – 1 верста, участники поделены на группы – 15-17 лет – и старше. Победителем в первой группе стал ученик Чумаков со временем 3 мин. 33 сек. Во второй – А. Драверт – 3 мин. 28 сек. [1, с. 84-85]. Месяц спустя, 8 октября 1909 г. атлетический кружок "Беркут" проводит состязания по бегу на скорость - дистанция 1 верста. Участники были разделены на 2 группы. В первой группе состязались преимущественно дети в возрасте 12-16 лет; во второй – дети старше 16 лет [3].

В 1910 году в с. Старое Аракчино проводятся спортивные развлечения, организованные для дачников. 2 июля проводятся гонки на велосипедах на скорость – тихую езду чередующуюся с метанием диска и тяжестей, по правилам атлетики, а потом прыжки на расстояние (в длину) и высоту, игру в футбол и состязания на лодках. Эти соревнования были проведены в четыре дня – 2 июля, 4, 22 и 18 августа. Программа по легкой атлетике 1-го дня соревнований была следующая: а) метание диска (участвовало 7 человек), б) прыжки в длину с разбега (участвовало 7 человек), в) бег на 300 метров (участвовало 8 человек). Во 2-й день соревнования состоялись по: а) толканию 18-ти фунтового ядра (участвовало 12 человек), б) метанию диска (10 человек), в) прыжки в длину и высоту с разбега (8 человек), г) бег на 100 метров (10 человек) [6].

Легкоатлетические занятия и соревнования культивировались и в обществе «Сила и здоровье». Весной 1911 года начались тренировки, в июле проводятся соревнования посвящённые открытию летней, спортивной площадки в с. Старое Аракчино, а в августе проводится чемпионат Казани по легкоатлетическому десятиборью (бег на 100, 400, 1500, 5000 метров, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание диска, копья, толкание ядра) [4, 7]. Аналогичные соревнования были проведены и в 1912 году.

Необходимо отметить, что по некоторым легкоатлетическим дисциплинам стали фиксироваться рекорды как отдельных обществ и кружков, так и Казани. Некоторые рекордные результаты на 1912 г. и их авторы:

- бег на 100 м – 13.00 (С. Уклейн);
- бег на 5000 м – 24 мин. 57 сек. (С. Бронштейн);
- прыжки в высоту с разбега – 127 см (В. Киселёв);
- прыжки с шестом – 157 см (он же);
- метание диска – 23.56 м (он же);
- толкание ядра – 9.15 м (А. Персон) (1, с. 34).

Комплексные соревнования с включением легкоатлетических дисциплин проводились и в гимнастическом кружке «Беркут». Пресса сообщает, что кружок проводит соревнования по стрельбе и в пятиборье (прыжки в длину, в высоту, лазание по канату, поднятие тяжестей, эстафетный бег) [5].

Начавшаяся первая мировая война, затем революция на несколько лет отодвинули организацию и проведение спортивных соревнований.

Развитие физической культуры и спорта в советской Татарии непосредственно связано с деятельностью местных органов управления военно-физической подготовкой населения и бойцов РККА. Согласно декрету от 18 апреля 1918 г. "Об обязательном обучении военному искусству" и постановлению Совета Рабоче-Крестьянской обороны "Об организации всеобщего военного обучения трудящихся" (Всевобуч), одной из важных задач явилось создание военно-спортивных клубов. В 1919 г. таких военно-спортивных клубов и обществ насчитывалось 29. Приводим лишь некоторые, отличающиеся массовостью участников, физкультурно – спортивные мероприятия в Казани:

1. 20 мая 1920 г. – праздник «Всевобуча и Спорта», в честь 2-й годовщины учреждения Всевобуча;

2. Выступления Показного взвода (Показной взвод был сформирован 9 июля 1920 г. в количестве 60-ти человек из допризывников г. Казани. Занятия с Показным взводом проводились ежедневно по 2 часа в саду “Черное озеро” и Центральном спортивном клубе. В программу входили: строевая подготовка, стрелковое дело, легкая атлетика, сокольская гимнастика и гимнастика на снарядах. Допризывники, входящие в Показной взвод, были снабжены костюмами);

- 21 июля 1920 г. в день окончания 1-й спортивной олимпиады ТАССР;
- 3 августа 1920 г. на спортивном вечере перед рабочими предприятий Казани;

– экскурсия Показного взвода с музыкальным оркестром в село «Теньки» Свияжского уезда»;

– 19 августа 1920 г. на стадионе ТСПС в «Русской Швейцарии» совместно с прибывшими в Казань из Москвы слушателями «Главной военной школы физического образования трудящихся»;

3. 3 сентября 1920 г. - спортивный праздник в честь приезда членов 2-го конгресса 3-го Интернационала;

4. 19-26 сентября 1920 г. – «Неделя допризывника»;

5. Июнь-июль 1921 г. – Всетатарская Олимпиада ТАССР (городские первенства по лёгкой атлетике, футболу, гребному спорту);

6. Национальный татарский праздник «Сабантуй».

25 июля 1921 г. в Русской Швейцарии ((в наст. вр. Центральный парк культуры и отдыха им. М.Горького) открывается Олимпиада ТССР. В её программу вошли, среди прочего, «прыжки в длину, вышину с места и с разбега, а также с шестом». 23 сентября 1922 г. в той же Швейцарии спортивное общество «Санитас» проводит соревнование на звание «лучшего синьора и юниора» [1, с. 131].

С 29 июля по 5 августа 1923 г. в Казань съехались представители 17 городов на 2-ю Поволжскую Олимпиаду. Физкультурники Татарии выступили по 9 видам спорта, выиграв соревнования по легкой атлетике. Наибольшего успеха добился замечательный казанский спортсмен, основатель легкой атлетики в Татарии А. Казаков, который показал высокие результаты в метании диска (35 м 36 см) и в толкании ядра (11 м. 25 см.), установив рекорд Поволжья. В финальном забеге на 100 м победил другой татарстанский спортсмен Марков с отличным результатом – 11,2 сек. Из 36 призовых мест – 20 заняли татарстанские спортсмены.

В 1924 г. значительно возрастает количество легкоатлетических соревнований:

– Газета «Известия Тат. ЦИК» (Суббота 10 мая 1924 г. № 5) сообщает об открытии летнего спортивного сезона. В воскресенье на стадионе Наркомздрава Техническим комитетом высшего совета физической культуры намечена интересная программа. Начнется она командным эстафетным бегом по городу маршрут: стадион – ул. К. Маркса – Рыбнорядская – Проломная – Чернышевская – Кремль и обратно при участии эскадр комфлота.) После этого на стадионе интересные номера легкой атлетики. В отличие от прежних праздников спортсменов – в настоящем празднике открытия примут участие 6 команд, исключительно пролетарские спортивные организации, как фабрика «Спартак» и «Татпечать» и группы Коммунистического клуба. Забеги на 100 м дают победу молодому бегуну Трубину (12 сек) хотя бежать пришлось по лужам от недавнего дождя. Метание копья проходит вяло. Участники скользят, броски не ладятся и только одному Голикову удается добиться приличного результата. Интересно разыгрывается шведская эстафета, победителем из которой выходит команда «Спартак», главным образом благодаря Трубину, хорошо прошедшему дистанцию 400 м;

– В августе проводится 3-я олимпиада Поволжья, в которой принимают участие спортсмены из 12 городов страны. Первый приз Приволжского военного округа, как и в прошлом году, получили казанцы. Замечательный казанский спортсмен А. Казаков, основатель легкой атлетики в Татарии, показал высокие результаты в метании диска (35 м 36 см) и в толкании ядра (11 м 25 см), установив рекорд Поволжья. В финальном забеге на 100 м победил другой татарстанский спортсмен Марков с отличным результатом – 11,2 сек. Из 36 призовых мест – 20 заняли татарстанские спортсмены. Из 5 рекордных результатов Поволжья – 4 были показаны представителями Татарии;

– В том же году в первенстве страны по легкой атлетике (2-я Всесоюзная олимпиада, в г. Москва) участвовало 11 спортсменов из Татарии (см. рис. 1). Так, Мартен занял второе место в прыжках в высоту, Кедров был третьим в беге на 400 м., Трубин - четвертым в беге на 200 м., а А. Казаков показал четвертый результат в толкании ядра и пятый – в метании диска [8, с. 23].



Рис. 1 Легкоатлеты Татарии – участники 2-й Всесоюзной олимпиады.

Таким образом, в спортивной истории Татарстана лёгкая атлетика, как вид спорта, стала развиваться в первом десятилетии (более точно с 1908 г.) XX-го века.

На фото: верхний ряд – слева Трубин, в центре А.Казаков; стоит крайний справа В.Данилов. (2 сентября 1924 г., г. Москва).

На начальном периоде своего развития (до середины 1920-х гг.), как показывает представленный нами исторический материал, обнаруживается скачкообразный, но в тоже время прогрессирующий характер развития беговых, прыжковых и метательных упражнений. Нам представляется, что данная научно-историческая информация обогащает процесс преподавания

таких вузовских дисциплин как «Лёгкая атлетика с методикой обучения», «История физической культуры и спорта», «История физической культуры и спорта Республики Татарстан».

Список использованной литературы

1. Ерунова Л.М., Ерунов Б.Г. Казанский спорт: за годом – год, из века – в век. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2005. – 184 с.
2. НА РТ. Ф. 411, оп. 1, ед. хр. № 8, д. 365. л. 1
3. Казанский телеграф, №4963, 1909 г.
4. Казанский телеграф, № 5493, 1911 г.
5. Казанский телеграф, № 28, 1913 г.
6. Камско - Волжская речь, № 502, 1910 г.
7. Камско - Волжская речь, № 170, 1911 г.
8. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии (исторический очерк). – Казань, 1969. – 122 с.

УДК 796

Бородкина Олеся Алексеевна, преподаватель кафедры огневой подготовки,
Воронежский институт МВД России,
Россия, 394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, 53,
borodkina.1990@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ

Аннотация. Двигательная активность как вид осознанной целенаправленной деятельности позволяет эмоционально «разгрузить» человека. Регулярные занятия физическими упражнениями выполняют функцию оздоровления, которая своим следствием имеет нормальное функционирование систем и органов человека.

Ключевые слова: утомление, стресс, двигательная активность.

С появлением устройств, ускоряющих обмен информацией и облегчающих трудовую деятельность, сократилась двигательная активность и возросло негативное воздействие стрессогенных факторов: ограниченность времени, вредные условия труда, ухудшение политической и экономической ситуации в мире и как следствие, поток негативной информации. Это приводит к снижению работоспособности человека и спаду возможности реализации социальных функций. Негативное воздействие раздражителей приводит к усталости, неудовлетворенности, раздражительности, агрессивности, апатии. Одним из компенсирующих средств является высокий уровень физической культуры.

Под физической культурой, в данном контексте, понимается часть исторического опыта человечества, обучающая умению разумного использовать ресурсов собственного организма и способам их восстановления. Проявляется это в удовлетворении потребности личности без нанесения вреда.

Двигательная активность как вид осознанной целенаправленной деятельности позволяет эмоционально «разгрузить» человека. Как говорится: «Вашу бы энергию, да в мирное русло». Причем речь идет, по большей части, именно об энергии, порождаемой негативными эмоциями в жизни человека.

Регулярные занятия физическими упражнениями выполняют функцию оздоровления, которая своим следствием имеет нормальное функционирование систем и органов человека. Как результат, хорошее самочувствие, не требующее поддержания искусственными источниками энергии (регулярное употребление энергосодержащих напитков, лекарственных препаратов с функцией повышения работоспособности организма), эмоциональный тонус человека, испытывающего удовлетворение от жизни.

Кроме этого, физическая активность позволяет выплеснуть накопившиеся в течении рабочего времени негативные эмоции. Избавиться от них можно различными способами:

- путем участия в спортивных играх, получив при этом заряд положительных эмоций от общения с участниками (футбол, баскетбол, волейбол);

- использование ударных техник, дающих возможность выплеснуть негативные эмоции без нанесения вреда окружающим людям или предметам;

- занятие йогой или дыхательными практиками, которые, учат регулировать свое состояние, расслабляют организм или тонизируют при необходимости;

- использование рекреационных сил природы. Большой процент населения страны проживает в крупных городах, где высокая загазованность, смог, наличие посторонних шумов техногенного характера, перегруженность парковых зон и, в некоторых случаях, их захламленность. Нахождение за пределами городской черты в сочетании с физической активностью повышают эмоциональный фон человека. При этом поездки семьей или в компании с друзьями восполняют коммуникативные пробелы навыков реального общения, что необходимо человеку в век технологий высокоскоростной передачи информации.

В век пропагандирования здорового образа все больше людей посещают спортивные комплексы различной направленности. Правильно подобранные физические упражнения, действительно, формируют гармонично, пропорционально развитое тело, которое помогает на протяжении длительного времени поддерживать работоспособность человека на высоком уровне, а также вырабатывает уверенность человека в себе. С одной стороны – возможность выглядеть привлекательно в глазах окружающих, с точки зрения эпохи, повышает самооценку, с другой выносливый человеческий организм позволяет

оптимальным образом решать возникающие задачи, в том числе и профессионального характера.

Эмоциональное состояние человека играет немаловажную роль для его нормальной полноценной реализации себя как личности, члена семьи, части коллектива и общества. Правильно подобранный способ насыщения положительными эмоциями позволяет поддерживать собственный организм на высоком уровне работоспособности. Физическая активность, в различных ее проявлениях, в зависимости от характера, предпочтений и возможностей человека, может стать наиболее подходящим способом стабилизации позитивного эмоционального состояния.

Список использованной литературы

1. Смоляникова К.А. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях / К.А. Смоляникова, С.М. Струганов / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 г. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – С. 231-237.

2. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

Брель Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма,
Россия, 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267,
доцент кафедры физического воспитания,
Иркутский государственный медицинский университет,
Мусаев Умиджон Абдумалик Угли, студент 4 курса лечебного факультета,
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, 664003, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,
umid.musaev17@gmail.com

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Аннотация. Двигательная активность является важнейшим регулятором показателей здоровья человека, влияющей на многие сферы жизнедеятельности индивидуума и качество жизни человека, способствуя восстановлению и укреплению организма, повышая жизненный тонус и потенциал.

Ключевые слова: дыхательная система, физические упражнения, функция.

Дыхательная система и аппарат движения связаны между собой очень тесно, как физиологически, так и функционально. Мышечная деятельность является главным элементом, которое может корректировать дыхательную систему в нормальных условиях. Каждый шаг, вызывая химизм мышечной системы, заставляет работать дыхательную систему.

В патологических условиях с помощью физкультурных упражнений можно развивать дыхательную систему: в одних случаях развить приспособительные реакции, а в других случаях – воздействовать на нарушенные функции.

При занятиях лечебной физкультурой происходит положительное воздействие на нервную систему, а именно улучшение мозговых процессов в коре больших полушарий и связь между корой и подкоркой. Повышая нагрузки на организм, можно увеличить протекания обменных процессов, например, газообмен в организме. Это положительно влияет при заболеваниях органов дыхания. Вследствие этого активируются защитные силы в организме.

Под влиянием физических нагрузок, улучшается крово- и лимфообращение в легких и в плевре. повышение оксигенации эритроцитов в кровеносном русле при периодическом занятии физической культурой, благоприятно действует на обменные процессы в организме.

При различных заболеваниях, связанный с дыхательной системой, неблагоприятно действует и приводит к нарушению ее функции. На этом фоне,

в организме начинают вырабатываться компенсаторные механизмы, которые сохраняются и доводится до автоматизма. Одним из самых распространённых компенсаторных механизмов является одышка. Периодически выполняя физические упражнения, можно достигнуть улучшения этого компенсаторного механизма.

Лечебно физкультурные упражнения, назначенные по состоянию здоровья больного, могут увеличить дыхательную поверхность легких, включая дополнительные альвеолы. Из-за физических нагрузок повышается потребление тканями кислорода, за счет активации дополнительных механизмов кровообращения, что активно помогает при приступах одышки. А при заболеваниях с необратимым характером (эмфиземе, пневмосклерозе, состоянии после резекции легкого и др.) для формирования компенсаторных механизмов нужно подбирать такие упражнения, которые направлены на усиление определенных фаз в акте дыхания, тренировку диафрагмального дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки.

Правильно подобранные исходные положения, позволяют увеличить дренажную функцию и помогают удалению патологических жидкостей из бронхов и альвеол (слизи, гноя, продуктов распада ткани).

С помощью тренировок можно нормализовать функцию внешнего дыхания. Это достигается за счет перестройки нарушенной формы дыхательного акта. При произвольном управлении компонентов дыхания, можно достичь равномерности дыхательного акта, должное соотношение фаз вдоха и выхода с акцентом на выдохе. Периодически занимаясь физическими упражнениями, полноценный дыхательный акт можно закрепить по типу условного рефлекса. Постепенно повышая физические нагрузки, функции дыхания можно развить до состояния, необходимого для выполнения мышечной работы.

При различных заболеваниях, связанных с дыхательным аппаратом, страдают все системы организма, но главным образом больше всего сердечно-сосудистая система, поэтому всегда стоит иметь ввиду воздействие физических нагрузок на кровообращение, на кору больших полушарий ГМ и на адаптацию к нагрузкам различного характера.

На сегодняшний день эта тема весьма актуальна. Повышение уровня автоматизации труда привело к уменьшению объема физического труда, снижению двигательной активности. У людей, занимающихся спортом, нет проблем со здоровьем: не повышается АД, у них улучшаются обменные процессы, улучшается вентиляционная способность легких, они реже подвергаются стрессу, не беспокоит бессонница, прекрасно выглядят. Физические упражнения тормозят старения, поддерживают оптимальную работоспособность.

И вот, что сказать в конце: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

Список использованной литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – С. 17
2. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физк.и спорт, 1984. – 31 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: научное издание / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 239 с.
4. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796: 005.591.6

Буканова Вероника Игоревна, студентка 3 курса института архитектуры и строительства Иркутского Национального исследовательского технического университета;

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры,

Иркутский Национальный исследовательский технический университет,

Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,

bukanovav2@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ К СОБЛЮДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ г. ИРКУТСКА

Аннотация: Статья посвящена выявлению мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска. В статье представлены результаты исследования мотивационной структуры личности молодежи г. Иркутска.

Ключевые слова: Здоровье, мотивация, здоровый образ жизни.

Актуальность. В настоящее время населения имеет низкий уровень мотивации к соблюдению здорового образа жизни в связи, с чем регистрируется высокий уровень заболеваемости [2, 3].

Здоровье – «состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции, при отсутствии недуга, болезни». Это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, ведь только с крепким здоровьем жизнь станет полноценной и счастливой [1].

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ). Под которым следует понимать «образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья».

В 1965 г. американские ученые Беллок и Бреслау начали исследования здорового образа жизни. Они выделили семь факторов, которые прямо влияют на поддержание ЗОЖ: сон (7-8 часов); регулярное питание; отказ от дополнительного приема пищи (т. е. в перерывах между ее приемами); вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста); регулярные занятия спортом и закаливание; ограничение алкоголя и отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная физическая активность [4, 5].

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении - должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими его образ жизни. Как говорил В.П. Казначеев: «образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью». Поэтому изучение мотивов соблюдения ЗОЖ является актуальной проблемой современности.

Цель работы: выяснить отношение молодежи г. Иркутска к основам ЗОЖ и дать оценку мотивации к его соблюдению.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 113 человека, 61 девушек и 52 молодых человека, в возрасте от 16-27 лет. Опрос был проведен в соцсетях «ВКонтакте» и «Инстаграм» среди молодежи, проживающей в разных районах г. Иркутска, и среди студентов ИрНИТУ. Была предложена анкета с 5 вопросами и вариантами ответов, где необходимо было отметить более значимые варианты ответа для себя.

Был задан вопрос: «Что такое ЗОЖ по-вашему мнению?». По результатам опроса (рис. 1) удалось выявить, что большинство молодежи г. Иркутска считают, что здоровый образ жизни – это регулярные занятия физической культурой (36%).

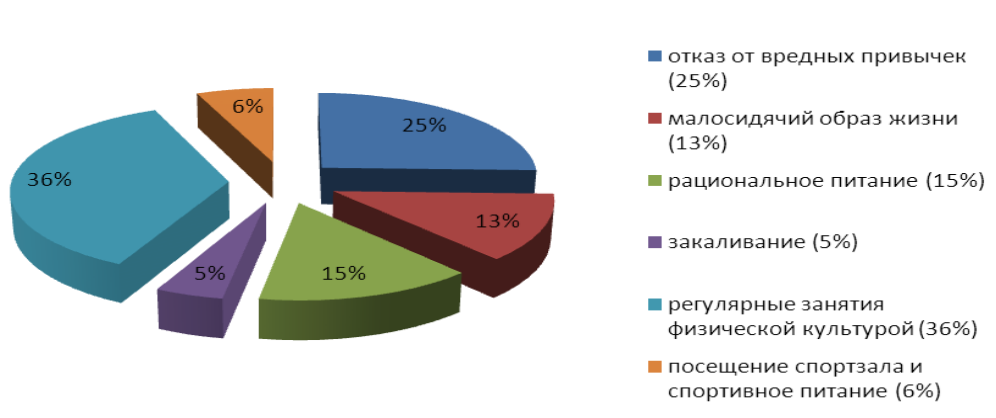


Рис. 1. Ответы на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?».

Был задан вопрос: «Ведете ли вы здоровый образ жизни?». По результатам опроса удалось выявить, что большинство молодежи ведут здоровый образ жизни (78%).

В связи с этим возникает вопрос: «Насколько активно вы занимаетесь физкультурой и спортом?».

Большинство молодежи регулярно занимается спортом – 69%, 24% занимаются спортом от случая к случаю и 7% не занимаются спортом (рис. 2).

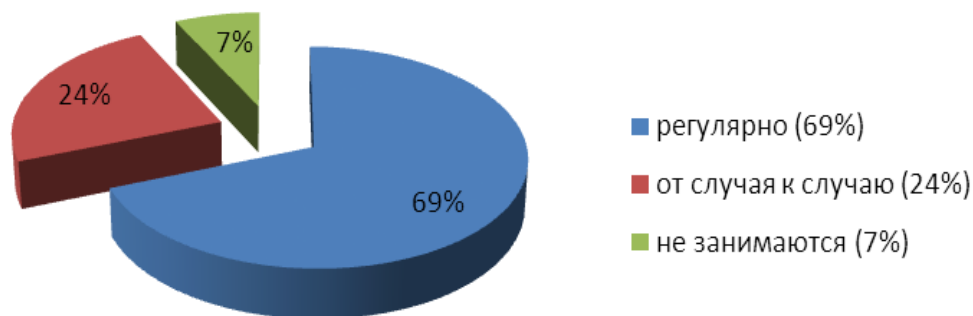


Рис. 2. Насколько активно вы занимаетесь спортом.

На вопрос: «Что является для вас мотивацией в ведении ЗОЖ?», установлено, что мотивацией в ведении здорового образа жизни является у 58% для поддержания физической формы. 11% для достижения успеха, в том или ином виде спорта, 10% для повышения конкурентоспособности среди противоположного пола, 4% подражают своему кумиру, 17% респондентов считают, что это в настоящее время модно (рис. 3).

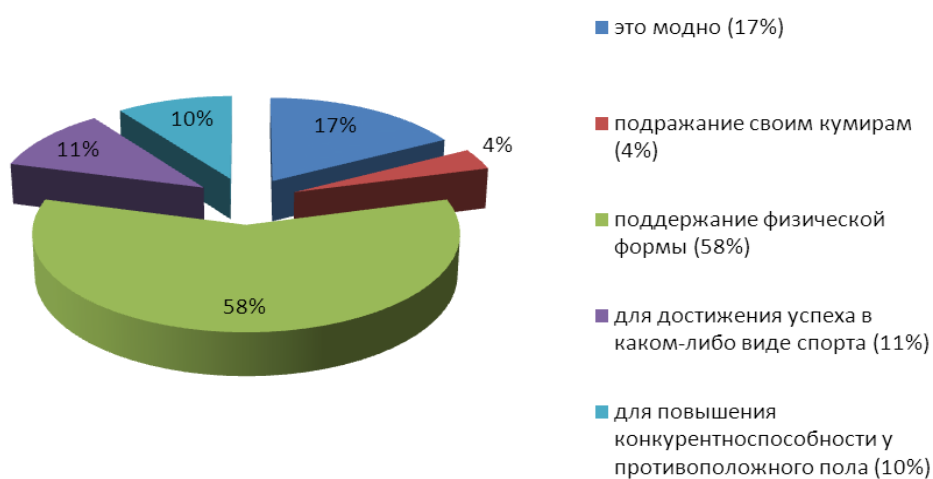


Рис. 3. Мотивы к ведению здорового образа жизни.

На вопрос: «Кто должен развивать мотивацию к ЗОЖ у человека?», более 57% ответили – сам человек, 22% родители, 10% учреждения образования и 11% государство (рис. 4).

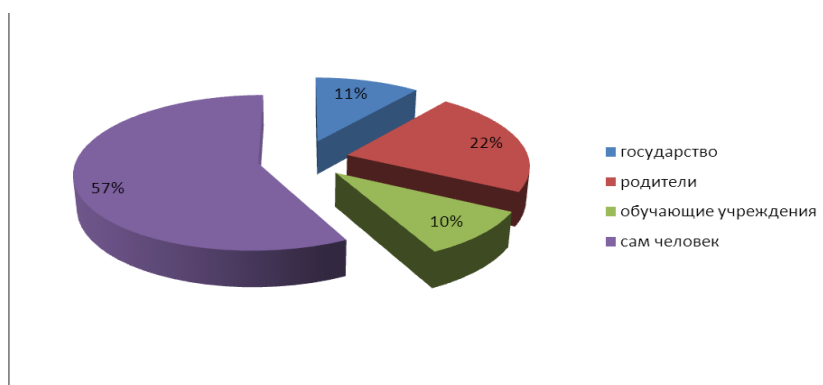


Рис. 4. Формирование мотивации здорового образа жизни.

Выводы.

1. Большинство молодежи г. Иркутска считают, что здоровый образ жизни – это занятия физической культурой и спортом (36%), большинство молодежи ведут здоровый образ жизни (78%) и регулярно занимаются спортом (69%).

2. Мотивацией в ведении здорового образа жизни является у 58% поддержание физической формы, у 11% – достижения успеха, в том или ином виде спорта, у 10% – повышение конкурентоспособности среди противоположного пола, у 4% подражание своему кумиру, у 17% это модно.

3. 57% людей считают, что формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни должен сам человек.

Список использованных источников

1. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.

2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 1990. – №2. – 212 с.

3. Колокольцев М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / М.М. Колокольцев // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 4(99). – С. 287-291.

4. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции / М.М. Колокольцев // Теория и практика физического воспитания. – 2015. – № 7. – С. 35-37.

5. Колокольцев М.М. Характеристика физического развития студентов-юношей с учетом типологических особенностей их конституции / М.М. Колокольцев // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 10(105). – С. 309-314.

6. Лебединский В.Ю. Мониторинг физического здоровья – фактор усиления педагогической направленности физического воспитания в непрофильных вузах / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Л.Ф. Наталевич // Теория и практика физического воспитания. – 2014. – № 10. – 2015. – С. 98-100.

Варламова Людмила Петровна, кандидат технических наук,
доцент кафедры мультимедийные технологии,
Ташкентский университет информационных технологий,
Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. Амира Темура, 108А;
Набиев Тимур Эрикович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Национальный университет Республики Узбекистан имени М. Улугбека,
Республика Узбекистан, 100174, г. Ташкент, ул. Университетская, 4,
vlp@bk.ru

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Для воспитания гармонично развитой личности необходима разработка комплекса мероприятий по выявлению скрытых заболеваний или контроль за уровнем физического здоровья студентов. Разработанная компьютерная программа позволяет проводить ряд тестов, выявлять отклонения здоровья и определять студента в одну из групп по физической подготовке.

Ключевые слова: система образования, физическое здоровье, гармоничное развитие, физическое воспитание, уровень здоровья, индексы – Руфье, Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, компьютерная программа.

В одной из концепций ноосферного образования рассматривается вопрос перестройки педагогического процесса, технологии образования в сторону гармонизации и экологизации образования на этапе ноосферного перехода. То есть, как в системе подготовки будущих специалистов организовать учебный процесс, чтобы дать толчок к естественной трансформации мышления, методологии и мировоззрения каждого отдельного педагога [1]. Причем, большая роль отводится системе физического воспитания в формировании гармонично развитой личности.

Нынешним студентам предстоит трудиться в ближайшее десятилетие. В студенческие годы, когда происходит формирование организма, закладываются основы здоровья. А это значит, что формируется высокая работоспособность и адаптация организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Неспособность организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием несвойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни. Лечение становится очень дорогим, поэтому укрепление и восстановление здоровья с помощью физических упражнений, использования оздоровительных сил природной среды, гигиенических факторов приобретает особую актуальность.

По данным исследований проведенным в Национальном университете Узбекистана было установлено, что у студентов 1 курсов снижены

функциональные возможности, а именно около 32% студентов имеют низкие показатели уровней здоровья. Эти низкие показатели, видимо, обусловлены малой двигательной активностью и плохой физической подготовкой студентов и другими социальными факторами [2].

С помощью средств физической культуры, служащих укреплению здоровья, упражнений циклического характера, гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр, преподавателями Национального университета Узбекистана обеспечивалась эмоциональный подъем, желание заниматься физкультурой и улучшить свое здоровье.

Подбор упражнений индивидуален и должен учитывать особенности студента. Эти средства открывают возможности управления здоровьем, а при условии врачебно - педагогического контроля являются одним из направлений формирования здоровья. Различны и пути определения количества здоровья, для оценки уровня здоровья используются индексы массы тела, отношение жизненной емкости легких к массе тела, время восстановления частоты сердечных сокращений и т.д. По балльной шкале испытуемого относят к одной из пяти групп уровня здоровья: с низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким уровнем здоровья [2, 3].

Нами была разработана и внедрена компьютерная программа по организации и проведению мониторинга физического здоровья студентов. Программа была написана таким образом, что она может быть использована не только на локальном компьютере, но и установлена на сервере. С помощью данной программы студент (или преподаватель) вносит свои данные и получает оценку своего физического здоровья. В тоже самое время формируется база данных студентов по группам специализации и преподаватель может не только отслеживать уровень физического состояния студентов, распечатав списки групп, производить мониторинг и составлять индивидуальные комплексы упражнений [4]. В этом случае применяется принцип дифференцированного подхода к каждому студенту. Оценка уровня функционального состояния включает следующие показатели: частота сердечных сокращений (пульс); тест Руфье (для оценки работоспособности); время задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генча); артериальное давление; жизненная емкость легких; с последующим вычислением жизненного показателя и двойного произведения. [5].

Правильная оценка функционального состояния имеет огромное значение, т.к. позволяет не только изучать влияние физических упражнений на организм, но и помогает диагностировать, подчас скрыто протекающие, заболевания, устанавливать приспособляемость к физической нагрузке, её оптимальность и т.п. [2, 5].

Преподавателями кафедры были разработаны комплексы упражнений для различных групп мышц и систем организма с учетом морфологических и функциональных показателей-индексов: Кетле, Робинсона, Скибинского, Руфье полученных в период прохождения медицинского осмотра студентами.

Перед преподавателями были поставлены задачи: определить физическую подготовленность студентов, поступающих на 1 курс и выявить доминирующие и отстающие физические качества студентов. По итогам медицинских осмотров и проведенных измерений преподаватели составляют карты показателей физического развития дважды в год в течение всего срока обучения на кафедре. Это дает возможность не только скорректировать ряд показателей функционального состояния и двигательной подготовленности студентов, но и улучшить параметры физического развития.

Обработка полученных данных по состоянию двигательной активности проводилась с использованием широко применяемых пакетов прикладных программ MS Office на языке VBA [4]. Тем более что имеющиеся в пакете прикладных программ MS Office инструменты позволили обрабатывать статистические данные в короткие сроки, производя анализ данных. Были собраны и обработаны данные по 38 студентам. Статистика показала, что разделение на специальные медицинские группы, включающие подгруппы общие группы необходимо проводить, так как соотношение составило 15/15/70.

Таким образом, произведя компьютерный анализ данных, были выявлены студенты, нуждающиеся в занятиях в специальных медицинских группах. Учитывая уровень двигательной активности, студентам рекомендовались комплексы упражнений, составленные в виде презентаций.

По результатам проведенных исследований было выявлено 76,3% студентов практически здоровы, 15,8% отнесены к специальной медицинской группе, 7,9% занимаются в группах спортивного совершенствования. В исследовании приняли участие 38 студентов различных направлений и специальностей. 76,3% студентов, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия более половины, а именно 58,2%, мотивировали свои посещения занятий желанием укрепить здоровье; 27,9% студентов привлек интерес к определенным видам спорта; более 9% использовали занятия физической культурой для укрепления характера; 2,3% студентов проявили заинтересованность в спортивных успехах и оставшиеся чуть более 2% студентов объясняли занятия физической культурой по необходимости.

Список использованных источников:

1. Маслова Н.В. общая характеристика концепции ноосферного образования. // http://www.ihst.ru/~biosphere/Mag_2/maslovaN.htm
2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С.М. Зубков и др. // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – № 16(88). – вып.12. – С. 43-49.
3. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.

4. Варламова Л.П., Набиев Т.Э. «Компьютерная программа по проведению мониторинговых исследований физического здоровья и двигательной подготовленности студентов». Агентство по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан. Свидетельство об официальной регистрации программы для электронно-вычислительных машин № 02360. Ташкент 2011 г.

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

УДК 796.015

Жаброва Тамара Алексеевна, доцент каф. Физического воспитания, спорта и туризма

Несмачная Евгения Валерьевна, студент 3 курса учетно-экономического факультета

Ростовский Государственный Экономический Университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая 69,
tamarazhabrowa@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА БАЗЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК

Аннотация. В статье рассматривается роль физических упражнений в жизни студенческой молодежи, влияние мотивации студенток РГЭУ (РИНХ) на количество и качество их физической активности, а так же анализируется содержание основных мотивов, положительно влияющих на посещение студентками занятий по физической культуре.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, фитнес-методика, физическая активность, физическое состояние.

Целью данного исследования является изучение методики преподавания физической культуры в системе высшего профессионального образования и анализ способов ее совершенствования на основе современных оздоровительных методик.

Актуальность данной темы связана, прежде всего, со стремительным ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи. Одним из факторов, влияющих на данное положение дел, является превалирование у студенток умственной нагрузки над физической [2]. Однако, возросшая популярность здорового стиля жизни в средствах массовой информации в последние годы несомненно оказывает положительный эффект на общее мнение молодежи о физической культуре и, в частности, заинтересованности в повышении физической активности.

Стоит так же отметить прямую зависимость интеллектуального развития молодежи от физического состояния организма. Это связано с тем, что продолжительная физическая нагрузка провоцирует выработку эндорфинов в организме человека, которые в свою очередь стимулируют умственные и творческие способности студента, развивая память, ускоряя способности к адаптации и повышая восприимчивость к новой информации [1].

Однако современные исследования доказали, что для длительного поддержания эффективности от физических упражнений, следует придерживаться средней интенсивности тренировок [3]. Так, легко прийти к выводу о том, что наиболее подходящей системой гимнастических упражнений для большинства студенток ВУЗов является фитнес-тренинг, который в широком смысле можно определить, как комплекс физических упражнений, направленных на общую физическую подготовку организма человека. Данный вывод так же основан на необходимости максимизации оздоровительного эффекта для всех студенток на занятии.

Таким образом, степень физической активности учащихся на занятиях должна быть адекватна физическому состоянию большинства студенток. В противном случае ожидается снижение эффективности и повышение травмоопасности от получаемых нагрузок с одной стороны, и сокращение интереса и мотивации посещения занятий с другой стороны. Отсутствие мотивированности отрицательно скажется на стремлении студенток к повышению самоотдачи и, следовательно, качестве их физической активности на занятиях.

Поэтому задача преподавания физической культуры в заведениях высшего профессионального обучения заключается в создании комплекса условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студенток к занятиям спортом.

На основании данных опроса студенток 1-4 курсов, обучающихся в Ростовском Государственном Экономическом Университете (РИНХ) на направлении Экономика, рассмотрим основные мотивы посещения занятий по физической культуре (рис. 1).

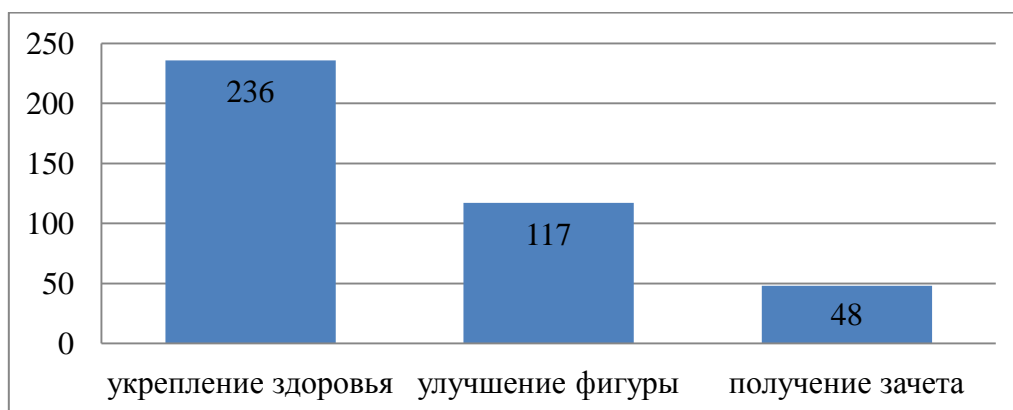


Рис. 1. Данные опроса студенток РГЭУ (РИНХ) относительно их мотивации посещения занятий по физической культуре в университете.

Основываясь на данных опроса, можно утверждать, что для 59% студенток основным мотивом посещения занятий является укрепление своего физического здоровья и профилактика различных заболеваний. Второе место по популярности занимает эстетический мотив: чуть более 29% студенток желают добиться улучшения своего внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Так, становится очевидно, что большинство студенток в возрасте от 17 до 22 лет осведомлены о благоприятном влиянии упражнений на их физическое состояние и здоровье в целом.

По данным того же опроса рассмотрим популярные методики тренинга среди студенток (рис. 2).

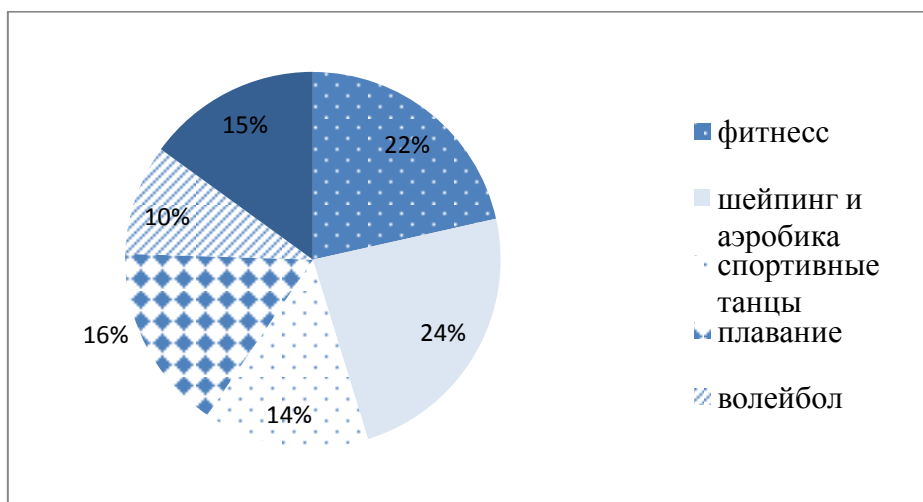


Рис. 2. Данные опроса студенток РГЭУ (РИНХ) относительно интересующих их комплексов гимнастических упражнений.

По данным диаграммы видно, что наиболее предпочтительными комплексами гимнастических упражнений среди студенток оказались:

- шейпинг;
- аэробика;
- фитнес;
- плавание.

Обобщая все вышеперечисленное можно сделать вывод, что на данный момент мотивация студенток занятием физической активностью и посещением курсов по физической культуре несколько возрастает в силу следующих факторов:

- современная система преподавания физической культуры в ВУЗах, основанная на базе методик фитнес-тренинга позволяет максимизировать эффект от упражнений;
- повышается осведомленность студенток о положительном влиянии физической активности на состояние здоровья, стремление студенток не только получать удовольствие от активного отдыха, но и повышать интеллектуальный потенциал своего организма.

Список использованной литературы

1. Жаброва Т.А., Бондин В.И. Инновационные научно-методические подходы в области физической культуры и спорта // Физическая культура в сфере профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: ОАБИИ Омский ГАУ, 2017. – С. 45-51.
2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе // Фундаментальные исследования – 2016. – № 8. – Ч. 2. – С. 293-298.
3. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.
4. LibTime: Влияние физических нагрузок на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://libtime.ru/zdorovye/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-organizm.html> (дата обращения 10.11.2017).

УДК 796

Зангиева Марина Жураповна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
Россия, РСО-Алания, 362003, г. Владикавказ, ул. К. Маркса, 36,
marizangieva@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ГАРМОНИЧНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. В данной статье раскрывается полифункциональное влияние физической культуры на студентов в формате профессиональной деятельности преподавателя физической культуры. Делается акцент на формирование будущего специалиста не только в русле сугубо профессиональных, узконаправленных знаний, но и валеологически активных молодых людей, так как успешная профессиональная деятельность будущих профессионалов, зависит, в том числе и от наличия крепкого здоровья и постоянного стремления к здоровому стилю жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; двигательная активность; физическое воспитание; физическая культура; профессиональная подготовка.

Сегодня необходимое условие благополучия общества и его дальнейшее прогрессивное развитие невозможно без здорового молодого поколения. К числу наиболее важных характеристик, которые определяют успешность будущего специалиста в обществе, относятся и показатели состояния здоровья молодежи, как фактор, свидетельствующий о социальном благополучии.

Для современного общества задача формирования здорового образа жизни студентов становится актуальной проблемой, которая в свою очередь, является основой высокой работоспособности и хорошего самочувствия, а самое главное путём к оздоровлению нации [1]. Обучение в ВУЗах – тяжелая и напряженная умственная работа в условиях огромной нехватки времени, но при этом на фоне резкого снижения двигательной активности обучающихся. В процессе обучения на здоровье молодежи влияет много факторов, среди которых учебные и личностные [3]. К учебным факторам относятся учебная нагрузка и её продолжительность в течение дня и недели, связанная с расписанием.

К личностным факторам характеристики студентов относятся такие факторы, как режим дня, сон, питание, физическая активность, наличие или отсутствие вредных привычек, организация и режим спортивных нагрузок и т.п. [2].

Физическое воспитание молодежи в ВУЗе призвано удовлетворить высокую потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом и физической культурой. К сожалению, за 4 часа физической культуры в неделю невозможно создать крепкий фундамент здоровья.

Поэтому преподавателям физического воспитания необходимо больше делать акцент на внеаудиторную работу студентов, но с учетом интересов самих обучающихся по видам спорта, создавать положительный эмоционально-психический фон процесса, а также воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. А для этого необходимы дополнительные и разнообразные варианты средств и методов физического воспитания студентов, рассчитанные на внеурочное и урочное время [1].

На сегодняшний момент, формирование компетентностной личности готовой к творческой и активной самореализации, считается целью профессиональной подготовки в ВУЗе [1]. Для достижения гарантированного результата в своей работе, преподаватель физвоспитания должен в совершенстве знать свой предмет, уметь использовать весь арсенал средств, методов и форм учебно-воспитательного процесса. Роль преподавателя физвоспитания не только передать предметно-дисциплинарные знания, но стать ещё и помощником в развитии и становлении личности каждого студента. Знания, которые будут получены на занятиях физической культурой, помогут студентам в формировании необходимого мировоззрения, приведут их к пониманию единства теории и практики физического воспитания, и воспитают позитивную и устойчивую жизненную позицию.

В современном социуме невозможно быть успешным в любом виде профессиональной деятельности без правильных теоретических знаний и представлений о развитии человека, укреплении и сохранении своего здоровья, средствах и способах физического совершенствования и самосовершенствования.

Следовательно, необходимо всячески мотивировать и стимулировать молодёжь к занятиям физической культурой и спортом. В руках каждого молодого человека находятся нити с возможностями для поддержания и укрепления своего здоровья, ведь только здоровый человек, сумеет справиться со всевозможными нагрузками, и в состоянии будет решать профессиональные задачи.

Список использованных источников

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 2009. – 192 с.
2. Гузеев В.В. От методик – к образовательной технологии / В.В. Гузеев // Народное образование. – 2008. – № 7. – С. 17-18.
3. Зангиева М.Ж. Значение профессионально – педагогических компетенций в системе подготовки будущих учителей физической культуры / М.Ж. Зангиева // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: Материалы международной научно-практической конференции. – Грозный, 2015. – С. 146-147.

УДК 614; 796

Ишкинеева Фарида Фалесовна, кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и этнической социологии,
заведующий лабораторией социологических исследований;
Ахметова Симбуль Абдулловна, кандидат философских наук, доцент,
доцент кафедры общей и этнической социологии,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Россия, Республика Татарстан, 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 18,
farida1967@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКОГО НАСЕЛЕНИЯ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

Аннотация. В статье на эмпирическом материале анализируются проблемы сохранения здоровья россиян, увеличения продолжительности активной жизни. В этой связи значимая роль отводится занятиям физической культурой и спортом, поскольку регулярная физическая активность способствует достижению здорового долголетия. Рассматриваются структурные характеристики населения (возраст, пол), влияющие на его физическую активность.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, население, продолжительность жизни, здоровье, эмпирическое исследование, активное долголетие.

Введение. В современном мире население развитых стран имеет тенденцию к старению: численность новорожденных снижается, продолжительность жизни растет. В этих условиях значимой оказывается проблема достижения активного долголетия, продления периода здоровой жизни в пожилом и старом возрасте. Особенно актуальна эта проблема для российского населения, которое по уровню продолжительности жизни отстает от развитых стран: японцы в среднем живут 82,3 года, американцы – 78,4 года, китайцы – 74,7 года, жители Земли в среднем – 71 год, продолжительность жизни россиян сопоставима с индусами – 66,3 и 66,8 года соответственно [1].

Материал и методы. Многочисленные экспериментальные и эмпирические данные свидетельствуют о том, что физкультура и спорт значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его здоровой жизни. При этом уменьшаются риски заболеваемости как от внешних, так и от внутренних факторов. Лица, регулярно занимающиеся спортом, в 1,5 раза реже страдают от утомляемости, в два раза реже – от болезней органов пищеварения, в 3,5 раза реже – от хронического тонзиллита, в два раза реже – от гриппа, в 2,5 раза реже – от гипертонической болезни. Вследствие активных занятий физкультурой и спортом они реже пропускают работу по состоянию здоровья [2, с. 216]. В этой связи наблюдающееся снижение уровня вовлеченности жителей России в занятия различными видами физической активности является актуальной исследовательской проблемой.

Физическая культура и спорт – универсальный способ физического и духовного оздоровления нации, однако их возможности не используются в полной мере. Длительное время сфера физкультуры и спорта в России финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества. Период реформ после распада СССР был связан с резким ограничением финансирования спортивных организаций из госбюджета и внебюджетных источников. В результате произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах. К 2014 г. в России всего лишь 14% населения занимались спортом регулярно, тогда как в развитых странах этот показатель значительно выше. Так, в США регулярно занимаются спортом и физической активностью (делают пробежки, посещают фитнес-клубы и др.) до 40% населения, в Германии численность занимающихся спортом еще выше – до 60% [3, с. 90]. В российской ситуации значимо влияние тенденции 1990-х гг. к сокращению сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% по сравнению с советским периодом и к концу 2014 г. не превышало 198 тысяч [4, с. 142]. Снизилась также объемы отечественного производства спортивных товаров, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не были созданы соответствующие условия. Многократное повышение стоимости

физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов граждан. Значимость финансовой составляющей важна для 22% респондентов массового опроса 2006 года и для 24% респондентов опроса, проведенного в 2013 году [5].

Для оценки эффективности проводимой в стране Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта» Министерством спорта был реализован социально-исследовательский проект «Влияние наличия объектов спортивной инфраструктуры на физическую активность и работоспособность граждан» [6]. В рамках проекта, с июня 2016 г. по сентябрь 2017 г. Лабораторией социологических исследований Казанского федерального университета проведен электронный опрос россиян, проанализированы статистические данные по вопросам заболеваемости, занятий физической культурой и спортом, а также востребованности спортивных объектов в регионах России. Объем выборки составил пять тысяч респондентов трудоспособного возраста из восьмидесяти пяти субъектов Российской Федерации.

По результатам опроса выявлено, что половина респондентов оценивают собственное здоровье как *хорошее*, около половины (46%) считают свое здоровье *средним* (отмечают наличие некоторых проблем), *плохим* свое здоровье назвали 3% россиян. Оценки собственного здоровья жителями каждого из субъектов Российской Федерации в целом близки общероссийским.

Данные, полученные в ходе опроса, свидетельствуют о том, что большинство респондентов (85%) убеждены в необходимости регулярных занятий физкультурой и спортом и в той или иной мере вовлечены в них. У лиц, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, сокращается общее время нетрудоспособности. О частоте пропусков рабочих или учебных дней можно судить по следующим данным: пропуски из-за болезней у 40% респондентов составляют один-два раза в год, каждый десятый пропускает работу три-пять раз в год. Обнаружилось расхождение между сознанием россиян и их поведением: между декларируемым признанием ценности регулярных занятий физической культурой и реализуемыми практиками, не свидетельствующими о приверженности к регулярной физической активности. В большинстве регионов преобладает доля тех, кто занимается физкультурой и спортом время от времени. Значимы различия в частоте спортивных практик среди представителей разных возрастных групп: после достижения 25-летнего возраста начинается сокращение численности лиц, занимающихся физкультурой и спортом регулярно. Кроме возрастных различий, на частоту занятий физкультурой и спортом влияет гендерный аспект: женщины реже мужчин занимаются спортом, что может указывать на ограниченность доступа к спортивным сооружениям: финансовая необеспеченность, чрезмерная занятость, феномен «двойной нагрузки» и др. Россияне, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, не только реже страдают от инфекционных, вирусных и простудных заболеваний, но и проявляют уверенность в положительной оценке своего здоровья.

Выводы. Наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье, по мнению населения, являются образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность, а также регулярные занятия физической культурой и спортом. Однако готовность к регулярным занятиям обусловлена множеством обстоятельств, к которым можно отнести степень информированности граждан о пользе физкультуры и спорта, их убежденность в этом, а также доступность спортивных сооружений (их наличие в непосредственной близости к месту проживания возможных пользователей и платежеспособность населения). Необходимо коренное изменение социального статуса физической культуры и спорта. Лишь целенаправленная работа соответствующих организаций с различными слоями общества, популяризация непреходящей ценности активной физической деятельности для продления здорового долголетия, эффективные программы региональной и государственной власти способны мобилизовать население страны на поддержание своего здоровья с помощью регулярных занятий физической культурой на спортивных площадках.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (грант №16-06-01064 «Воспроизводство социального и физического здоровья студенчества в институциональной среде вуза»)

Список использованных источников

1. Счетчик населения Земли в реальном времени / Countrymeters.info. Дата обращения 4.11.2017 г.
2. Титов П.А. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие / П.А. Титов // Вестник МГТУ. – 2010. – № 1. – С. 215-217.
3. Шевченко А.С. Уровень развития физической культуры и спорта в России / А.С. Шевченко, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Д.А. Мустафина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 90-91.
4. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006. – 320 с.
5. Детский спорт в России: динамика развития. Доступность спортивных объектов для взрослых, детей и подростков существенно выросла. Пресс-выпуск № 2325 ВЦИОМ <http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=114227>
6. Влияние наличия объектов спортивной инфраструктуры на физическую активность и работоспособность граждан / Анонс исследовательского проекта Министерства спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/useful_documents.php

УДК 378.172

Ишухина Елена Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»);

Шипилов Р.М. кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»);

Орлов Е.А., заместитель начальника учебно-научного комплекса «Пожаротушение»,

Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Россия, 153040, г. Иваново, пр. Строителей, 33,
edufire@mail.ru

ПРОБЛЕМАТИКА СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ (СТУДЕНТОВ) В ПЕРИОД ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемных вопросов, возникающих при организации учебно-тренировочного процесса в образовательных заведениях. Основная проблема, рассматриваемая в статье, это совмещение спортивной деятельности курсантов (студентов) с их учебной деятельностью в период обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт, учебно-тренировочный процесс.

В настоящее время в каждом высшем учебном заведении обучаются курсанты (студенты) имеющие спортивные разряды и звания: кандидаты в мастера спорта, мастера спорта. Они представляют свой вуз на различных спортивных мероприятиях, являются «визитной карточкой» лицом своего учебного заведения. Несомненно, ими гордятся все от первокурсника до начальника образовательного учреждения (ректора). Но, несмотря на это такие курсанты (студенты) в период обучения, как правило, сталкиваются с различными проблемами, наиболее существенная из них – это проблема рационального совмещения обучения с тренировочным процессом.

Как показывает практика, период максимального проявления спортивных достижений и пик спортивной формы, приходится в возрастной периодизации спортсмена, на обучение в высшем учебном заведении. Тренировочный процесс курсанта (студента) в недельном цикле составляет 6-7 дней с продолжительностью до 8 часов в сутки. Только такой этап подготовки даст ему возможность достичь высоких результатов в избранном виде спорта и получить звание мастера спорта или мастера спорта международного класса. Именно эта причина свидетельствует о недостаточности времени на

качественное освоение учебного материала и невозможности спортсменом гармонично интегрировать тренировочные занятия с учебным процессом.

В интернет изданиях достаточно часто можно встретить мнение о двухразовой тренировочной программе в недельном цикле. Данное утверждение создаёт общее мнение, что две-три тренировки в неделю, этого достаточно для поддержания спортивной формы. Однако нужно учесть, что для общего физического развития, данная тренировочная программа оптимальна, но для специальной физической подготовки спортсмена высокого класса, этого не достаточно. Таким образом, использование опыта подготовки спортсменов достигших высоких результатов в спортивной деятельности предполагает разработки тренировочных программ на 6-7 дней в неделю. Некоторые этапы тренировочного процесса требуют двух-трехразовые ежедневные тренировки с обязательными гигиеническими процедурами и массажем. Организация учебного процесса в предтренировочный и послетренировочный период, так же является достаточно проблемным вопросом, так как обучающемуся достаточно сложно усвоить материал на занятиях. Рассмотрим на примере двухразовой ежедневной тренировки. Спортсмен, закончив свою первую тренировку в начале дня и потратив немало энергии, достаточно утомился, что не позволяет ему в полной мере включиться в образовательный процесс и создает трудности эффективной работы для освоения учебного материала. Вторая тренировка (вторая половина дня), является более интенсивной и более объемной. Накопившееся утомление создаст существенные затруднения для спортсмена при самостоятельной работе по освоению учебного материала. В конце тренировочной программы (вечернее время) необходимо провести комплекс восстановительных мероприятий с целью обеспечения готовности организма к завтрашней тренировке.

Значительную часть проблем с освоением учебного материала создаёт убытие курсанта (студента) на учебно-тренировочные сборы. Именно в период прохождения учебно-тренировочных сборов и соревнований спортсмен не может присутствовать на учебных занятиях. Как правило, на сборах и соревнованиях у спортсменов нет возможности уделить время на самостоятельное изучение учебных дисциплин. В совокупности это и влечет существенные пропуски учебного материала.

Принято считать практически невозможным, совмещать полноценное качественное обучение и высококвалифицированную спортивно-соревновательную деятельность. Так же доказано, что только часть спортсменов обладает редкой способностью рационально организовывать свое время так, чтобы без ущерба сочетать образование и занятия спортом. В основу совмещения учёбы и спорта положен принцип оптимальности, согласно которому, если какой-то части подготовки уделяется больше времени, то соответственно другой меньше. В случае если приоритет отдан спорту, то образованию уделяется минимум времени и наоборот. Практические исследования отечественных и зарубежных вузов показали, что только на уровне массовой физкультурно-спортивной работы, хорошая успеваемость

обучающихся может сочетаться с хорошими спортивными результатами на уровне района, области, субъекта. Если целью являются достижение наивысших результатов, признанных на мировом уровне, то достижение высоких показателей в успеваемости практически невозможно.

Что же предлагают ведущие специалисты и педагоги? На сегодняшний день существует несколько вариантов решения данной проблемы.

Во-первых, создать факультет индивидуального профессионального образования. При такой организации процесс обучения строится на основе индивидуального графика, который учитывает весь тренировочный процесс, учебно-тренировочные сборы и соревнования спортсменов. Согласно такому графику спортсмену необходимо посещать занятия всего лишь пять недель в семестре, и как все обучающиеся сдавать экзамены.

Во-вторых, необходимо не только заниматься подготовкой специалистов физической культуры и спорта, но и наравне с этим готовить спортсменов-профессионалов, которые будут входить сначала в состав сборных команд субъектов РФ, округов, а впоследствии смогут себя реализовать не только спортсменами-профессионалами, но и тренерами, помощниками тренеров.

Для всего этого требуется разработать новый образовательный маршрут для спортсменов и реализовать механизм его внедрения в образовательную деятельность высших учебных заведений.

Одной из сложнейших проблем, которая требует адекватного решения, является формирование спортсмена как менеджера спорта, тренера, высококвалифицированного специалиста и вместе с этим одновременно высококлассного спортсмена. Для того, чтобы решить значимую проблему совмещения учебной деятельности и занятий спортом высоких достижений необходимо в корне модифицировать процесс подготовки спортсменов-профессионалов, обучающихся в не физкультурных высших учебных заведениях.

УДК 796.011

Ким Вадим Олегович, старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Ростовский юридический институт МВД России,
Россия, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83,
tuz_v@list.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. Физическая культура и физкультурное образование в нынешнее время выносятся актуальным вопросом в современной России. Актуальностью данной темы является изучение системы специальных

теоретических методов в науках о физической культуре и спорте, методологических подходов к сущности физкультурного образования и профессиональной подготовки специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, духовные ценности, физические умения, навыки, профессиональный спорт, физические упражнения.

Термин «физическая культура» появился в конце XIX века, однако, как социальное явление физическая культура существовала на протяжении всей истории человеческого общества. Главной предпосылкой этого термина было развитие и становление в XVIII – XIX вв. понятия «общая культура» человеческого общества.

Мыслители XVIII в. отмечали, что «культура вообще всех способностей» – физическое совершенство. В XIX веке понятие «физическая культура» стало объединением различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья человека, развитие физических способностей и совершенствование физических умений и навыков [1].

По вопросам физической культуры в нашей и иностранной литературе отмечаются следующие моменты:

- отсутствие общепризнанного определения и термина физической культуры;
- термин «физическая культура» принят для обозначения занятий физическим воспитанием и физическими упражнениями;
- в современной литературе используется понятие «спорт» вместо «физическая культура» [2].

Рассматривая исторические факты зарубежных стран, то здесь также отсутствует определение «физическая культура». В Англии данный термин распространения не получил. В США, Германии и Франции к «физической культуре» отнесли физическое образование и физическая тренировка. В России этот термин впервые прозвучал в 1919 году на съезде Всевобуча. В 1924 году председатель Спортинтерна Н.И. Подвойский ввел термин «физическая культура» для того, чтобы вытеснить другой термин «спортизация населения». Однако он считал, что правильнее будет термин «физическое оздоровление». В наши дни в литературе всего мира более 600 понятий термина «физическая культура» и в каждом из них отображается самый различный смысл [3].

Взгляды ученых на определение физической культуры в выделении ее компонентов и в их соотношении между собой разнообразны. Ее рассматривают:

- как совокупность материальных и духовных средств специфической физической деятельности;
- как систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений;
- в содержание предметных ценностей включают естественные силы природы;

- как человеческий вид деятельности: спорт, физическое воспитание и массовую физическую культуру, то есть физическую рекреацию, или деятельность в сфере досуга;
- включают в компонентный состав физкультурное движение и социально-техническое обеспечение;
- рассматривают как непроектную сферу, первое место отводят идеям, второе – социальным процессам, третье – технической оснащенности.
- в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дано толкование понятий «физическая культура», «профессиональный спорт» и других, но во взглядах историков нет единства на строение физической культуры, ее видов и компонентов [4].

На мой взгляд, физическая культура это система физического воспитания, играющая роль в создании духовных, моральных и физических качеств человека путем выполнения различных физических упражнений для самосовершенствования и познания себя. И по моему мнению физическая культура это первая стадия, а затем из этого понятия уже и вытекают такие понятия как «спорт» и все что с ним связано, «физическая подготовка» и другие. Например, физическая культура начинается в дошкольном и школьном возрасте. Ребенок разучивает и получает определенные знания и навыки в данной области. Затем он выбирает заниматься спортом как любитель. В случае определенных успехов все перерастает в профессиональный спорт и спорт высших достижений. На пути уже спортсмена встречаются такие понятия как «спортивная медицина», «сборная команда страны», «старший тренер сборной» и многие другие. А начало всему этому положила физическая культура.

Список использованных источников

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с. – (Сер. Бакалавриат).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года. Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для студ. учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Изд. центр "Академия", 2013. – 256 с. – (Бакалавриат). – Библиогр.: С. 226-227. – ISBN 978-5-7695-9504-2 : 474-00.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Текст] : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 2011. – 349 с. : ил. – Библиогр.: С. 346-347. – ISBN 978-985-06-1911-2 : 320-00.

Койпышева Елена Александровна, доцент кафедры физической культуры,
Перегудова Виктория Александровна, студент 3 курса институт экономики,
управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,

АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. **Частью общества и каждого** человека в отдельности. Физическая культура личности является сложным системным образованием. В настоящее время нельзя не найти ни одной человеческой сферы, которая не была бы связана со спортом или с физической культурой. Физическое воспитание в Иркутский национальный исследовательский технический университет (ИрНИТУ) подготавливает студентов к будущей профессиональной деятельности, способствуя всестороннему развитию, позволяя человеку быть здоровым, крепким, закаленным и выносливым в будущей деятельности. В данной статье рассматривается заинтересованность студентов к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: Физическое воспитание, студенты, физическая культура

Введение: Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1].

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [3].

В исследовании анализируется заинтересованность студентов ИрНИТУ к занятиям физической культурой. Было проведено анкетирование, которое состояло из 20 вопросов. В исследовании приняли участие 356 человек из числа студентов 1, 2 и 3 курсов.

Анализ полученных результатов показал, что своим здоровьем довольны студенты первого курса – 75%, второго курса – 61% и третьего курса – 53%, не довольны своим здоровьем, первый курс – 25%, второй курс – 49%, и студенты третьего курса – 47%. Утреннюю зарядку делают, первокурсники – 66%, второкурсники – 49%, и третьекурсники – 37%, не делают первокурсники – 34%, второкурсники – 51%, и третьекурсники – 63%. Дополнительные занятия

по физической культуре в университете посещают респонденты первого курса – 51%, второго курса – 35%, и третьего курса – 28%, не посещают первый курс – 49%, второй курс – 65%, и третий курс – 72%. Дополнительные занятия по физической культуре вне университета посещают первокурсники – 49%, второкурсники – 32%, и третьекурсники – 21%, не посещают первокурсники – 51%, второкурсники – 68%, и третьекурсники – 79%. В любых обстоятельствах студенты стараются регулярно заниматься физической культурой, первый – 43%, второй – 26%, и третий курсы – 23%, не стараются первый – 57%, второй – 74%, и третий курсы – 77%.

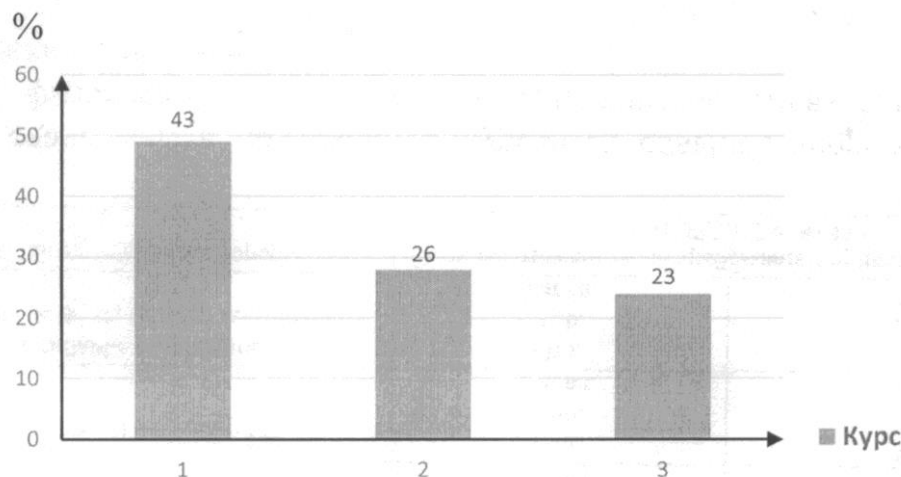


Рис. 1. Анализ ответов на вопрос «Регулярно Вы занимаетесь физической культурой».

Занятие физкультурой и спортом помогает студентам развивать волю и целеустремленность, первокурсникам – 61%, второкурсникам – 56%, и третьекурсникам – 37% не помогает первокурсникам – 39%, второкурсникам – 44%, и третьекурсникам – 63%. Удовлетворения от физической культуры получают учащегося первого курса – 73%, второго курса – 53%, и третьего курса – 22%, не получают первый курс – 27%, второй курс – 47%, и третий курс – 78%. Каким-либо спортом занимаются первокурсники – 81%, второкурсники – 55%, и третьекурсники – 40%, не занимаются первокурсники – 19%, второкурсники – 45%, и третьекурсники – 60%. Фитнес центр посещают, респонденты первого курса – 59%, второго курса – 20%, и третьего курса – 24%, не посещают первый курс – 41%, второй курс – 58%, и третий курс – 76%. Участвуют в спортивных мероприятиях факультета (института), первокурсники – 88%, второкурсники – 69%, и третьекурсники – 57%, не участвуют первокурсники – 12%, второкурсники – 31%, и третьекурсники – 43%. Спортивно-физкультурные праздники и соревнования нравятся, первому курсу – 80%, второму курсу – 65%, и третьему курсу – 49%, не нравятся первому курсу – 20%, второму курсу – 35%, и третьему курсу – 51%.

За спортивными новостями следят, первокурсники – 77%, второкурсники – 58%, и третьекурсники – 38%, не следят первокурсники – 23%,

второкурсники – 42%, и третьекурсники – 62%. Желание к физической культуре во время каникул пропадает, у учащегося первого курса – 45%, второго курса – 53%, третьего курса – 60%, не пропадает у учащегося первого курса – 55%, второго курса – 47%, и у третьего курса – 40%.

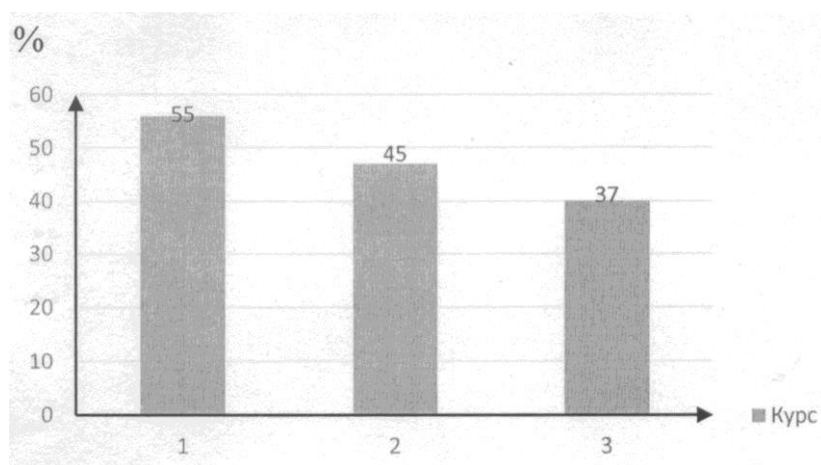


Рис. 2. Анализ ответов на вопрос «Желание к физической культуре во время каникул?».

Занятие по физической культуре пропускают первокурсники – 13%, второкурсники – 49%, третьекурсники – 77%, не пропускают первокурсники – 87%, второкурсники – 51%, и третьекурсники – 23%. Мотивации для занятия физкультурой часто не хватает, учащимся первого курса – 57%, второго курса – 66%, и третьего курса – 40% не часто хватает учащимся первого курса – 54%, второго курса – 34%, и третьего курса – 60%. На занятия часто опаздывают, первокурсники – 21%, второкурсники – 47%, и третьекурсники – 78%, не часто первокурсники – 79%, второкурсники – 53%, и третьекурсники – 12%. Качественное занятие физкультурой в учебном заведении удовлетворяет, студентов первого курса – 89%, второго курса – 77%, и третьего курса – 65%, не удовлетворяет студентов первого курса – 11%, второго курса – 23%, и третьего курса – 35%.

Вывод: Исходя из результатов данного анкетирования, видно, что студенты технического вуза 1 и 2 курса более заинтересованы и ответственно относятся к элективным курсам по физической культуре. Это связано с тем, что они заботятся о собственном физическом состоянии. Что касается 3 курса, то их отношение к физической культуре ухудшается. Это может быть обусловлено тем, что девушки и юноши становятся более занятыми относительно к учебе. Но главной задачей физической культурой остается подготовка специалистов к будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.

2. Крапивник В.В., Усвицкий И.М. Будь сильным, здоровым! – Киев, 1991. – 24 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

4. Рыбина Л.Д. Анализ физического развития студенток технического вуза первой функциональной группы здоровья в течение учебного года / Л.Д. Рыбина, Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. – № 1 (96). – С. 290–294.

5. Койпышева Е.А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 11–13

6. Колокольцев М.М. Двигательные возможности технического вуза с различными типами телосложения / М.М. Колокольцев, Е.А. Койпышева // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 1 (84). – С. 210–215.

7. Койпышева Е.А. Анализ физической подготовленности студенток технического вуза, обучающихся на разных курсах / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. – № 1 (96). – С. 254–259.

УДК 796:005

Кононов Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки;
Машьянов Дмитрий Иванович, кандидат педагогических наук, профессор,
старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Мохов Сергей Анатольевич, старший преподаватель кафедры физической
подготовки,
Военный учебно-научный центр ВМФ «Военно-морская академия» имени
Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» МО РФ
Россия, 197045, г. Санкт-Петербург, Ушаковская набережная, 17/1,
vladikono@yandex.ru

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ, КАК КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается физическая нагрузка, как критерий влияния на организм человека.

Ключевые слова: военнослужащие, физическое развитие, функциональное состояние органов и систем, работоспособность, физическая подготовленность, адаптационные резервы.

Общепринятыми критериями состояния здоровья являются группы прямых и морбидных показателей здоровья человека. К прямым показателям относятся физическое развитие, функциональное состояние органов и систем, работоспособность, физическая подготовленность, биохимический и иммунологический статус, адаптационные резервы. К морбидным показателям (показателям нездоровья) – уровень и структура заболеваемости, обращаемость за медицинской помощью, характер предъявляемых жалоб на состояние здоровья.

Повышение физической нагрузки естественно увеличивает и энергозатраты человека, что в условиях регламентированного продовольственного обеспечения военнослужащих по призыву находит свое отражение в изменениях структуры их тела. Важность контроля над формирующимся под влиянием фактического питания и физической нагрузки статусом питания военнослужащего неоспорима.

Для оценки структуры тела, изменений его компонентного состава, могут применяться различные методики. Однако в арсенале медицинской службы Вооруженных сил Российской Федерации имеется ряд наиболее информативных антропометрических методик, позволяющих на основании измерения длины (роста) тела, массы тела, окружности грудной клетки, окружности плеча и толщины кожно-жировой складки в четырех точках, дать объективное заключение о статусе и адекватности питания военнослужащего, его адаптационных резервах. Неадекватная обеспеченность организма макро- и микронутриентами может приводить к снижению адаптационных резервов и росту заболеваемости, в том числе, болезней органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и т.д., из-за снижения естественной резистентности организма [1].

Для оценки функциональных возможностей человека, основным показателем является его работоспособность. Военно-профессиональная работоспособность это способность военнослужащего к выполнению конкретной работы в рамках поставленных перед ним учебно-боевых задач. Оптимальный уровень работоспособности военного специалиста является объективным показателем его здоровья. Он обеспечивается слаженной работой всех физиологических механизмов, высоким уровнем функциональных резервов и хорошей физической тренированностью.

Результатом большого количества исследований стало заключение о том, что выполнение военнослужащими служебно-боевой деятельности в условиях, связанных с интенсивными физическими нагрузками и выраженным психоэмоциональным напряжением, может привести к негативным изменениям функционального состояния организма и к снижению военно-профессиональной. Поэтому изменения показателей работоспособности могут быть использованы для оценки эффективности тренировочного процесса военнослужащих. Поэтому многие исследователи предлагают оценивать работоспособность человека на основании показателей основных

функциональных систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная. Физиологические системы первой очереди мобилизации включают сердечно-сосудистую систему, системы дыхания и крови. Физические упражнения могут эффективно повышать функциональные возможности систем первой очереди мобилизации (срочной адаптации) и, тем самым, ускорять адаптацию военнослужащих к военной службе.

Исходя из вышеизложенного, для наиболее объективной и оптимальной оценки функционального состояния человека в процессе его трудовой деятельности необходимо отдавать предпочтение исследованию тех органов и систем, которые играют важную роль в жизнеобеспечении всего организма, одновременно определяя его физическую работоспособность.

Негативные изменения именно в этих физиологических системах регистрируются при чрезмерной физической нагрузке. При исследовании влияния физической нагрузки на профессиональную деятельность военнослужащих установлено, что на фоне высокой физической нагрузки регистрируются нарушение регуляции кардиореспираторной системы и ухудшается качество выполнения профессиональных задач. Аналогичная ситуация имеет место и в процессе подготовки спортсменов. Нельзя не остановиться и на роли психического здоровья в формировании высокой работоспособности и способности адаптации военнослужащих к условиям военной службы, так как физическое развитие, функциональное состояние и физическая подготовленность находятся в тесной связи с психическим здоровьем человека.

Состояние психического здоровья военнослужащих является одним из факторов, определяющих боеготовность подразделений, частей и соединений армии и флота.

Поэтому в Вооруженных силах Российской Федерации перед началом военной службы осуществляется профессиональный психологический отбор.

Психически здоровым считаются военнослужащие умственно развитые, достаточно внутренне уравновешенные, способные овладеть воинской специальностью, находиться в организованном воинском коллективе и переносить повышенные психические и физические нагрузки без последствий для своего здоровья. По данным исследований методики оценки функционального состояния и резервных возможностей кардиореспираторной системы организма, а также физической подготовленности существенно дополняют данные психологического и социально-психологического обследования в плане прогнозирования уровня психического здоровья обследуемых лиц. При этом различные группы индивидуального психического здоровья у военнослужащих характеризуются определенными качественными и количественными социально-психологическими, медико-психологическими показателями, а также особенностями физической работоспособности [2].

При сравнении прямых и косвенных показателей физической работоспособности у лиц с разным уровнем психического здоровья показано, что для группы с оптимальной психической адаптацией характерны наивысшие

показатели силовой выносливости (за счет мышечной системы), для второй группы психического здоровья – наивысшие показатели общей выносливости за счет кардиореспираторной системы (частота встречаемости неудовлетворительного состояния кардиореспираторной системы в этой группе минимальна). Наиболее низкие показатели физической работоспособности в группах психического здоровья характерны для лиц с психической дизадаптацией. Частота встречаемости неудовлетворительного состояния кардиореспираторной системы в этой группе максимальна. Немаловажная роль в определении влияния повышенных физических нагрузок на состояние здоровья человека принадлежит исследованию иммунного статуса, особенно на фоне стрессовых факторов в условиях воинской службы, когда имеет место чрезмерное напряжение адаптационных механизмов и снижение неспецифической резистентности организма.

Нельзя оставлять без внимания и характер питания, сопровождающий тренировочный процесс. В результате многих исследований установлено, что недостаточная обеспеченность организма нутриентами способна вызывать не только снижение адаптационных резервов, но, и увеличение заболеваемости, связанной с пониженной естественной резистентностью организма.

Практическая значимость исследования иммунного статуса возрастает при совместном изучении его с показателями, характеризующими состояние других систем организма (например, кардиореспираторной, нервной, мышечной), принимающих участие в адаптации организма к спортивным нагрузкам. При этом информативность комплексного иммунологического обследования существенно повышается при динамической оценке иммуннограммы – до и после нагрузки на различных этапах как тренировочно-соревновательного, так и восстановительного периода.

Естественным откликом всех негативных изменений в состоянии структуры, функции и адаптационных возможностей организма человека является частота и длительность его заболеваний, а на коллективном и популяционном уровне – повышение уровня заболеваемости. Изучение структуры заболеваемости, ее внутригодовой и многолетней динамики, в комплексе с изменениями условий внешней среды, показателями здоровья и характера трудового процесса организованного коллектива, позволяют безошибочно определить факторы риска, с целью последующей оптимизации процесса жизни и деятельности человека.

На современном этапе не представляется возможным подсчитать количество примеров, когда правильно проведенный эпидемиологический анализ успешно решал проблемы роста заболеваемости, а проводимые на его основании санитарно-противоэпидемические мероприятия обеспечивали эффективную борьбу с возникновением и распространением эпидемий. Поэтому использование эпидемиологических методов является неотъемлемой частью исследований при определении факторов риска для состояния здоровья военнослужащих в условиях применения повышенных нагрузок новой модели физической подготовки. Доступные литературные сведения, описывающие

заболеваемость военнослужащих по призыву и спортсменов, традиционно выделяют несколько наиболее значимых для данных категорий населения классов болезней: дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной систем, а также болезней кожи и подкожной клетчатки.

Однако в большинстве доступных работ можно найти только описание влияния отдельных факторов окружающей среды или быта на развитие той или иной нозологической формы. При этом комплексный подход в оценке влияния повышенных физических нагрузок на состояние здоровья военнослужащих по призыву, с учетом условий их повседневной деятельности и быта, на уровне доступных литературных источников, найти чрезвычайно трудно.

Не подлежит сомнению, что определённое влияние на состояние здоровья и заболеваемость военнослужащих оказывает и качество призываемой на службу молодёжи.

Список использованных источников

1. Кононов В.А. Роль физического закаливания в формировании ценностного отношения к здоровью военнослужащих / В.А. Кононов, С.Н. Ильиных // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 38-46.

2. Кононов В.А. Социальная и психологическая адаптация военнослужащих по контракту к службе во внутренних войсках МВД России средствами физической подготовки и спорта / В.А. Кононов, Р.В. Кириченко, Р.Р. Алескеров, В.В. Килин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2007. – № 4. – С. 36-41.

УДК 769.01 : 796.09

Кравчук Андрей Иванович, доцент, доцент кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
krav-andr@yandex.ru

СПОРТИВНЫЙ РЕЙТИНГ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. В представленной статье рассказывается о практическом опыте функционирования системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в некоторых образовательных организациях Российской Федерации. Подтверждается её эффективность в процессе повышения физкультурно-спортивной активности обучающихся и, на основании этого, результативности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Кратко описывается компьютерная программа, на

основе которой система спортивного рейтинга функционирует в автоматическом режиме.

Ключевые слова: система спортивного рейтинга, физкультурно-спортивная деятельность, компьютерная программа, студенты.

Необходимость разработки системы рейтинг-контроля (сравнительного учета результатов участия студентов, курсантов, слушателей (далее обучающихся) Сибирского юридического института МВД России (далее СибЮИ МВД России) в спортивных мероприятиях) назрела достаточно давно. Актуальность подобной системы обусловлена несколькими взаимосвязанными причинами, которые заключаются в возможностях применения системы спортивного рейтинга, основанной на работе специальной компьютерной программы, для решения следующих задач:

1. Построения в автоматическом режиме спортивного рейтинга всех обучающихся и учебных групп вуза.

2. Учета результатов и объёма участия обучающихся в соревнованиях.

3. Учета количества соревнований.

4. Оперативного получения информации о соревнованиях и участии в них обучающихся.

5. Повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

6. Усиления агитационно-пропагандистской работы.

7. Увеличения числа обучающихся, систематически занимающихся спортом.

8. Аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка» с учетом результатов их участия в соревнованиях.

В настоящее время в некоторых образовательных организациях высшего образования Российской Федерации уже существует положительный опыт внедрения спортивного рейтинга в учебно-воспитательный процесс. Например, в Красноярском государственном медицинском университете им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого это позволило быстро и значительно ($P < 0,01$) увеличить число студентов, систематически занимающихся спортом, участвующих в соревнованиях различного ранга и занимающих в них призовые места. Общий прирост числа студентов, активно занимающихся спортивной деятельностью, составил 22% в течение года [1, с. 110].

В других образовательных организациях рейтинговая система успешно работает в несколько иной форме. Так, в Уральском государственном экономическом университете получение студентами зачетов по физической культуре основано на рейтинговой системе, которая подразумевает начисление баллов за различные виды физкультурно-спортивной и организационной деятельности. Для получения зачета студентам 1 курса необходимо набрать за учебный год 84 балла, студентам 2 курса – 70 баллов, студентам 3 курса – 40 баллов, студентам 4 курса – 15 баллов. Начисление зачетных баллов осуществляется за различные виды учебной и физкультурно-спортивной

деятельности, естественно, за посещение уроков физической культуры, за участие в забегах всероссийских спортивно-массовых акций «Кросс – нации» и «Лыжня России», участие в университетских соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, участие в составе сборной команды университета в межвузовских соревнованиях, работу в качестве помощников организаторов соревнований, фотокорреспондентов и т.п.

Похожая система рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов внедрена, апробирована и успешно функционирует с 2007 года и в Новоуральском технологическом институте. Используется 100-балльная система начисления на основе анализа каждого вида физкультурно-спортивной деятельности студентов и его значимости. Обобщённо распределение рейтинговых баллов в каждом семестре выглядит следующим образом: оценка результатов физкультурного обучения студентов (физическая подготовленность в зависимости от выявленного уровня – до 35 баллов, теоретическая или методическая подготовленность – до 20 баллов); оценка уровня обязательной двигательной активности студентов (посещаемости обязательных практических занятий) – до 40 баллов; оценка физкультурно-оздоровительной, спортивной и физкультурно-творческой деятельности – до 30 баллов. По мнению разработчиков данной системы, её использование позволило существенно активизировать физкультурно-спортивную деятельность студентов и повысить результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» [2, с. 232].

Как видно, указанные рейтинговые системы в основном используются для стимулирования физкультурно-спортивной деятельности студентов и её достоверной и всесторонней оценки перед зачетами по дисциплине «Физическая культура». К сожалению, информации о том каким образом подсчитывались рейтинговые баллы (вручную или с применением специальных компьютерных программ) нам найти не удалось.

Поскольку в СибЮИ МВД России порядок проверки и оценки физической подготовленности обучающихся и зачетные требования определены Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, то основной направленностью рейтинговой системы является учет результатов и объёма участия обучающихся в соревнованиях, выявление лучших спортсменов, а также стимулирование их спортивной деятельности [3, с. 97].

С проблемой учёта и оценки физкультурно-спортивной деятельности обучающихся сталкивались многие преподаватели физической культуры (физической подготовки) и сотрудники вузов. Проявляется это, прежде всего, в необходимости получения в определённый момент информации о результатах участия обучающихся в соревнованиях, сведений о количестве соревнований и их статусе. Востребованность подобной информации часто возникает при подготовке отчётов, выявлении лучших спортсменов по итогам года, семестра, месяца, при аттестации обучающихся, установлении количества соревнований, в которых принял участие тот или иной обучающийся и т.п.

При решении перечисленных задач необходимо учитывать спортивные результаты всех обучающихся, сравнивать и анализировать их, поэтому неизбежно возникают сложности, связанные с обработкой большого объема информации. Часто подобную работу необходимо выполнять в короткие сроки, причём за длительный отчётный период. Естественно, что при её выполнении без применения электронно-вычислительной техники затрачивается значительное количество времени, интеллектуальных и физических усилий. При этом полученный результат может быть недостаточно достоверным. Например, при определении лучших спортсменов неизбежно сказывается личная предрасположенность преподавателя к тому или иному обучающемуся, основанная на их взаимодействии в избранном виде спорта, личном знакомстве и т.п.

Спортивный рейтинг, основанный на системе автоматического учета соревнований, позволяет избежать большинства из перечисленных проблем и существенно расширяет возможности по обработке и использованию информации. Например, в любой момент можно быстро определить лучшего спортсмена и лучшую учебную группу, выявить лиц, которым присвоены разряды и звания, в кратчайшие сроки подготовить отчеты и справки.

Главной задачей системы автоматического учёта является не только сохранение информации на электронный носитель и получение её обратно, но и обработка информации, её систематизация и предоставление заинтересованным лицам (преподавателям, обучающимся, сотрудникам вуза) в необходимом и удобном для них виде. Естественно, что для проведения подобных операций необходима специальная компьютерная программа, целенаправленно написанная для решения указанных задач, именно её применение, на наш взгляд, является отличительной особенностью системы спортивного рейтинга в СибЮИ МВД России.

В 2016 году, с учетом специфики вуза и особенностей организации образовательного процесса, в СибЮИ МВД России была создана специальная компьютерная программа, которая в течение второго семестра 2016-2017 учебного года прошла апробацию. С помощью указанной программы осуществлялся учёт соревнований и участия в них обучающихся института. На основе зафиксированной информации в автоматическом режиме был выстроен индивидуальный спортивный рейтинг обучающихся, а также спортивный рейтинг всех учебных групп института. Далее полученная информация использовалась для подведения итогов в конкурсе на лучшую учебную группу института. Кроме этого, были сформированы рейтинги по участию обучающихся в соревнованиях районного, краевого, общероссийского, международного уровня, а также по участию обучающихся в спартакиаде Красноярской региональной организации Общества «Динамо», в Универсиаде-2017 среди вузов г. Красноярска и Красноярского края, в спартакиаде МВД России.

Указанные рейтинги строились посредством начисления баллов обучающимся за участие в каждом соревновании. Количество баллов

определялось, исходя из ранее разработанной шкалы, с учетом статуса соревнований (институтские соревнования, районные, городские и т.д.) и занятого в них места. Например, за участие в спартакиаде института обучающиеся получали 5 баллов, за 3-е место – 10, за 2-е место – 15, за 1-е место – 20 баллов, за участие в чемпионатах МВД России – 50 баллов, за 9 – 12-е места – 70, за 7–8-е места – 90, за 5–6-е места – 120, за 4-е место – 130, за 3-е место – 150, за 2-е место – 170, за 1-е место – 200 баллов.

Таким образом, автоматизированная система спортивного рейтинга, разработанная в СибЮИ МВД России была успешно протестирована и в настоящее время проходит дальнейшую модернизацию с учётом недостатков, выявленных ранее в её работе, пожеланий обучающихся и преподавателей, указаний руководства института, специфики вуза. Предполагаем дальнейшее её внедрение в учебно-воспитательный процесс в институте с учётом положительного опыта других вузов.

Список использованных источников

1. Осипов А.Ю. Спортивный рейтинг как фактор увеличения числа студентов, активно занимающихся спортом / А.Ю. Осипов, Е.М. Дворкина, Д.А. Шубин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014. Т. 14. – № 1. – С. 108-112.

2. Ширококов Д.В. Применение системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов: обобщение практического опыта / Д.В. Ширококов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12. – С. 230-235.

3. Гуралев В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом / В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях: Материалы научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – С. 96-99.

Кugno Эдуард Эдуардович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин;
Шевцова Анна Андреевна, студент 2 курса,
Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма в г. Иркутске,
Россия, 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267,
edyardkygno68@mail.ru

ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье поднимается вопрос о роли физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у человека, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, основные задачи и цели по привлечению молодежи к занятиям физической культурой для поддержания здоровья и развития личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, развитие личности.

Физическая культура – один из самых важных факторов в человеческой деятельности, направленный на развитие личности, повышение развития и сохранение здоровья, психологических и физических способностей человека в процессе выполнения осознанной двигательной активности.

Как известно, здоровье человека зависит от медицинского обеспечения, состояния окружающей среды, генетических факторов, условий и образа жизни.

В наше время снизилась двигательная активность, что вместе с плохой экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Продолжительность жизни падает, а в сельских населенных пунктах, и вовсе оставляет желать лучшего. В городских поликлиниках принимают пациентов, назначают лекарства, проводят диспансеризацию, отправляют на дополнительные обследования, однако всё чаще поставленные диагнозы не соответствуют действительности. Всё чаще лабораторные анализы сделаны неверно или ошибочно, а лечение очень сильно отличается от методов, используемых в большинстве развитых стран. А сельская медицина и вовсе вымирает. Во-первых, там нет хороших врачей, а самое главное хороших условий для лечения больных.

Увеличивается число больных людей. Иммунная система постепенно ослабевает. Многими болезнями, которыми болели в основном пожилые люди, стали проявляться в молодом возрасте. Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, который препятствует нормальной

жизнедеятельности человека. Актуальность вопроса велика, так как человечество перестало следить за своим здоровьем.

Окружающая нас природа с каждым днём все больше подвергается антропогенным воздействиям. За последние десятилетия в связи с увеличением потребностью человека в энергии резко возросло загрязнение среды, в которой мы живём. Огромное количество выхлопных газов и отходов предприятий, попадая в атмосферу, прямо или косвенно влияет на нас. Вода в некоторых регионах стала практически не пригодной для питья вследствие накопления бытовых и прочих отходов.

Уровень здоровья в России с каждым годом стремительно и неуклонно регрессирует. Большая часть молодежи обременена различного рода зависимостями (курение, употребление алкоголя, наркотических средств). Все это понижает процент здорового населения. С этой проблемой Россия борется не один год. Спортивная жизнь дает возможность улучшить свое здоровье, поднимается активность и физические нагрузки. У занимающихся физической культуры выше жизненная емкость легких больше мышечная масса, сердце легче приспосабливается к новым условиям работы, повышается потребность организма в кислороде, тем самым заставляют легкие усиленно работать, хорошо развитый дыхательный аппарат.

Главные задачи занятий физической культурой:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Хочется, чтобы среди поколения, ослабленного современными гаджетами интернетом, повысилась популярность физической культуры, потому именно физическая культура является важнейшим залогом человеческого здоровья, оптимального физического развития и развития личности.

Для того, чтобы общество осознавало важность мер, позволяющих укрепить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта. Ведь наша генетика так же зависит от здоровья наших предков. Больных людей становится все больше и больше, людей, которые не следят за своим здоровьем, они есть и среди наших близких, так, чтобы наши будущее поколение не страдала плохой генетикой нужно следить за собой. Малыш может наследовать от своих родителей не только внешность и черты характера, но и болезни (сердечнососудистые, онкологические, сахарный диабет, болезни Альцгеймера и Паркинсона). Ген, точно также, как и отдельный организм, подвержен действию естественного отбора. Если, к примеру, он позволяет человеку выживать при более суровых климатических условиях или дольше выдерживать физические нагрузки – он будет распространяться. Если он, напротив, обеспечивает появление какого-то вредного признака, то распространенность такого гена в популяции будет падать.

Необходимо повышать двигательную активность, правильно питаться, следить за личной гигиеной, отказаться от вредных привычек. Чтобы шел прогресс важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Особое воздействие на молодежь может оказать СМИ. Необходимо показывать подрастающему поколению, как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодежи была возможность выбора между здоровым или нездоровым образом жизни. Вести пропаганды вредных привычек. Для этого необходимо проводить различные конкурсы, забеги, игры в садиках, школах, средних и высших учебных заведений. Увеличить часы физической культуры в школах, чтобы дети развивали свои способности, начиная с малых лет. Стимулировали младшее поколение, чтобы они больше двигались, бегали, прыгали, занимались спортом. Родители должны отдавать своих детей в спортивные секции. Ведь спорт развивает не только физические возможности, а также развитие личности. Человек не должен ограничивать себя учебой и работой, он должен развиваться во всем. Благодаря спорту вы не только выглядите внешне привлекательным и спортивным, но и спорт помогает дисциплинировать человека. Появляется уверенность в себе, воля, упорство в достижении цели, ответственность. Все эти качества помогают в будущем преодолевать трудности, а также добиваться успехов во всем.

Подводя вывод, следует заметить, что физическая культура и спорт не только являются средством улучшения здоровья человека, повышения социальной активности людей, для воспитания морально-волевых качеств личности, но и влияют на другие стороны жизни. В первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Список использованных источников

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; – 13-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с.

2. Гены: значение, влияние, передача потомкам, генетические заболевания. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://posobie.info/readtext_articles.php?mode=articles&t=36278, 20.08.10 г.

3. Формы и методы вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://studbooks.net/802689/turizm/formy_metody_vovlecheniya_molodezhi_zanyatiya_fizicheskoy_kulturoy_sportom

УДК 796: 005.591.6

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой валеологии, профессор,
Сибирский федеральный университет,
Россия, 660041, г.Красноярск, пр. Свободный, 79;
профессор, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени
академика М. Ф. Решетнёва,
Россия, 660014, пр. им. газ. Красноярский Рабочий, 31;
профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Сибирский
юридический институт Министерства внутренних дел России»
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20;
Галимова Алена Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
Россия, 664074, Иркутск, ул. Лермонтова 110,
kumid@yandex.ru, 89027602726@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящается анализу специальной литературы по изучению психологических аспектов занятий физической культурой как очень сильного фактора формирования здоровья человека. Доказывается, что занятия физической культурой оказывают серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Выяснено, что сферу влияния спорта на личность человека можно увеличить с применением занятий физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, факторы, эффективность, физическая культура, спорт.

Здоровье является одним из основных критериев, определяющих то, насколько счастливым ощущает себя человек. Действительно, трудно быть довольным жизнью, когда испытываешь постоянную или периодическую боль, не можешь выполнять определенные действия и в полной мере удовлетворять возникающие потребности. Именно поэтому забота о собственном здоровье является одной из основных задач и, в определенном смысле, обязанностей каждого человека.

Какие же фундаментальные понятия формируют термин «здоровье»? Каждый человек представляет собой совокупность двух начал: физического и психического. Очевидно, что при бесперебойном функционировании именно этих двух систем человек и будет ощущать себя здоровым. Ранее считалось, что между физиологической и психологической составляющей сущности человека нет прямой связи. Однако в настоящее время общепринятой концепцией является «принцип психофизического взаимодействия», утверждающий

наличие взаимного влияния физической и психической составляющих индивидуума [5].

Учитывая вышесказанное, можно утверждать уникальность физического воспитания как фактора формирования здоровья человека, потому как именно занятия физической культурой оказывают одновременное влияние, как на физическое, так и на психическое состояние индивидуума. Влияние спорта на физиологические характеристики здоровья, такие как общая физическая подготовка, выносливость организма, состояние иммунитета и прочие бесспорно, однако менее очевидно, но ничуть не менее важно то, что физическая активность серьёзно отражается на психологическом здоровье.

Влияние, оказываемое спортом, реализуется сразу по нескольким направлениям, которые условно можно назвать кратковременными, эффект которых наступает здесь и сейчас, и пролонгированными. К первой группе можно отнести, во-первых, чувство удовлетворения от осознания выполненной задачи, которое возникает после каждого занятия спортом. В долгосрочной перспективе это чувство, дополненное улучшением физических характеристик и общего состояния организма, приводит к росту уверенности в себе и повышению чувства собственной значимости, что значительным образом отражается на всех сферах жизни человека. Также к кратковременным улучшениям психологического состояния можно отнести физиологически обусловленный феномен, заключающийся в повышении настроения, сходном с эйфорией, после значительной физической активности. Данный феномен получил название «эйфория бегуна». Полученный эффект принято объяснять действием эндорфинов, гормонов гипофиза, содержание которых в крови при интенсивных физических нагрузках повышается в 5 раз [7]. Хотя существуют теории, отрицающие роль эндорфинов в данном процессе, сам факт его существования бесспорен.

Вторую группу эффектов, оказывающих влияние на психическое здоровье личности, составляют устойчивые психологические качества, приобретаемые в ходе регулярных занятий спортом. Именно занятия физической культурой развивают такие качества, как упорство, воля к победе, целеустремленность, дисциплина, ответственность, умение сконцентрироваться, здоровое отношение к конкуренции и многие другие. Спорт также развивает навык работы в команде, что облегчает процесс построения отношений в социуме [6].

Нельзя не отметить, что занятия спортом оказывают влияние не только на психологически здоровых людей, но и на людей, страдающих определенными заболеваниями психики. В частности, проведено большое количество исследований влияния спорта на людей, страдающих депрессивными расстройствами. Хотя исследования проводились при различных условиях, результат всегда оставался неизменным – в состоянии людей, занимающихся физической активностью, отмечались положительные изменения, количество проявлений депрессии уменьшалось [1].

Подводя итог, хотелось бы сказать, что нельзя забывать тот факт, что занятия физической культурой оказывают серьезное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Умело оперируя данным фактом, можно расширить сферу влияния спорта на личность человека [3, 4], снизить влияние компьютерных мониторных вредных привычек и интернет – зависимости на здоровый образ жизни человека, увеличить, в целом, количество задач, решаемых с применением занятий физической культурой [7, 8], в том числе, повлиять на основные концептуальные положения военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи [2].

Список использованных источников

1. Влияние физических упражнений на психику человек // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014 – № 4 (11) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – <http://nauchforum.ru/node/3032>
2. Галимов Г.Я., Арутюнян Т.Г., Кудрявцев М.Д., Гаськов А.В. Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13-1. – С. 63-68.
3. Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13-1. – С. 41-44.
4. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Ермаков С.С. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 4–11.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. – № 5. – Харьков. – 2015. – С. 23-30.
8. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 7-10.

Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Центральный филиал Российского государственного университета правосудия,
Россия, 394006, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 95;
Кузнецова Татьяна Михайловна, учитель,
Отраденская средняя общеобразовательная школа,
Россия, 396335, Воронежская область, пос. Отрадное, ул. 50 лет октября, 26,
boriskuzne37ov@yandex.ru

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ И АДЕКВАТНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЕМЫХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни обучающихся: рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность. Приводятся результаты влияния интенсивной мышечной работы на организм человека. Даются рекомендации по совершенствованию подходов к соблюдению здорового образа жизни обучающимися.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональный режим дня, интенсивная мышечная работа, физическая тренировка.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Интенсивная мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, что имеет большое значение для предупреждения поражений сердца и сосудов. Физический труд увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизненных функций на минимальном уровне, то есть в условиях полного физического и психического покоя, довольно постоянно. Однако, мы никогда не находимся в подобном состоянии. Мы двигаемся, работаем и поэтому расходует дополнительную энергию, получившую название «рабочей прибавки». Энергия, необходимая для сокращающихся мышц, возникает при распаде аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ. Но запасы этого материала в мышцах невелики. Поэтому одновременно с распадом АТФ происходит ее образование — ресинтез. Необходимая для этого энергия образуется при расщеплении глюкозы на две молекулы молочной кислоты. Наряду с расщеплением глюкозы происходит и частичное её восстановление за счет

энергии сгорания части образовавшейся молочной кислоты до конечных продуктов (углекислого газа и воды). Следовательно, в конечном итоге источником энергии мышечного сокращения является сгорание глюкозы. Есть и другой путь обеспечения энергетических ресурсов: сгорание жиров и дезаминирование аминокислот.

Физическая тренировка значительно улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус. Поэтому нервное напряжение, которое у нетренированного человека может привести к истощению и срыву регуляторных процессов, оказывается неопасным для тренированного, сердечно-сосудистая система которого, имеет более устойчивые механизмы регуляции. Неблагоприятные воздействия на сосудистую систему в этом случае не приводят к длительному повышению артериального давления. Не случайно гипертоническая болезнь – в значительной мере удел лиц, остерегающихся движений. Интенсивность энергетических затрат (и соответствующий уровень деятельности дыхательной и сердечнососудистой системы) определяется величиной нагрузки на скелетную мускулатуру. Выявлено, что даже продолжительность жизни различных видов животных (примерно одинаковых по размеру и весу тела) в значительной мере пропорциональна степени двигательной активности организма.

У тренированного человека в состоянии покоя возникает снижение энергетических затрат. Двигательная активность важна и для предупреждения старческой атрофии мышц. Известно, что в старости обычно возникает дегенерация и перерождение мышечных волокон, уменьшение количества функционирующих двигательных единиц, что приводит к несовершенству движений и значительной утомляемости. Отмечено, однако, что этих явлений не наступает (либо развитие их значительно запаздывает) у лиц, систематически занимающихся спортивной тренировкой.

Регистрация мышечной активности пожилых людей свидетельствует о нарушении сократительной способности мышц. Эти нарушения гораздо отчетливее выражены у лиц, занимавшихся умственным трудом, и почти отсутствуют у тех, кто продолжает заниматься физическим трудом. Старческая атрофия мышечных и нервных клеток может быть задержана постоянной тренировкой мышц.

Опытное изучение мышц при предельной и умеренной работе показало, что интенсивная нагрузка, чередующаяся с длительным отдыхом, вызывает улучшение состояния мышечных клеток (и нервных окончаний, регулирующих работу мышц). При этом нередко возникают даже новые нервные окончания на мышечных волокнах. В тех случаях, когда двигательная активность тестируемых животных ограничивалась, развивалось перерождение мышечных волокон и связанных с ними нервных элементов. Влияние двигательной активности на нервную систему и на другие органы и ткани связано в значительной мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных

центров. Наоборот, ограничение движений уменьшает поток этих сигналов, что сказывается на развитии и функциях мозга, а также на состоянии вегетативной нервной системы, ведающей регуляцией деятельности внутренних органов.

Обнаружено, что длительное ограничение движений вызывает сдвиги в состоянии сердца и сосудов, напоминающие те, которые возникают при старении организма. Подобные сдвиги способствуют возникновению поражений сердечно-сосудистой системы.

Строгий постельный режим на протяжении 10 суток приводит к учащению пульса, уменьшению энергии сердечных сокращений, а также к слабости, затрудняющей выполнение обычной физической работы. Электрокардиограммы свидетельствуют о возникновении кислородного голодания сердечной мышцы. Все перечисленные факты свидетельствуют о важности мышечной активности для предупреждения патологических изменений многих органов и систем. Не случайно, что уровень заболеваемости спортсменов значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Этот вывод подтверждается на примере общей заболеваемости, появления простудных болезней и даже травм.

Систематическая физическая тренировка улучшает механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводит к развитию коллатералей, то есть новых коронарных сосудов, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью. У лиц, занимающихся физической тренировкой, возможность возникновения кислородной недостаточности миокарда при психическом и эмоциональном напряжении значительно уменьшается.

Нужно отметить роль мышечной деятельности и в регулировании эмоциональной сферы. Чувство радости возникает тогда, когда существующие в организме средства для достижения оптимальны. В их число входят и энергетические ресурсы организма. Чем выше эти ресурсы, то есть, чем лучше развита, более тренирована, работоспособнее мышечная система, тем больше вероятность возникновения у человека в равной ситуации не отрицательных, а положительных эмоций. Житейские наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о важнейшей роли движений, мышечной работе в качестве средства, «успокаивающего» нервную систему, снимающего напряжение.

Гиподинамия создала серьезную угрозу современному человеку, вызвав к жизни, прежде всего, повышение заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, борьба с гиподинамией представляет чрезвычайно важную задачу, первоочередное решение которой необходимо для человека, живущего в условиях современной цивилизации.

Список использованных источников

1. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 13-18.

2. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (131). – С. 18-22.

3. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53-56.

4. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 28 с.

5. Кузнецов Б.В. Содержание профессионально-адаптационной физической подготовки курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.А. Сморгачев // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. Сборник материалов конференции ФГБОУ ВПО ВИ ГПС МЧС России, 2012. – С. 85-89.

6. Обвинцев А.А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 1. – С. 58-69.

7. Усков В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов, Н.Г. Сапожникова // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2(5). – С. 350-353.

8. Усков В.М. Физическая культура в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов, Н.Г. Сапожникова // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2(5). – С. 347-349.

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель
кафедры физической культуры;
Ульянова Ирина Сергеевна, студент 3 курса институт экономики,
управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
ulyanova473@gmail.com, kuznetso.lar@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИРНТУ

Аннотация. В работе рассмотрено влияние физической культуры на психологическое состояние студентов, проведен опрос, в ходе которого было выяснено, что студенты с радостью посещают занятия физической культурой, нагрузка помогает снять им стресс, а также быть в хорошем настроении в течение дня после занятия.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, студенты ИРНТУ.

Движение человека является физиологической потребностью, она заложена в его генетической программе. Многочисленные наблюдения исследователей показывают, что у людей, регулярно выполняющих физические нагрузки, функциональные возможности организма более высокие, они устойчивы к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, чем лица, не занимающиеся физической культурой [1, 4].

Использование разных форм физического воспитания в вузе, должно обеспечивать выполнение студентами оптимального объема двигательной активности от 3 до 5 раз в неделю. Следовательно, надо активно включать в свой режим дня самостоятельные занятия физическими упражнениями [3, 5].

Регулярная двигательная активность способствует не только укреплению физического здоровья человека, но это и форма активного проведения досуга, средство формирования физической культуры личности.

При выполнении физической нагрузки у человека вырабатывается гормон радости, что благотворно влияет на самочувствие, снижает депрессию, повышает его волевые качества. Не зря появилось выражение «В здоровом теле – здоровый дух». В век высоких научных технологий человек не обращает внимание на свое физическое здоровье, и на окружающие его процессы. Двигательная активность помогает человеку развить нужные качества как физические, так и психологические.

Цель исследования – оценить влияние физической культуры в вузе на психологическое состояние студентов технического вуза.

В сентябре-октябре 2017 года проведено анкетирование студентов Иркутского национального исследовательского технического университета. В

опросе участвовали студенты 1-2 курса, в возрасте от 18 до 20 лет. Опрос состоял из 4 вопросов и был анонимным. Было опрошено 104 человека.

На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической культурой?» из 104 опрошенных студентов 60% занимаются физической культурой два раза в неделю только в ВУЗе, 21% два раза в неделю в ВУЗе и дополнительно вне ВУЗа, 13% занимаются более двух раз в неделю и 6% не занимаются вообще.

Когда человек занимается регулярно, у него вырабатывается потребность в физической нагрузке. Мы решили выяснить, имеется ли у студентов ИРНИТУ потребность в регулярных занятиях физической культурой, и с каким настроением они идут на эти занятия.

На вопрос «С радостью ли вы идете на занятия физической культурой?» 52% студентов ответили, что идут заниматься с радостью, 41% в обычном состоянии, 7% с плохим настроением.

Известно, как положительно влияют физические упражнения на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует нормализации массы тела, тренирует сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма. Физические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата: костей, связок, мышц, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и внешним воздействиям.

О влиянии физических упражнений на психику говорят несколько реже, однако на это стоит обратить особое внимание, поскольку множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, повышают способность человека сосредоточиться, формируют целеустремленность в достижении цели, формируют волевые качества. Двигательная активность постепенно снимает нервное напряжение. Вследствие этого человек испытывает радость, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение [1, 2].

Студентам ИРНИТУ был задан вопрос «Что дают вам занятия физической культурой?», на который 46% ответили, что занятия помогают им поддерживать физическую форму, 48% помогают снять стресс, 6% ответили, что занятия физической культурой им ничего не дает.

Было выявлено, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психологическое состояние. Это подтверждается ответом на вопрос «Как вы чувствуете себя после занятий физической культурой в течение дня?».

Большая часть студентов (более 62%) ответили, что после занятий физической культурой у них поднимается настроение и чувствуется прилив сил, у 28% самочувствие не меняется и 10% студентов чувствуют себя плохо после двигательных нагрузок.

Таким образом, влияние физических нагрузок на психическую сферу имеет огромное значение. Занятия спортом и физкультурой способствуют положительному изменению психологического состояния индивида.

Особенно, нагрузки необходимы студентам. Основная деятельность студента - учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряженной умственной деятельности. А, как известно физическая культура снимает нервно-психическое напряжение, улучшает и нормализует сон и самочувствие, повышает умственную работоспособность.

По результатам опроса можно, сделать вывод, что студенты с радостью посещают занятия физической культурой, нагрузка помогает снять им стресс, расслабиться, а также быть в хорошем настроении в течение дня после занятия. Также физическая культура способствует более легкой адаптации студентов к повышенным умственным нагрузкам, особенно в период сессии.

Список использованных источников

1. Амбарцумян Р.А. Физическое здоровье иностранных студентов технического вуза Прибайкалья / Р.А. Амбарцумян, М.М. Колокольцев // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2012. – С. 122-127.

2. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.

3. Солоненко Р.А. Динамика физической подготовленности студентов технического вуза на разных курсах обучения / Р.А. Солоненко, М.М. Колокольцев // Валеология. – 2015. – № 1. – С. 54-58.

4. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

5. Тигунцев С.А. К вопросу использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе высшего учебного заведения / С.А. Тигунцев, М.М. Колокольцев // Инновационные технологии сохранения здоровья учащихся и студентов: Материалы круглого стола; Посвящается 80-летию ИрГТУ. – Иркутск: ИрГТУ, 2009. – С. 89-90.

Мананников Сергей Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Антонова Анна Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки сотрудников полиции и следователей,
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49,
Anyutka309@yandex.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Данная статья содержит в себе проблему восстановления организма при переутомлении. Спортсменам важно знать причины переутомления для того, чтобы избежать их. А так же способы восстановления организма в случае, если переутомление удалось избежать. В данной статье перечислены способы восстановления организма, которые могут помочь спортсменам в их деятельности.

Ключевые слова: восстановление организма, утомление, переутомление.

Основное время в жизнедеятельности спортсмена проходит в тренировочном и подготовительном процессе. Чем больше человек уделяет времени тренировкам, тем быстрее он совершенствуется в определенном виде спорта. неотъемлемой частью подготовительного периода каждого спортсмена независимо от вида спорта являются отдых и восстановление.

Что же такое «восстановление организма»? Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

Во время тренировки нередко возникают ситуации, когда спортсмен переутомляется, возникают определенного рода проблемы по восстановлению организма. Согласно определению А.С. Солодкова, профессора, доктора медицинских наук, переутомление – это патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца и других частях тела [1, с. 136]. При переутомлении резко изменяются функции организма, и для того, чтобы организм восстановился, недостаточно отдыха, требуется специальное лечение. Поэтому среди спортсменов с признаками переутомления отмечается падение спортивных результатов.

Как правило, те спортсмены, которые хотят добиваться высоких спортивных результатов, совершают ошибку, думая, что непрерывные тренировки позволяют быстрее достичь поставленной цели, добиться нужного результата и, тем самым провоцируют переутомление. В состоянии утомления можно выделить две фазы: фазу пониженной работоспособности и фазу

повышенной работоспособности, которое может перейти в переутомление. Во время фазы пониженной работоспособности возникает ощущение усталости, при продолжении усердных тренировок наступает фаза повышенной работоспособности, так называемое, «второе дыхание».

Восстановительный процесс после тренировок является неотъемлемым и естественным свойством организма. Каждый тренер составляет свою программу тренировочного процесса по циклам или микроциклам и обязательно включает мероприятия по восстановлению организма. И в соответствии с планом подготовки спортсмены во время тренировок, должны рационально распределять нагрузку на мышцы и не нагружать одну и ту же группу мышц два дня подряд, иначе это приведет к переутомлению этой мышечной группы, а не к их росту и потребуются дополнительное время на их восстановление. Для восстановления мышцам требуется от 24 до 48 часов.

Существует множество способов для восстановления организма после длительного тренировочного периода и соревнований. Ниже приведены самые основные из них:

1. отдых – самый лучший способ для естественного восстановления организма. Данный способ позволяет организму после тяжелой тренировки восстановить мышцы. В любую тренировочную программу должно быть включено время для отдыха, так как в это время организм приспосабливается к стрессу, обусловленному нагрузкой и начинается тренировочный эффект. Если во время тренировок не уделять время отдыху, организм не будет успевать восстанавливать мышечные волокна и восполнять энергетические запасы.

2. переутомление возникает от нехватки времени для восстановления организму. Появляется общее недомогание, апатия, ухудшение спортивного результата, и тогда организму потребуется на это больше времени для восстановления.

3. охлаждение, то есть замедление движений после тренировки. Продолжение передвижения с очень низкой интенсивностью от 5 до 10 минут после тренировки поможет удалить молочную кислоту из мышц [3].

4. восстановление жидкости. Важной составляющей всего организма является вода, во время тренировки спортсмен теряет много жидкости, и ему требуется ее пополнение во время тренировки. Вода поддерживает все метаболические функции, доставляет питательные вещества к органам и улучшает каждую функцию организма [3].

5. правильное питание, которое позволяет организму достичь более эффективного результата во время самостоятельного восстановления организма, быстрее восполнить запасы затраченной энергии. В рацион в данном случае должны быть включены высококачественные белки и сложные углеводы. Рекомендуется поесть в течение 60 минут после окончания тренировки [3].

6. Массаж, который является самым эффективным средством восстановления после тренировки и при переутомлении. Сложность данного восстановления состоит в том, что для этого необходимо привлечь

сертифицированного специалиста, что не каждый спортсмен может себе это позволить. Массаж улучшает кровообращение, позволяя полностью расслабиться. Указанный способ является механическим вмешательством при восстановлении организма, что позволяет максимально облегчить мышечную усталость.

Сочетание процессов утомления и восстановления являются адаптацией организма к физическим и спортивным нагрузкам, поэтому различные способы восстановления организма являются частью подготовки спортсмена. Для того, чтобы избежать переутомления необходимо рационально планировать тренировочный процесс, учитывать условия тренировки, пол, возраст спортсменов, их функциональное состояние, бытовые и экологические условия [2, с. 250].

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что восстановление организма является неотъемлемой частью подготовки спортсмена к достижению поставленных им результатов.

Список использованных источников

1. Солодков А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов / А.С. Солодков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2013. – № 6 (100). – С. 131-143.

2. Третьяк А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А.Н. Третьяк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2009. – С. 249-253

3. 10 способов быстро восстанавливаться после физических нагрузок: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.okbody.ru/content/15-stat-i/757-10-sposobov-bystro-vozstanavlivat-sya-posle-fizicheskikh-n>. (Дата обращения: 20.10.2017).

УДК 796/799

Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма;
Багдасарова Ангелина Руслановна, студент 2 курса факультета
экономики и финансов,
Ростовский государственный экономический университет,
Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69,
eleonoraman@yandex.ru, angelinagalich@mail.ru

ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИОЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Физическая культура складывалась, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке населения к труду. Новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как одного из действенных разносторонних средств: интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

Ключевые слова: Феномен физической культуры и спорта, социализация личности, физическое воспитание.

Проблемы культуры духа и тела человека ставились еще в эпоху античных цивилизаций. Но до сих пор феномен физической культуры остается не изученным полностью.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область и одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, а также средство и способ физического совершенствования личности. Занятия физическими упражнениями и спортом играют первостепенную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно, тем самым формируя у людей положительное отношение к ней [2, с. 5].

Одна из часто употребляемых фраз: «Здоровье дороже богатства», с которым невозможно не согласиться. Ведь здоровье – это та важнейшая составляющая человека, которую необходимо беречь, так как его нигде не приобретешь. Именно спорт помогает сохранить хорошее здоровье, помогает воспитанию физически сильных, волевых, смелых и энергичных людей. От физического здоровья зависит интеллектуальное, эмоциональное и духовно-нравственное воспитания личности. Для того чтобы уверенно чувствовать себя в разных жизненных ситуациях, решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки.

В известной книге Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей» рассматривается жизнь человека с четырёх измерений – физического, духовного, интеллектуального, социально-эмоционального, которые являются основой для дальнейшего развития сторон нашей жизни. Ведь от того, каким будет этот фундамент, зависит и то, каким будет человек.

Под социализацией личности понимается процесс усвоения социальных норм и ролей, в результате которых формируется социальная зрелость и способность эффективно участвовать в жизни общественных групп и самого общества [3, с. 2].

Современная социализация человека отличается тем, что определяется новыми требованиями к тем его чертам, которые должны быть сформированы для оптимального функционирования личности в качестве полноправного, всесторонне развитого члена общества. Ценность спорта возрастает как фактора социализации и воспитания личности, так как именно в процессе спортивной деятельности появляется возможность выявить новые аспекты сущности человека. Именно спорт создает условия и предоставляет возможность для деятельности, через которую разворачивается процесс социализации личности [1, с. 330].

Невозможно не заметить, что современный мир имеет очень высокий темп жизни, и с каждым годом сложнее успевать за прогрессом. В результате человечество стало жертвовать своим здоровьем. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности. Сегодня здоровье населения неизменно ухудшается, что можно увидеть на (рис. 1), а это неприемлемо для развитого государства, в котором здоровье людей является основной ценностью. То есть проблема сохранения, и улучшения здоровья студенческой молодежи является приоритетной проблемой государственного значения, главной задачей общества и высших учебных заведений [2, с. 4].

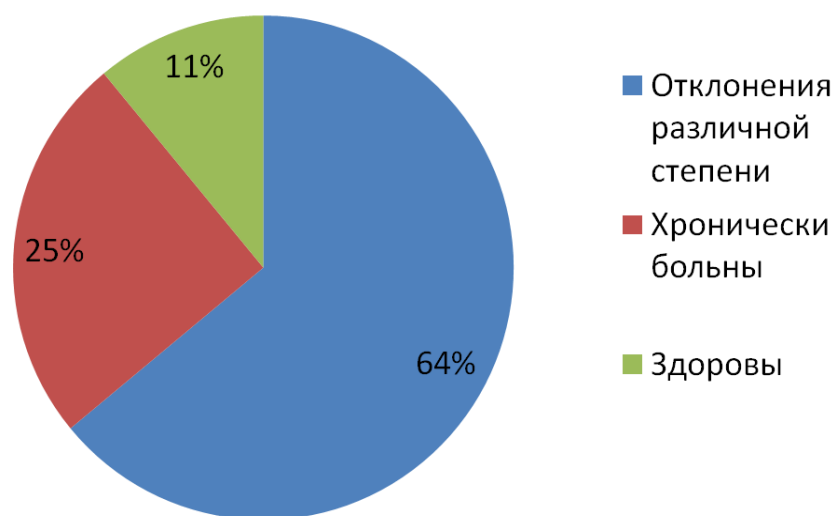


Рис. 1. Статистика здоровья молодежи [5, с. 3].

Все люди оценивают по-разному роль спорта и физической культуры. Большая часть населения не берет его во внимание и считает эту деятельность пустой тратой времени, другие же наоборот отдают этому виду деятельности предпочтения, а некоторые даже делают его смыслом своей жизни (спортсмены, тренеры и другие).

Наиболее часто замеченные причины, из-за которых люди не занимаются спортом:

- страх (боязнь насмешек близких);
- нехватка времени;
- желание мгновенных результатов;
- нехватка денежных средств;
- отсутствие поддержки и мотивации.

Популярность спорта можно увеличить за счет воспитания населения. Физическое воспитание отражает объективную необходимость общества в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке подрастающих поколений и практической жизнедеятельности людей. Оно является необходимой предпосылкой для занятий спортом и непременным условием формирования физической культуры личности, которая включает в себя ценностную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности человека. А также за счет внушения мотивации, которая должна заключаться в осмыслении необходимости занятия спортом [4, с. 4].

Любой человек хочет всегда привлекательно выглядеть и иметь крепкое здоровье, а обязательной формой замедления процессов старения и сохранения организма в отличной форме, считаются занятия физической культурой и спортом. Регулярные занятия физической культурой способствуют выработке макрофагов, «пожирателей» возбудителей всевозможных болезней. Снижение содержания количества холестерина, то есть предотвращение риска заболевания атеросклерозом.

Активная физическая деятельность, которая характерна абсолютно для любого вида спорта, имеет положительное влияние на здоровье людей, такое как:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление и развитие нервной системы;
3. улучшение функции сосудов и сердца;
4. улучшение работы органов дыхательной системы;
5. повышение защитных функций иммунитета;
6. улучшение метаболизма;
7. изменение отношения к жизни.

Изобразим схематически влияние спорта и физической культуры на формирование человека (рис. 2)



Рис. 2. Воздействие спорта и физической культуры на формирование человека.

Подводя итог вышесказанному, следует выделить пять основных причин, из-за которых абсолютно каждому человеку необходимо заниматься спортом:

1. укрепление и поддержка здоровья – основная причина;
2. самоутверждение, повышение самооценки;
3. внешний вид;
4. быстрое восстановление организма после травм;
5. стрессоустойчивость.

Это совсем неполный список причин, у каждого человека может быть своя причина, которая станет в дальнейшем мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Для того чтобы начать заниматься каким-то видом спорта, необязательно иметь какие-то навыки, достаточно желания и первого шага. В государстве прилагается много усилий к тому, чтобы в обществе сложилось положительное отношение к спорту. В учебных заведениях посещение тренажерных залов и бассейнов бесплатное. Малоактивный образ жизни «старит» растущий организм, делает его уязвимым, поэтому занятия спортом важны и необходимы каждому.

Для получения максимальной пользы от физической культуры и спорта необязательно тратить все свое свободное время и большое количество денежных средств. Посещения занятий по физической культуре в учебных заведениях, простая ходьба, занятия систематическим бегом – все это эффективно скажется на развитии личности.

Список использованных источников

1. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.
2. Володько М.В. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (правовые основы) // Вестник Пермского университета. Юридические науки. 2009. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sotsialnye-fenomeny-obschestva-pravovye-osnovy> (дата обращения: 18.10.2017).
3. Кокоулина О.П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи // Статистика и экономика. 2016. № 6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-obraza-zhizni-i-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 25.10.2017).
4. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. № 10. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 19.10.2017).
5. Поликанова Е.П. Социализация личности // Философия и общество. 2003. №2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-lichnosti-1> (дата обращения: 20.10.2017).
6. Сидорин А.А. Проблематизация ценности здоровья молодежи // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2014. № 4 (30). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problematizatsiya-tsennosti-zdorovya-molodezhi> (дата обращения: 20.10.2017).

УДК 796

Махмудов Мамат Рахматович, Старший преподаватель кафедры физической культуры;
Нигманов Махкам Мамуржанович, преподаватель кафедры физической культуры;
Ташкентский государственный экономический университет,
Республика Узбекистан, 100100, г. Ташкент, ул. Узбекистанская, 49,
nigmanov88@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов к здоровью, к занятиям физической культурой и спортом, влияние физкультурно-спортивной деятельности на здоровье молодого поколения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

Здоровье человека – одна из важнейших проблем, далеко вышедшая за пределы медицинской науки. По утверждению ряда ученых, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Здоровье молодого поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно.

Необходимым условием гармоничного развития молодежи является достаточная двигательная активность. Отрицательные последствия недостаточной физической активности проявляется в подверженности молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Ограниченность физической активности на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Одним из доступных средств поддержания и сохранения здоровья является физическая культура и спорт. Физическая культура является составной частью культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его физической активности. Спорт является составной частью физической культуры и исторически сложившейся формой соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

С провозглашением в Республике Узбекистан 2010 года «Годом гармоничного развитого поколения», в 2014 году «Здоровый ребенок» Президентом И.А. Каримовым, а также последние Постановление Президента Республики Узбекистан Мирзиёевым Ш.М. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» 3 июня 2017 г. в которых отмечается о дальнейшем усилении мер по формированию здорового поколения, являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

В исследовании приняли участие студенты Ташкентского государственного экономического университета 1 и 2 курса 50 человек, 25% юноши и 25% девушки. Возрастной состав респондентов варьировал от 18 до 20 лет. В ходе исследования проанализировано отношение студентов к

здоровью, к занятиям физической культурой и спортом, влияние физкультурно-спортивной деятельности на здоровье молодого поколения.

Основным индикатором, характеризующим здоровье студентов, выбран уровень индивидуального здоровья, оцененный участниками опроса по шкале от «отличного» до «плохого». Самооценка здоровья респондентов выглядит следующим образом: большинство студентов считают свое здоровье отличным (30%) и хорошим (55%). Удовлетворительную оценку своему здоровью дают 13% студентов, 2% опрошенных оценивают свое здоровье как плохое. Юноши чаще, чем девушки оценивают свое здоровье как отличное.

Здоровье во многом связано с соблюдением здорового образа жизни. В это понятие входит соблюдение физиологически оптимального режима труда, отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной и общественной гигиены, охрана окружающей среды, полезные для личности формы досуга, соблюдение правил психогигиены, нарушение хотя бы одного из этих показателей негативно отражается на состоянии здоровья человека. На вопрос о факторах, отрицательно влияющих на состояние здоровья, на первое место студенты поставили вредные привычки – как самый вредный фактор (40% респондентов), на втором месте – неправильное питание (20%), на третьем месте – низкая физическая активность (15%). Мнение подростков о факторах, отрицательно влияющих на здоровье (табл. 1).

Таблица 1

Факторы отрицательно влияющие на здоровье человека

Факторы	Отрицательное влияние на состояние здоровья (ранговое распределение)								
	1		2	3	4	5	6	7	8
	N	%	N	N	N	N	N	N	N
Неправильное питание	55	18	90	50	45	23	19	10	5
Стресс	30	8	40	42	42	44	27	32	3
Несоблюдение режима дня	22	5	23	35	42	65	63	3	
Низкая физическая активность	50	13	51	40	70	48	39	17	-
Вредные привычки	55	25	40	25	28	25	17	26	6
Избыточный вес	20	6	24	34	30	39	49	72	3
Нарушение режима сна	35	10	28	63	41	60	55	14	5
Другое	1	0,3	-	-	1	2	7	7	17

Сохранение и укрепление здоровья является первостепенной задачей. Проведенное нами исследование, показало, что большинство студентов, правильно оценивают роль отдельных факторов и средств в укреплении и сохранении здоровья [2]. Более половины студентов (55%) для сохранения и укрепления своего здоровья занимаются спортом, делают зарядку, гуляют на свежем воздухе; правильно питаются 10% респондентов, 2% – закаливают свой организм, 8% опрошенных отмечают совокупность оздоровительных способов (правильное питание, закаливание, физическая культура и спорт, регулярные профилактические осмотры). Лишь незначительная часть подростков (12%) не делают ничего для сохранения и укрепления своего здоровья.

Среди факторов образа жизни, формирующих здоровье человека, особое место занимают двигательная активность. Регулярный двигательный режим, занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению здоровья, поддержанию работоспособности, укреплению защитных сил организма и сопротивлению стрессам [3]. Большинство студентов (85%), принявших участие в опросе, согласно с этим утверждением и считает, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на здоровье, 5% респондентов высказали противоположное мнение, 2% опрошенных считают, что физкультурно-спортивная деятельность никак не влияет на здоровье.

Мнение студентов о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье (85%) сопоставимо с количеством студентов, занимающихся каким-либо видом спорта (75%). Различными видами спорта занимаются 80% юношей и 65% девушек. Спортивная жизнь студентов ТГЭУ представлена такими видами спорта как: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, теннис, гимнастика, борьба, бокс, каратэ, тэквандо, тренажерный зал и т.д.

Студенты, незанимающиеся спортом, чаще в свободное время играют в компьютерные игры, смотрят телевизор, чем подростки, выбравшие спорт (13% и 5% соответственно).

Большая часть юношей (70%) и девушек (64%) занимается физкультурой и спортом круглый год, примерно пятая часть респондентов (19%) – в основном летом, по 5% – в основном зимой.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством, способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей, воспитанию таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

Каждый день физкультурой и спортом занимаются 12% студентов, от 4 до 6 раз в неделю – 25% респондентов, 2-3 раза в неделю – 30% опрошенных, 2% – 1 раз в неделю.

У людей, систематически выполняющих утреннюю гимнастику, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Анализ данных

анкетирования показал, что ежедневно делают зарядку лишь 25% респондентов, половина опрошенных (50%) иногда выполняет утреннюю зарядку, примерно пятая часть студентов (25%) никогда не выполняет утреннюю зарядку.

С удовольствием посещают уроки физической культуры 78% юношей и 65% девушек. Отрицательный ответ дали 15% участников опроса. Большая часть студентов (80%) принимает участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Примерно пятая часть студентов (10%) имеет спортивный разряд (от 3 юношеского до мастера спорта).

При занятиях спортом и физической культурой пятая часть студентов (20%) посещает спортзалы, примерно каждый десятый (10%) – спортивные площадки, 2% – бассейн, 8% – футбольный стадион.

Занятие физической культурой и спортом – это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность. Поэтому студенты, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности [4].

Здоровье подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности. Физкультурно-оздоровительная деятельность выступает в числе основных факторов сохранения и укрепления здоровья.

Список использованных источников

1. Постановление Президента Республики Узбекистан Мирзиёев Ш.М. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» 3 июня 2017 г. газета “Народное слово” № 6 от 28.05.2017 г.

2. Рютина Л.Н. Формирование готовности студентов к укреплению и сохранению здоровья в условиях индивидуальной траектории обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. – М., 2010. – № 2. – С. 39-43.

3. Михальская В. Представление студентов о здоровом образе жизни // Мат. V открытой конф. студентов 18-19 апреля, 2002. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 20-25.

4. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796.011

Нигманов Бори Батырович, преподаватель кафедры физической культуры;
Тангриев Абдукарим Товошевич, старший , преподаватель
кафедры физической культуры,
Ташкентский государственный экономический университет,
Республика Узбекистан, 100100, г. Ташкент, ул. Узбекистанская, 49,
nigmanov88@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. В статье рассматривается качество образовательного процесса по физическому воспитанию студентов занимающихся футболом зависит от использования надежных тестов, определяющих всестороннюю подготовленность обучающихся.

Ключевые слова: образовательный процесс, студент, педагогический контроль, физическая и технико-тактическая подготовка, футбол.

Значительную помощь, как педагогу, так и студенту в педагогическом контроле могут оказать контрольные упражнения, характеризующие уровень развития отдельных двигательных качеств студента и соревновательной деятельности по гандболу. Систематический контроль за динамикой изменений всесторонней подготовленности студентов необходим для определения оптимальных нагрузок, выбора наиболее рациональных упражнений и своевременного внесения действенных коррективов в практические занятия. О правильности организации и планировании образовательного процесса по физическому воспитанию в известной степени можно судить по результатам соревнований по футболу. Однако в случае ухудшения иногда бывает сложно установить истинные причины неудач. [1, 2].

Для оценки всесторонней подготовленности студентов необходимо определить надежные тесты. На основании особенностей взаимозависимостей 26 показателей: физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния, данных соревновательной деятельности выявлено. Определена тесная зависимость между показателями физического развития: массой тела – индексом массы тела ($r= 0,80$); окружностью бицепса – окружностью грудной клетки ($r= 0,98$); окружностью шеи, бицепса и окружностью грудной клетки ($r= 0,75$). Между данными соревновательной деятельности игры в футбол определена высокая взаимосвязь ($r= 0,88$).

На базе особенностей взаимосвязей 25 данных всесторонней подготовленности студентов выявлены надежные тесты, имеющие высокие коэффициенты корреляции ($r= 0,77 - 0,99$): длина тела, масса тела, индекс массы тела, ОГК, окружность бицепса и шеи, эффективность и количество передач мяча, эффективность и количество технико-тактических действий,

уровень физического состояния, артериальное давление, время бега на 1000м и 100м. Надежные тесты необходимо использовать как в текущем, итоговом контроле, так и в системе рейтингового показателя подготовленности студентов.

Образовательный процесс по физическому воспитанию студентов занимающиеся футболом разделен на общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и переходный периоды. К окончанию 8 недели общеподготовительного периода проводятся тестирования по данным ИМТ, кросса 1000м, подтягивание на перекладине и прыжкам в длину с места (табл. 1). К окончанию 17 недели по данным соревновательной деятельности по футболу (количество и эффективность передач мяча, количество и эффективность ТТД) [3].

Таблица 1

Оценки рейтинговых нормативов для студентов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Индекс массы тела, кг/м ²	25	24	23	22	21
2.	Жировая масса тела, %	12	11	9,5	8	6,5
3.	Жизненная емкость легких, л	6	5	4	3	2
4.	УФС	0,377	0,376	0,375	0,374	0,373
5.	Сила правой кисти, кг	34	32	30	28	26
6.	Сила левой кисти, кг	30	28	26	24	22
7.	Становая тяга, кг	157	145	133	121	109
8.	ЧСС в покое, уд/мин	63	66	69	72	75
9.	Бег 100м, мин.сек	12,3	12,6	12,9	13,2	13,5
10.	Бег 1000м, мин.сек	3'4''	3'3''	3'5''	3'7''	3'9''
11.	Прыжки в длину, см	280	270	260	250	240
12.	Подтягивание, к-во	16	15	14	13	12
13.	Технико-тактические действия, к-во	36	31	26	21	16
14.	Пенальти по воротам	15	12	9	6	3

Одним из факторов, определяющих физическое состояние, двигательную и технико-тактическую подготовленность студентов занимающиеся футболом в образовательном цикле, является качество построения и проведения практических занятий. Эффективно управлять подготовкой студентов – значит организовать образовательный процесс по физическому воспитанию как управляемый процесс: базисом, которой является педагогика сотрудничества студент-педагог-студент. На основе объективной информации о влиянии физических упражнений, осуществляется коррекция учебного процесса. Таким образом, содержание программы и планов практических занятий должно основываться на результатах рейтингового контроля. Педагог получает информацию о соревновательной деятельности и физического состояния, анализирует её, составляет конспекты практических занятий и вносит различные коррективы.

Проведенный педагогический контроль при внедрении футбола в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов Ташкентского государственного экономического университета позволил осуществлять мониторинг подготовленности студентов и эффективно управлять физическим совершенствованием обучающихся.

Список использованных источников

1. Данилова А.М. Применение спортивных игр в учебном процессе по физическому воспитанию / А.М. Данилова, Т.М. Мальковская, О.Н. Биленькая / Мат. Всероссийской научно-практ. конф. 20-22 июня, 2006. – Москва, 2006. – С. 49-57.
2. Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: автореф. дис ... докт. пед. наук. – Ташкент.1993. – 43 с.
3. Усков В.А. Педагогическая технология программирования технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.: автореф. дис. ... докт. п ед. наук. – М., 2004. – 54 с.

УДК 796.012

Ручьев Сергей Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Уфимский юридический институт МВД России,
Россия, Республика Башкортостан, 450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2,
ruchyow@mail.ru

ДВИЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В представленной статье рассматривается влияние двигательной активности на состояние здоровья и сотрудников ОВД.

Ключевые слова: движение, двигательная активность, здоровый образ жизни, физическая культура.

Движение – это универсальный закон мироздания: движутся планеты, солнечные системы, движение идет в растительном и животном мире, все вокруг нас движется от атомов и клетки до космических миров.

Движение является необходимым условием и жизни человека. Древние римляне говорили: «Движение есть жизнь, нет движения – нет жизни». Человек тысячелетиями всю свою жизнедеятельность осуществлял с помощью движения или мышц. Мышцы постоянно работали. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение и жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому мышцы очень чутко реагируют на снижение двигательной активности человека. Это хорошо

понимали в Древней Индии, Китае и других странах – уже тогда в жизни и воспитании людей использовали гимнастику, дыхательные упражнения, массаж. За последние полтора столетия доля мышечной деятельности человека благодаря научно-техническому прогрессу снизилась до ничтожно малого уровня. Человек превратился в «деятельного бездельника». Жилищная благоустроенность, развитые сети коммуникаций и многие другие достижения цивилизации привели в конечном итоге к такому низкому уровню двигательной активности современного человека. В одночасье человек, тысячелетиями активно двигающийся, стал человеком сидящим. Вместе с тем прямохождение и прямо стояние с активной двигательной деятельностью – это те ключевые факторы, которые сформировали человека как биологический вид. Сегодня наши привычки формируют наш образ жизни. С самого раннего детства наша двигательная деятельность ограничена колясками, в школьные и студенческие годы – сидением за партой, дома – у телевизора и компьютера.

Дальнейшая работа у многих людей в большинстве своем также связана с сидением и недостаточной двигательной активностью. К сожалению, эти проблемы не обошли стороной и сотрудников подразделений органов внутренних дел МВД России. Несмотря на то, что современную службу сотрудников ОВД невозможно представить без активной двигательной деятельности, их современная служба во многих подразделениях связана с сидячим образом жизни. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что многие сотрудники имеют избыточный вес, курят, имеют всевозможные заболевания, что, естественно, не может не сказаться на выполнении ими своих служебных обязанностей.

Сидящий в кабинете и склоненный над документами сотрудник является для нас образцом прилежного работника. Во многом руководство удовлетворено тем, что сотрудник практически весь рабочий день, не вставая из-за стола, усердно трудится. Но на самом деле, как только человек начинает терять мышцы, им начинают овладевать болезни. Различные указания, рекомендации и даже ведомственные приказы о физической подготовленности, то есть необходимости двигательной активности сотрудников, в реальности по объективным и субъективным причинам просто остаются на бумагах.

Вместе с тем ведомственный нормативный документ определяет, что целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV век до н. э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Если мы говорим на современном этапе об эффективном и качественном

исполнении сотрудниками своих служебных обязанностей, просто необходимо создать такие условия. Для этого, на наш взгляд, необходимо хотя бы исполнение ведомственных нормативных документов по организации физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел, что позволит разнообразить рабочую обстановку сотрудника, меняя сидячий режим службы на режим активной двигательной деятельности. Научно доказано, что при такой организации работы у сотрудников улучшаются память, внимание, работоспособность и мотивация к службе. На сегодняшний день во многом двигательную активность в органах внутренних дел определяет род основной служебной деятельности. От служебной деятельности зависит и уровень мотивации сотрудника к своей двигательной активности и совершенствованию своей физической подготовленности. К примеру, у сотрудников оперативных подразделений и тех сотрудников, которые редко или никогда не выходят из-за стола, мотивации к двигательной активности совершенно различны. Чем меньше напряжена служебная деятельность сотрудника физической нагрузкой, тем заметнее снижается его мотивация к своей двигательной активности.

К сожалению, в силу различных причин двигательная активность в различных ее проявлениях как основа физической культуры еще не стала интересом большинства сотрудников. Вместе с тем главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения сотрудника в его служебной деятельности остается потребность в активной двигательной деятельности. Одними из наиболее действенных средств, способствующих решению этой проблемы, являются разумная организованная двигательная активность, здоровый образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры и спорта среди сотрудников органов внутренних дел. Соответствующим образом организованные занятия физической подготовкой в широком диапазоне и направлены могут изменить целый ряд показателей физического развития и функционального состояния организма сотрудников. Необходимо признать, что на протяжении последних лет в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел основное внимание сосредоточено на формировании служебно-прикладных навыков, необходимых сотруднику при выполнении своих оперативно-служебных задач. Но при этом, как нам представляется, без достаточного внимания остается вторая составляющая физической культуры – сама культура сотрудника, которая включает теоретические, методические и практические знания в области физической культуры [2, с. 204].

В заключение хотелось бы отметить, что перед физической культурой и спортом в России стоят большие задачи, решение которых требует современных подходов на краткосрочную и долгосрочную перспективу. Хочется надеяться, что эти вопросы найдут свое развитие в продолжающейся реформе МВД России, где проблемам здорового образа жизни сотрудников посредством физической культуры будет уделено большее и пристальное внимание.

Список использованных источников

1. Приказ МВД России от 01.07.17 г. № 450 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Струганов С.М. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // С.М. Струганов, С.А. Гальцев, Д.А. Гаврилов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 203-206.

УДК 796

Рыбина Людмила Дмитриевна, старший преподаватель кафедры физической культуры;
Кузнецова Ольга Сергеевна, студент 2 курса кафедры «Электроэнергетики и электротехники»,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
olga.kuznecova.11@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Аннотация. Статья посвящена вопросам адаптации и стрессоустойчивости студентов вторых курсов в вузе.

Ключевые слова: адаптационные признаки, стрессоустойчивость, адаптация, психосоматическое самочувствие.

Введение. В настоящее время одной из наиболее важных и актуальных проблем является стресс. Под влияние стресса возрастает и количество имеющих отклонений в состоянии здоровья. Студенты являются одной из основных групп людей наиболее подверженных стрессу. Адаптация студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится одной из приоритетных проблем, требующих своего решения на протяжении всего времени обучения в высшем учебном заведении [3, с. 116-119].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы вовремя, предназначенное для сна, курение и др. [4, с. 18; 2, с. 330].

Снижение психосоматического самочувствия и стрессоустойчивости студентов необходимо привести к целостному системному пути укрепления самочувствия, к рациональной дифференциации, правильном выборе лечебно-оздоровительных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, сбалансированию тренировочных нагрузок с учетом множества факторов. Существенную роль в повышении адаптивных способностей у студентов играют физические нагрузки. Так у студентов занимающихся дополнительно какими либо видами спортивных нагрузок отмечается улучшение общих показателей утомляемости [1, с. 23-27].

Цель исследования. Изучить адаптационные возможности и стрессоустойчивость студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ).

Материалы и методы исследования. Исследование адаптационных показателей у студентов II курса проводилось в сентябре 2017 года (№ = 40 чел.). Опрашивались две группы молодых людей: 1 группа – студенты не спортсмены, 2 группа – студенты спортсмены. Использовался опрос составленный на основе учебного пособия Крушельницкой Я.В. «Физиология и психология труда» [4, с. 232-238].

Результаты исследования. Результатом исследования является возможность корректирования и улучшения адаптационных показателей у студентов. Так при помощи опросов, сопоставления расписания занятий и уровня физической нагрузки мы можем выяснить положительную ли тенденцию несет в себе данный тип физических занятий, какое влияние он оказывает на общее психологическое и физическое состояние организма студентов.

Опрос, проводимый у студентов двух групп (1 группа – студенты не спортсмены, 2 группа – студенты спортсмены) систематизировался по общему количеству учебных часов и занятий физической культурой.

Показатели, приведенные в данных таблицах, являются процентным эквивалентом отличия от нормального состояния у исследуемых групп студентов.

Таким образом, в таблицах 1 и 2 представлены показания утомляемости, общего самочувствия, давления и т.д. классифицированные в зависимости от количества часов учебной деятельности. На основании объективных и субъективных признаков утомляемости и в зависимости от наличия в учебном расписании занятий физической культурой смогла определить зависимость степени стрессоустойчивости и адаптации студентов к различным учебным нагрузкам и стрессовым ситуациям. Так же можно не только проанализировать уровень общего переутомления организма. И определить что у студентов 1-ой группы, не занимающихся каком-то определенным видом физической нагрузки уровень стрессоустойчивости чуть ниже чем у 2-ой группы люди занимающихся каким бы то ни было видом спорта. Но, несмотря на эти показатели и 2-ая группа подвержена разрушительному влиянию стресса на адаптационный аппарат организма.

Таблица 1

Объективные признаки утомляемости студентов

Признаки утомляемости организма	Группы исследуемых студентов				Нормальный уровень утомляемости организма с 20 – 40 лет (%)
	Студенты не спортсмены		Студенты спортсмены		
	Расписание, в котором отсутствуют занятия физкультурой (%)	Расписание, в котором присутствуют занятия физкультурой (%)	Расписание, в котором нет занятий связанных с физическими нагрузками (%)	Расписание, в котором есть занятия связанных с физическими нагрузками (%)	
Нарушение сенсомоторной координации, увеличение времени реакции на раздражители	33	35	30	32	30
Изменение возбудимости сенсорной сферы коры (изменяется острота зрения, слуха). Чувствительность может снижаться до 20-40% исходного уровня	33	36	32	37	30
Показания кровяного давления, процент отличия от нормы	38	42	36	40	37
Частота сердечных сокращений, процент отличия от нормы	23	21	22	20	25
Замедление процессов мышления, потерей его гибкости, широты, глубины и критичности	25	22	23	21	25
Повышенная раздражительность, появление депрессивных состояний	29	35	25	31	30
Общее ощущение утомления	31	28	33	36	30

Субъективные признаки утомляемости студентов

Признаки утомляемости организма	Группы исследуемых студентов				Нормальный уровень утомляемости организма с 20 – 40 лет (%)
	Студенты не спортсмены		Студенты спортсмены		
	Расписание, в котором отсутствуют занятия физкультурой (%)	Расписание, в котором присутствуют занятия физкультурой (%)	Расписание, в котором нет занятий связанных с физическими нагрузками (%)	Расписание, в котором есть занятия связанных с физическими нагрузками (%)	
Способность запоминать информацию (трудность припоминания информации, что снижает эффективность использования профессиональных знаний)	42	46	38	40	35
Способность концентрировать внимание, сознательно регулировать, усилением произвольного внимания к побочным раздражителям	27	31	26	27	30
Способность восприятия раздражителей (в результате чего студент отдельные раздражители совсем не воспринимает, а другие воспринимает с опозданием)	36	35	30	43	35
Замедление процессов мышления, потерей его гибкости, широты, глубины и критичности	25	2	23	21	25
Повышенная	29	35	25	31	30

раздражительность, появление депрессивных состояний					
Общее ощущение утомления	31	28	33	36	30

Вывод. В настоящее время уровень физической адаптации к стрессам и здоровья студентов проявляет негативные тенденции. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. На данный момент студенты слишком часто болеют, плохо адаптируются к различным стрессовым ситуациям. Это проявляется в ухудшении восприятия на внешние раздражители, замедлении мыслительного процесса, уменьшение трудоспособности и продуктивности труда.

Данное исследование было проведено с целью выявления уровня здоровья и степени адаптации к среде, студентов II курса. Оно так же может помочь выявить и улучшить адаптивные способности студентов и корректировке учебных программ в зависимости от степени утомляемости и стрессоустойчивости.

Список использованных источников

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: учебное пособие / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. – С. 23-27.
2. Ахматгати А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.
3. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко.– Воронеж: ВГУ, 1991. – С. 116-119.
4. Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания / Г.Д. Иванов. – М.: Алма-Ата: Мектел, 1989. – 18 с.
5. Физическое воспитание студентов вуза с ослабленным здоровьем. www.slideshare.net/efwd2ws2qws2qsdw/600-48524075 Дата обращения: (29.09.2017).

Савко Эмилия Иосифовна, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта;
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, 220000, г. Минск, пр. Победителей, 4,
savkoei@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются и даются определению здоровью и здоровому образу жизни. Приводятся результаты анонимного анкетного опроса студенческой молодежи. Этими вопросам мы решили выявить, как студенты на практике относятся к своему здоровью и здоровому образу жизни, и занимаются ли физическими упражнениями самостоятельно.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенты, анкетный опрос, технология формирование здорового образа, культура здоровья.

Здоровье студента представляет собой элемент общечеловеческой культуры. Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! Она включает сформированное научное здоровье берегающее мировоззрение, разработанный механизм накопления, хранения информации о здоровье, здоровом образе жизни, технологиях оздоровления, мотивированного перевода знаний в ценности здоровья, желания и умения овладеть оздоровительными технологиями и транслировать их через социальные отношения в учебной и внеучебной деятельности студентов. Студенты – это не просто учащийся учреждения образования (УО), но и это индивидуальная группа лиц, отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией.

Здоровье – бесценное достояние каждого молодого человека. Оно включает в себя врожденные составляющие в течение жизни и являются неотъемлемой частью здорового образа жизни (ЗОЖ). Они реализуются во времени, переходя от одного периода жизни к другому более качественному. Здоровье – это свобода от болезней. Укрепление и сохранение здоровья в современных условиях становится важнейшей задачей каждого современного молодого человека. За последние 10 лет средняя продолжительность жизни граждан РБ составила: женщин до 67, мужчин 57 лет. Декларативно здоровье ценится и у нас, однако на практике – обучение в школах, УО достигается высокой ценой, часто ухудшением его. Из числа выпускников – только 5-15% студенческой молодежи здоровы, остальные 85-95% имеют те или иные отклонения от нормы, в том числе 30% хронические. Об этом свидетельствуют данные медицинских учреждений и научных отчетов учреждений образования [4]. Сократ еще сказал: «Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто». В настоящее время, хотя здоровье большинством людей

признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего образа жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми. Все отчетливее выявляются так называемые «болезни поведения» и люди, в том числе и студенты, ведут рискованный образ жизни и нерационально используют свои жизненные ресурсы. Как показывают наши проводимые исследования, для многих студентов характерно невнимание к своему здоровью, незнание своего организма и неумение понимать себя, разумно и своевременно учитывать его запросы и требования для укрепления здоровья. Здоровый образ жизни в современной студенческой молодежи – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых [2].

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как молодой человек реализует его условия жизнедеятельности для своего здоровья, его восстановления и укрепления. Компонентами здорового образа жизни являются: достаточная двигательная активность; личная гигиена; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; отказ от вредных привычек.

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. У студенческой молодежи не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании, самовоспитании и самосозидании здоровья. Отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкий уровень физической подготовленности.

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о здоровье, ЗОЖ, физических и духовных достижениях [3]. В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы их формирования в студенческой среде путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая [4].

Народная мудрость гласит, что две вещи обнаруживают свою истинную ценность после их потери – молодость и здоровье. Как же сохранить здоровье, не растерять его преждевременно, суметь увидеть негативные стороны и

факторы, приводящие к его разрушению и вовремя предотвратить их? Идеальных рецептов, пригодных на все случаи жизни для каждого из нас, не существует. Забота об укреплении здоровья должна выражаться, прежде всего, в формировании ЗОЖ, который оказывает благотворное влияние на всестороннее развитие личности, поддержание высокой физической молодого человека во всех сферах его жизнедеятельности. К числу важнейших воспитательных задач по его формированию следует отнести изменение отношения к здоровью как важнейшей ценности путем сбалансированного труда и отдыха, активного участия в физической культуре, с амосозидание его с самого раннего возраста.

Задачи исследования: выявить отношение студенческой молодежи к здоровью, здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Методика исследования. Для решения поставленной задачи нами была разработана анкета, которая включала несколько вопросов, которые по нашему мнению, наиболее полно отражают все стороны системного подхода к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи.

Результаты исследования. В анкетном опросе приняли участие 100 студентов Белорусского государственного университета. В данной таблице приведены ответы на некоторые из вопросов.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса студентов первого курса (%)

Вопросы анкетного опроса	Основная группа		Подготовительная группа		Специальное учебное отделение (СУО)		Лечебная группа (ЛФК)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Курите ли Вы? Да	6,7	6,5	40,0	22,8	50,0	29,5	50,0	30,7
Употребляете ли Вы спиртные напитки? Да	60,0	60,5	60,1	65,9	83,3	78,0	95,5	78,3
Занимаетесь ли самостоятельно ФУ?	235,2	35,9	25,4	4,0	3,9	2,0	3,0	1,5

Примечание: М – мужчины; Д – девушки; ФУ – Физические упражнения.

Из таблицы видно, что курящих юношей в группе специального учебного отделения (СУО) и ЛФК почти в два раза больше, чем юношей подготовительной групп. Курящих девушек на факультете, приблизительно одинаковое процентное соотношение во всех медицинских группах, Напротив, курящих девушек и юношей основной группы почти в пять раз меньше, чем СУО. Следует отметить, что студенты СУО и ЛФК употребляют спиртные напитки почти на 20% больше, чем студенты основного и подготовительного отделений. В то время как утреннюю зарядку даже от случая к случаю студенты СУО и ЛФК, делают в десять раз реже студентов отнесенных к основному и подготовительному отделениям.

На один из поставленных вопросов: «Что в настоящее время для вас важнее? Учеба, здоровье, работа, материальные блага и забота о родных и близких». Студенты ответили следующим образом: 50% студентов – приоритетным считают учебу в учреждении образования; 30% здоровье отодвигают на 2-ой план и 35,5% на 3-е место и только 20 студентов здоровье поставили на первое место. 9 студенческой молодежи здоровье поставили на последнее место. Занятиям физической культурой является важнейшим условием в укреплении здоровья современной молодежи, на это указали 70 % студентов.

Здоровье и здоровый и безопасный образ жизни должен представлять собой комплексную программу формирования знаний, умений и навыков установок, личностных ориентиров норм поведения и практик обеспечивающих восстановление, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся в учреждениях образования. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение у студентов желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); самосозидание (творение) здоровья своими руками; ежедневная оптимальная двигательная активность; установка на здоровое питание; рефлексия о своем поведении (курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, а так же хронические) и иные особенности, и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Современная студенческая молодежь, занимающаяся в высшем учреждении образования (УО), должна владеть культурой здоровья, а если оно «пошатнулось», уметь восстановить, укрепить и созидать его, для дальнейшей отличной учебы в УО и дальнейшей счастливой жизни. Практические методики, которые даются студентам на занятиях физической культуры, вселяют уверенность в свои силы, раскрывают индивидуальный резерв здоровья, заложенный природой, т.е. в период обучения студентов в высшем учреждении образования желательно не только сохранить этот потенциал, но и расширить за счет понимания путей его достижения, методик и практик укрепления здоровья и здорового образа жизни.

Формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи должны способствовать три компонента это:

интеллектуальный – это приобретенные знания, умения и практические навыки современных оздоровительных традиционных и нетрадиционных методик, для самосозидания здоровья и здорового образа жизни;

эмоционально–ценностный – ежедневное активное положительное отношение к себе, своему окружению, к природе и своему здоровью;

действенно-практический – применение современных оздоровительных методик, знаний о своем организме, умений и навыков на практике в организации здорового образа жизни и самосозидания здоровья.

Культура двигательной деятельности в рамках здорового образа жизни, оздоровительной направленности его способствует повышению умственной,

социальной и трудовой активности молодых людей, экономической эффективности производства и долголетию. Формирование культуры представляет собой непрерывный процесс активной двигательной деятельности в рамках целевой системы физического воспитания в УО. Его реализация основана на современных продуктивных традиционных и не традиционных педагогических технологиях здорового образа жизни. Достижение оптимального соотношения двигательного компонента физической культуры, здоровья и ЗОЖ основаны на интеграции знаний, умений и навыков, связанных с культурой двигательной деятельности.

Чтобы заботиться о здоровье, чтобы осмысленно применять оздоровительные мероприятия, необходимо правильно понимать природу здоровья и законы самосоздания его [4]. Подобно оркестру функционирует организм человека, поэтому перед преподавателем физического воспитания (ФВ) должна быть поставлена задача, что и перед дирижером большого оркестра – добиться слаженной деятельности всех функциональных систем организма путем планомерной и постепенной адаптации организма к физической нагрузке к применению оздоровительных методик. и учить студентов с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя выполнять задание. Физическая культура в современном обществе должна стать важнейшей в и направленной на самосоздание здоровья и гармоничное развитие как внешних (мышц и координации движений), так и внутренних процессов организма для нормального физического и духовного развития человека.

Выводы и рекомендации. Чтобы быть здоровым мы рекомендуем:

- современным студентам успешно овладевать имеющимися традиционными и нетрадиционными оздоровительными современными технологиями;
- полученные знания, умения и навыки применять в ежедневной практике на сохранение, укрепление и самосоздание здоровья;
- найти отрицательное в себе и чтобы восстановить и сохранить здоровье и быть здоровым, жизнерадостным, и счастливым на долгие годы – нужно отказаться от вредных привычек (употребления спиртных напитков и курения и др.) и ежедневно созидать его с помощью современных оздоровительных технологий.

Список использованных источников

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.А. Амосов. – М.: Знание, 1987. – 64 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 198 с.
3. Савко Э.И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э.И. Савко. – Минск : БГУ, 2010. – 100 с.
4. Савко Э.И. Физическая культура для самосоздания здоровья: метод. рекомендации / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

Силаева Татьяна Станиславовна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь, 247019, г. Гомель, ул. Советская, 108/1,
Holyencor@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Это исследование представляет интерес для студентов, которые занимаются физическим саморазвитием для улучшения здоровой жизни. Самообразование молодых спортсменов будет значительно дополнять и суммировать информацию в теории и методологии спортивной тренировки, поможет усилить познавательную деятельность предметов образовательного процесса, способствовать формированию компетентности в результате образовательного процесса необходимого в физической культуре.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, саморазвитие, физическая культура, самообразование.

В нашем быстро изменяющемся обществе увеличивается осознание сообщества важности здорового образа жизни. Проистекающее хорошее здоровье характеризуется улучшенным качеством жизни, меньшей болезненностью и нетрудоспособностью, более счастливой личности, семейности, социальных событий, возможностью сделать выбор в работе и восстановлении сил.

Люди ведут здоровый образ жизни, когда они живут способом, который позволяет им добиться достижения и поддержания умственного, физического, социального и духовного благополучия. Когда люди хорошо осведомлены о проблемах со здоровьем и имеют чувство контроля в решениях, испытывают позитивные отношения, улучшается качество жизни и уменьшаются болезни. Спортивные программы и тренировки играют уникальную роль в развитии знания студентов, соглашений и практических навыков, приводящих к лучшему здоровью.

Способность людей принять здоровый образ жизни может быть затронута социальным и культурным контекстом, в котором они живут. Студент, учащийся, усилен пониманием, что здоровье является ответственностью всех частей общества. Посредством продвижения основных принципов разнообразия социальной справедливости и благоприятных условий, люди и сообщества лучше способны исполнить зависящее от них действия, которые приведут к положительным последствиям для здоровья.

Студенты должны быть заинтересованы не только об их собственном здоровье, но также и о лучшем здоровье для всех теперь и в будущем. Это поощряется посредством подъема: беспокойство о благосостоянии, правах и

достоинстве всех людей; понимание того, как эта акция произведена структурами и тренировками в сообществах; осознание недостатков и движений для их возмещения; и понимание того, как приняты те или иные решения и произведена работа над приоритетами.

Мы все хорошо знаем о том, что участие в видах спорта/физической активности развивает пять компонентов фитнеса, а именно: сила, скорость, умение, выносливость и гибкость. Спортивные тренировки помогают развивать следующие навыки у студентов:

- Положительное отношение: часто говорится, что игра выиграна или проиграна в раздевалке перед началом матча. Наличие положительного отношения имеет большое значение в определении конечного результата игры между тесно подобранными участниками.

- Уважение к противнику необходимо. Уважение их способностей, предоставление всегда лучшего и никакой небрежности в подходе.

- Страх перед проигрышем увеличивает беспокойство и вызовет бедствие в последствии приводящее к неудовлетворительной работе и нежелательным результатам.

- Использование напряжение в качестве мотивирующего фактора для подъема выполнения до оптимальных уровней, особенно в решающих играх.

Список использованных источников

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь : Пособие для вузов / В.И. Ильинич. – М. : Аспект-Пресс, 1995.

2. Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / Т.Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016.

3. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003.

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Россия, 344015;
Шилова Виктория Андреевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, Ростовский юридический институт МВД России, Россия, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83, tashciyan.azniv@mail.ru, v_shilova@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. Основным фактором развития выступает комплекс «Готов к труду и обороне!» – ГТО. Его история, развитие и реализация в Российской Федерации. Также, включен анализ развития физической культуры и спорта в СССР и настоящего времени.

Ключевые слова: спорт, ГТО, физическая культура, развитие, становление, Российская Федерация, совершенствование, правительство, страна, теория, анализ, соревнование, спортсмен, тренер, практика.

Развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации в настоящее время придается большое значение. Важно отметить, что наряду с участием спортсменов нашей страны в крупнейших мировых и европейских соревнованиях, организацией на нашей территории мероприятий международного уровня (включая, бесспорно уже ставшие историей Олимпийские игры в г. Сочи в 2014 году) правительство все больше внимание уделяет развитию массового спорта и физкультурного движения.

За годы становления современного российского государства принималось достаточное количество решений, связанных с развитием физической культуры и спорта среди различных категорий населения. Это и Президентские тесты, и массовые соревнования по летним видам спорта (Легкоатлетические кроссы), зимним видам («Лыжня России»), выстраивалась система массовых детских соревнований: от дворового уровня до Всероссийских. Однако, в марте 2014 года Президент России Владимир Владимирович Путин подписал Указ № 172 о введении Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.

Чтобы пропагандировать здоровый образ жизни еще в Советском Союзе изобрели комплекс ГТО. Раньше, каждый человек искал возможности, чтобы сдать нормативы, ведь это приветствовалась в обществе, и поддерживалось государством. Но спустя некоторое время у страны возникли новые, более серьезные проблемы, и данный норматив потерял свою актуальность, ведь им никто не занимался. Люди начали забывать, что такое ГТО, что такое спорт и большинство из них начали вести антисоциальный образ жизни. Сейчас

состояние развития физической культуры и спорта в Российской Федерации достиг более высокого уровня, и в норму опять вошла сдача нормативов по комплексу ГТО.

Ни для кого не секрет, что каждый гражданин старшего возраста, который прожил в свое время в СССР, помнит жизнеутверждающую фразу «Готов к труду и обороне!». Именно так и называется физкультурно-спортивный комплекс, который был введен в 1931 году и просуществовавший до развала Страны Советов [1, с. 79]. Эти нормы обязаны были сдавать все граждане, независимо от того хотят они этого или нет. Это укрепляло их здоровье, сильный дух, а также закаляло тело. Я считаю, что это довольно интересно, помогает здоровью и вызывает положительные эмоции. Многие относились к нормам ГТО всерьез, считая его важнейшим аспектом, с помощью которого государство могло не только контролировать, но и воспитывать своих граждан. Человек, который выполнял нормы ГТО, был примером для подражания. И в связи с этим, данные нормы именно призывали к их сдаче, стимулировали народ к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Физически развитые, здоровые люди, готовые перевыполнять трудовые нормы у станка, в поле, у мартеновских печей, были в почете. А значок ГТО, приколотый на лацкане пиджака, вызывал восхищение и зависть. Относительно до недавнего времени эти ценности прошлого казались смешными. Казалось, что ГТО давно канул в лету и остался лишь на страницах истории, если бы не неожиданное событие, произошедшее некоторое время назад и удивившее многих россиян. Президент В. Путин подписал указ о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне», направленного на мотивацию российских граждан к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Здоровье нации стремительно развивается совсем не в ту сторону, в которую бы хотелось. Но, к счастью, в последние годы пришла мода на активный образ жизни, но даже она не способна привить современному обществу тягу к спорту и отказу от курения и алкоголя [3, с. 35]. Именно на этом фоне ГТО видится толчком к тому, чтобы вернуть каждому россиянину культуру здоровья, а детей заинтересовать не компьютерными играми, а именно занятием спортом.

Так как в настоящее время не все граждане хотят сдавать ГТО, так как считают, что они и без него могут поддерживать здоровый образ жизни, заниматься спортом и таких причин можно перечислить еще много, то Правительство РФ подготовило и подписало несколько постановлений, которые призваны стимулировать граждан для сдачи норм ГТО. Ведь человек, который сдаст данные нормы на золотой значок, получит не только здоровье и моральное удовлетворение, но и довольно хорошую материальную выгоду. А ребенок, в дальнейшем, гарантирует себе дополнительные баллы при дальнейшем поступлении в высшее учебное заведение.

Как мы все можем заметить, то Правительство РФ серьезно задумалось об оздоровлении нации. Но этого не хватает. Должны быть созданы возможности

для качественных занятий спортом, чтоб в дальнейшем все граждане могли успешно сдать нормы ГТО [5, с. 86]. Это должно заключаться не только в строительстве фитнес центров, но и общедоступных спортивных площадок, бассейнов, спортивных клубов и детских секций. Это также поможет приблизить к спорту не только молодое поколение, но и людей, чья молодость пришлась на беспокойные годы перестройки, когда вопрос об активном образе жизни по вполне понятным причинам отошел на второй план [4, с. 130].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – основу физического воспитания населения [6, с. 21].

Основной целью внедрения ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма.

Считается, что задачи данного комплекса сформируют у большинства населения добровольной потребности к занятиям спортом, а также повысят уровень физической подготовленности, повысят уровень знания населения о формах организации самостоятельных занятий спортом и ведением здорового образа жизни и поддержания своей моральной удовлетворенности в этом плане. Но сейчас система сдачи комплекса ГТО не совершенна в той мере, в какой хотелось бы. И государство старается работать над этим. Ведь развивать нужно не только пропаганду у населения, но и возможность сдачи данного комплекса, а также и уровень подготовки к нему [2, с. 232].

Нормы ГТО вводятся во всех образовательных учреждениях, как школах, так и институтах. Проводятся спортивно-массовые мероприятия, сначала по подготовке к нему, а в дальнейшем уже непосредственная сдача. Правительство Российской Федерации утвердило, что именно с 2017 года начнется повсеместное внедрение комплекса ГТО. И действительно, с 2014 года много изменилось. Детские спортивные школы почувствовали себя намного лучше. Появилось много общедоступных спортивных площадок, стадионов, а также их облагораживание. В настоящий момент нельзя пройти мимо какого-нибудь стадиона и не увидеть там хотя бы одного занимающегося человека. Можно сказать даже больше, что сейчас, стадионы даже переполнены, все отстранились от вредных привычек и перешли к поддержанию здорового образа жизни [7, с. 56].

В настоящее время статистика проведения комплекса со временем только повышается, но никак не снижается. Дети и взрослые только увеличивают свои нормативы и показывают с каждым разом все более хороший результат. В связи с этим и государство Российской Федерации создает все больше благоприятных условий для их сдачи.

Реализация программы имеет и практические результаты. Создание в каждом муниципальном образовании центров тестирования может

рассматриваться как дополнительная база занятий населения. Появление новой «линии» спортивной одежды и атрибутики уже сейчас вызывает неподдельный интерес и у производителей и потребителей спортивных товаров и услуг.

Немаловажно отметить тот факт, что возрождение комплекса с историческим названием «Готов к труду и обороне» может рассматриваться как историческая связь поколений физкультурников и спортсменов страны.

Я считаю, что будущее нашей нации и Сильнейшей державы в мире заключается именно в его развитии, силе духа, моральных ценностей и поддержании здорового образа жизни. Следует, чтоб и в дальнейшем Государство создавало благоприятные условия для такой возможности. А также, чтоб и граждане нашей страны видели не только свою материальную выгоду, но и делали это для себя. Ведь именно та самая моральная удовлетворенность и укрепление здоровья поможет человеку сделать себя лучше. Убрать все стрессы, раздражение и плохой настрой. А также, именно население нашей страны делает ее лучше, с поддержкой государства. Ведь именно власть должна создавать все условия для своих граждан, чтобы у них появилась такая возможность – вести здоровый образ жизни. Поэтому, я призываю всех отложить вредные привычки в стороны, запастись положительными эмоциями и начать подготовку к сдаче норм ГТО, как первой ступенькой к ведению вашего здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Парфенова, Л.А. Основные направления интеллектуализации физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 79.

2. Смоляникова К.А. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях / К.А. Смоляникова, С.М. Струганов / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 г. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – С. 231-237.

3. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева; Под общ. ред. доктора философских наук, профессора В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

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

5. Тимошина И.Н. Актуализация преемственности содержания и организации адаптивного физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных учреждениях : дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Тимошина Ирина Назимовна; [Место защиты: ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет"]. – Ульяновск, 2007. – 368 с.

6. Тимошина И.Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 65-67.

7. Парфенова Л.А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2012. – № 1. – С. 60-65.

УДК 613. 9: 37.

Хакимова Феруза Тошпулатовна, старший преподаватель кафедры
физической культуры;
Холиева Нигора Хуйдобердиева, старший преподаватель кафедры
физической культуры
Ташкентский государственный экономический университет
Республика Узбекистан, 100100, г. Ташкент, ул. Узбекистанская, 49,
holieva.nigora@mail.ru

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы валеологии, которые формируются в укреплении здоровья и всестороннем развитии личности.

Ключевые слова: валеология, здоровье, здоровый образ жизни, физического воспитания и спорта.

Во второй половине XX века теория медицины стала перед фактом, что для достижения здоровья населения следует сосредоточить внимание на охране здоровья практически здорового человека.

Может показаться неожиданным, что в конце XX столетия ставится вопрос о необходимости введения науки о здоровье. С самого зарождения врачебное искусство, а затем и наука главной своей целью видели здоровье.

Корифеи медицины придавали первостепенное значение здоровью, как великому дару природы. Здоровье и красота были объектами для размышлений ещё у древних врачей и философов. Цицерон говорил о здоровье: правильное соотношение различных душевных состояний, а медицина Древней Греции в эпоху её расцвета считала необходимым изучать материальные

причины болезней, их связи с внешней средой. При этом характерной чертой древнегреческой культуры было большое внимание к физическим упражнениям, к закаливанию и к личной гигиене [1].

В древних культурах Востока также прослеживалась связь между духовным и физическим состоянием человека. Восточные мудрецы стремились к освобождению от чрезмерных эмоций и страстей – для того, чтобы обрести состояние абсолютного, ничем не замутнённого душевного покоя и гармонии с окружающим миром. По древневосточным канонам, здоровье человека, напрямую зависело от того, удавалось ли человеку достичь устойчивого равновесия психики. А добиться этого можно было только полной внутренней свободой, при которой на сознание человека уже не влияют окружающие факторы – оно остаётся неизменно возвышенным, одухотворённым.

Со дня провозглашения Независимости и непосредственно под руководством Первого Президента Узбекистана И.А. Каримова идея зарождения нравственно и физически здорового поколения, воспитания гармонично и всесторонне развитой личности, являющейся будущим нашего общества, была поднята на уровень государственной политики. Концепция, разработанная Первым Президентом Узбекистана И.А. Каримовым, была оценена международным сообществом, как Модель И. Каримова по оздоровлению национального генофонда и явилась значительным событием в жизни государства.

В начале 80-х годов прошлого столетия доктор медицинских наук, профессор И.И. Брехман ввёл термин «валеология», с 1987 года она выступает содружественной медицине наукой, которая родилась на стыке медицины, биологии, гигиены, физической культуры и психологии, экологии, диетологии и других наук о человеке, его организме. По мнению профессора И.И. Брехмана (1982) и В.П. Петленко (1998) между здоровьем и болезнью лежит «третье состояние», промежуточное и называется это состояние «предболезнью», т.е. состоянием крайнего напряжения нормального функционирования организма. В таком состоянии находится более половины человечества. Человек, находящийся «в третьем состоянии», располагает только половиной психофизических возможностей, заложенных в него природой. (Я.Л. Мархоцкий, 2010)

Валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека. Предвидеть, распознать, предотвратить и ликвидировать «третье состояние» организма человека – важнейшие задачи валеологии [2].

О том, какую важность и ценность представляет собой здоровье, человеку говорить вроде бы не нужно. Но при этом, здоровый образ жизни воспринимается многими как явление эфемерное, мало приспособленное к обычной повседневности. Такое, которым интересуются чудаки или люди исключительно богатые, способные нанять для себя личного диетолога, психолога и тренера. Эксперты говорят, это происходит потому, что современный человек не привык осмысливать причины болезней, и как

следствие – у него нет соответствующих требований к образу жизни. Он целиком и полностью полагается на медицину и верит, что любую болезнь можно вылечить таблеткой или операцией. Между тем, воспринимать медицину следует только как помощника в излечении. Необходимо понимать, что не существует «чудесных» таблеток и уникальных методов лечения, которые смогут сделать человека здоровым. Здоровье и красота, их состояние – это, прежде всего, результат собственного существования.

Увы, нередко к пониманию столь несложной истины люди часто приходят в те моменты, когда возникает угроза здоровью или оно в значительной степени утрачено. Добиться коренных изменений к лучшему при этом бывает очень сложно, иногда просто невозможно. Вот почему считается важным соблюдать нормы, основы здорового образа жизни, независимо от того, насколько хорошо мы себя чувствуем.

Здоровый образ жизни – это не только медико-биологическая деятельность, но и разумное удовлетворение физических и духовных потребностей, формирование личной культуры и образованности человека. Это высокая медицинская активность, возможность выполнять свои профессиональные и социальные функции независимо от политической и экономической ситуации в стране.

Формирование здорового образа жизни имеет целью совершенствование условий жизнедеятельности человека на основе его валеологической грамотности, обучения гигиеническим навыкам, знании основных факторов, ухудшающих его здоровье. Сохранение здоровья во многом зависит от среды обитания человека. Формирование среды обитания человека напрямую связано с его валеологической культурой, умением противостоять воздействию физического, психологического и социального прессинга. Главное условие здорового образа жизни: комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия [3].

Научные исследования в области развития здорового ребенка свидетельствуют о решающем влиянии физического воспитания и спорта на формирование детского организма. Человеческий организм испытывает биологическую потребность в движениях, которые являются факторами активной биологической стимуляции совершенствования физического и интеллектуального развития. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрасте.

В связи с этим, необходимо со студенческой скамьи постараться сделать это постулатом всей жизни, помня, что здоровье человека-это главная ценность жизни.

Список использованных источников

1. Петленко В.П. Валеология Человека [Текст] : здоровье – любовь – красота / В.П. Петленко. – СПб. : РЕТРОС, 1997. – Т. 5 : Гармония чувств и образ жизни. – 358 с.

2. Ибадуллаева Х.Т Основы валеологии: Учебное пособие / Х.Т. Ибадуллаева. – Ташкент: ТГЭУ, 2010.

3. Шкондина И.Е. Валеология. Учебно-методическое пособие / И.Е. Шкондина. – Ташкент: ТИИЖТ, 2007.

УДК 796.011.3:613.9-057.87

Швайликова Наталья Владимировна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Селиверстова Наталья Викторовна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,
malik.79@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ

Аннотация. В статье авторами анализируется проблема формирования культуры здоровья студенческой молодёжи в современной системе высшего образования, показана важность здорового образа жизни студентов ВУЗов для того, чтобы быть конкурентоспособным и добиться высокого уровня общественного признания. Анализируется опыт работы преподавателей физической культуры ГГУ по проведению занятий в специальных медицинских группах студентов. Отмечается важность мотивации молодёжи для практической реализации принципов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, СМГ, уровень работоспособности, студенческая молодежь.

Сохранение и укрепление здоровья – одна из глобальных задач человечества. Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека были актуальны во все времена. Ещё древние греки показали нам, что в гармонично развитом человеке всё может быть прекрасно и душа и тело, и поэтому они очень много внимания уделяли физическому воспитанию человека. В национальной стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определено, что «стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения» [1].

Актуальность темы исследования, определяется наличием следующих проблем: большинство населения начинают заниматься своим здоровьем только тогда, когда заболевания уже проявляются. Во-вторых, отсутствует единая система формирования культуры здоровья: учреждениями образования,

здравоохранения, средства массовой информации, сам человек по-разному понимают решение данной проблемы.

В-третьих, даже имея определённые знания по сохранению здоровья человек, не стремится применять их на практике.

Вопросы развития культуры здоровья учащейся молодёжи, в частности студентов, исследуются многими учёными, педагогами, врачами, социологами.

В статье Любаева А.В. «Проблема формирования культуры здоровья у студентов-первокурсников» на основе практического материала, рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья у студентов [2].

Е.Н. Блашко, Н.И. Бучинская в работе «Формирование культуры здоровья студента в процессе физического воспитания», раскрывают содержание компонентов культуры здоровья, определяют три уровня в саморазвитии культуры здоровья. По их мнению, ведущим направлением в организации физического воспитания, должно быть объединение в учебные группы студентов, по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности и степени биологической зрелости [3].

Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев считают, что студенческая молодёжь наиболее подвержена воздействию вредных привычек [4].

Ю.К. Бахтин, Н.Н. Плахов в работе «Актуальные вопросы формирования культуры здоровья у участников образовательной среды» считают одной из важных задач, в деле сохранения и укрепления здоровья граждан, активное приобщение их к здоровому образу жизни. В этом отношении ведущая роль принадлежит системе образования, поскольку большинство граждан является участниками образовательной среды [5].

Среди многочисленных проблем современной педагогической науки особую актуальность приобретает проблема саморазвития культуры здоровья студентов. Студенческая молодёжь – это группа населения переходного периода от школы во взрослую жизнь. В школе физическое воспитание контролируется и анализируется всеми, от родителей до медперсонала: на основании справок о здоровье формируются группы, разрабатываются индивидуальные программы по физкультуре, каждую субботу проводятся спортивные мероприятия, дни здоровья с участием родителей и т.д. Выйдя со школы, выпускники через полгода-год становятся совершеннолетними и приобретают огромное количество прав на ранее недоступные «соблазны»: приобретение сигарет, алкогольных напитков, посещение ночных клубов, дискотек и т.д. Кроме того, меняется педагогическая система. Студенты попадают в категорию людей с повышенными факторами риска [2]. Вузовская педагогическая система характеризуется повышенными требованиями к уровню знаний обучающихся при ориентации на самостоятельное творческое усвоение и осмысление большого объема и значительной сложности информации, а также применению ее на практике. Информационные перегрузки мозга, дефицит времени и сна, нарушение режима труда и отдыха, иногда злоупотребление алкоголем, курения, наркотики – все эти факторы

мешают формированию культуры здоровья студентов. Студенты – это интеллектуальный потенциал общества, его будущее.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования выпускникам вузов, чей высокий профессионализм и творческое долголетие возможны только при хорошем здоровье. Следовательно, здоровье – основной стержень жизненного успеха и один из факторов конкурентоспособности. Среди студентов первокурсников нашего факультета 20% имеют хронические заболевания и определяются в специальные медицинские группы (СМГ), где и занимаются физической культуры. 70% студентов СМГ имеют низкий уровень физической работоспособности и 9,1% – высокий (аналитическая статистика ГГУ). Человек, имеющий низкую физическую работоспособность, не может качественно и полноценно усваивать знания и получать профессиональные навыки, а значит, он не станет профессионалом в выбранной профессии и не сможет себя реализовать полностью.

Правильно разработанные программы физического воспитания и грамотно проводимые занятия, позволяют студентам, имеющим проблемы со здоровьем, значительно повысить уровень своей физической подготовки, а значит улучшить здоровье. Преподаватели физического воспитания нашего университета реализуют принцип индивидуализации при организации и проведении занятий в специальной медицинской группе. С этой целью были проведены наблюдения и исследования среди студентов СМГ. Из числа обследованных студентов первого и второго курсов (60 человек) на первое место вышли заболевания и патологии связанные с сердечно-сосудистыми и лёгочными патологиями, на втором – болезнь глаз, на третьем – костно-мышечной системы. На основании медицинских показаний были сформированы учебные группы от 10 до 12 человек на одного преподавателя.

Главная задача – устранение или облегчение отклонений в состоянии здоровья.

Интенсивность физических нагрузок для студентов определялась на основании результатов используемых тестов Купера. Это предполагает учёт уровня физической работоспособности и принадлежности студентов к той или иной типологической группе – симпатического или парасимпатического отдела в регуляции ВНС. Наблюдения и анализ проводились в течение года.

Результатом работы стали итоговые показатели. На основании проделанной работы можно сделать выводы о том, что у студентов СМГ улучшилось физическое состояние и физическая подготовленность; повысилась работоспособность; произошло качественное и количественное улучшение параметров физической подготовленности и функциональных показателей здоровья. В результате проведенной работы, были получены следующие результаты: количество студентов с низким уровнем физической работоспособности уменьшилось с 70% до 10,1%, а с высоким уровнем работоспособности увеличилось с 9,1% до 47,3%.

В настоящее время основная часть молодёжи не приучена заниматься сохранением здоровья самостоятельно. Молодым людям в возрасте 18-25 лет

кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. Общественные исследования среди студентов нашего университета показали, что понятие культура здоровья понимается, не полно и сводятся только к понятию «здоровый образ жизни». Из 60 студентов (факультеты исторический и музейное дело) здоровый образ жизни стараются вести 20%, задумываются о своём здоровье 60%, не считают опасным для здоровья употребление алкогольных напитков 1-2 раза в месяц – 80% студентов. Исследования показали, что среди студентов, понимание здорового образа жизни в основном сводится к хорошо известным положениям: не пить, не курить, больше двигаться, не принимать наркотики. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация на здоровье. На основе этой осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения. Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты. Вовлекая студентов в процесс физического воспитания и самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза [2].

Сегодня в вопросах формирования культуры здоровья студентов, входят такие задачи, как формирование устойчивой культуры и значимости сохранения здоровья, создание условий для мотивации студентов вести здоровый образ жизни и отказаться от пагубного влияния вредных привычек.

Наше здоровье и благополучие – дело наших рук. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Как заставить себя вести здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни. Мотивация: «Если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы», весьма существенна для выпускников вузов, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания [4]. У здорового выпускника больше шансов на успех.

Список использованных источников

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года. // Национальная комиссия по устойчивому развитию Республики Беларусь; Редколлегия: Я.М. Александрович и др. – Минск, Юнипак.

2. Любаев А.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов-первокурсников / А.В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 675-677.

3. Блашко Е.Н., Бучинская Н.И. Формирование культуры здоровья студента в процессе физического воспитания: media.miu.by

4. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2008. – 224 с.

5. Бахтин Ю.К. Актуальные вопросы формирования культуры здоровья у участников образовательной среды / Ю.К. Бахтин, Н.Н. Плахов // Педагогика высшей школы. – 2015. – № 3. – С. 20-22.

УДК 796.08

Яковлев Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры физической подготовки;

Володин Василий Николаевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической подготовки,

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Льва Толстого, 1;

Гайсин Дмитрий Рамильевич, доцент кафедры спортивных видов единоборств,
Институт физической культуры Уральского федерального университета,

Россия, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19;
y-d-s@mail.ru

СУЩНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассмотрена актуальная проблема современного российского спорта, которая сводится к «упрощению», обесцениванию результата спортсмена. Автор придерживается идеи о том, что скрытые возможности человека, как физические, так и психические недостаточно реализованы и их полноценное проявление послужит новым этапом мировых рекордов в истории спорта, без использования внешних стимулирующих средств. При этом, предпочтение автор исследования отдает психологической подготовке.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спорт, спортсмен, спортивная тренировка, допинг, способности.

Проблемы спортивной подготовки, и в частности психологической, волнуют многих ученых, посвятивших свои исследования актуальной теме российского спорта.

Подтверждением этому может послужить проведенная международная научно-практическая конференция в г. Тюмени, 16-17 октября 2017 года, на которой ученые выступили с докладами из России, Белоруссии, Армении, Австрии, Украины. В ходе обсуждения были подняты проблемы физического воспитания, спортивной подготовки, допинга и, в том числе, касающиеся непосредственно психологической подготовки в спорте. В ходе дискуссии было очевидным, что реализация потенциал человека далеко не исчерпана.

Здесь уместна проблема реализации возможностей умственного, психического потенциала спортсменов, со стороны людей, профессионально решающих вопросы физической и спортивной подготовки как молодого поколения, так и зарекомендовавших себя на мировой арене спортсменов, а точнее нежелание тратить время на данные процессы, которые требуют значительных усилий.

Действительно, есть масса примеров, когда спортсмен готов физически и технически, и тем не менее проигрывает своим соперникам, у которых уровень спортивной подготовки ниже. Безусловно причин, объясняющих это явление достаточно, чтобы свести к минимуму подобные неудачи в дальнейшем.

Одна из причин, которая рассматривается в нашем исследовании, кроется в психологической подготовке, которая требует огромных затрат ресурсов со стороны персонала, занятого подготовкой спортсмена, для целенаправленного и систематического её осуществления, что подтверждается рядом работ [2, 3, 6]. Но её решение, или подмена, скрыта в применении стимулирующих средств, позволяющих реализовывать физический потенциал организма спортсмена, превышающий пороговый уровень, за счет фармакологических средств. Следовательно, предположение об использовании лишь части возможностей организма в процессе спортивной подготовки, данных индивидуально каждому, в данном контексте не принимается во внимание [5].

Безусловно, в современном мире, на данном этапе развития спортивной науки, в данном подходе к решению проблемы, спортивное сообщество не готово и далеко от его реализации, что связано с рядом проблем, не относящихся к теме исследования. Часть работ, посвященных актуальной тематике по реализации скрытых резервов человеческой психики и организма, зарыто для общего применения и не предназначена для широкого круга исследователей.

В нашем исследовании под психологической подготовкой будем понимать – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена [4], для успешного овладения содержанием учебно-тренировочного процесса и максимальной реализацией возможностей организма в процессе выступления в рейтинговых соревнованиях.

Следует отметить и то, что психологическая подготовка спортсмена должна осуществляться последовательно и систематически, и её основа должна быть «подвижной, мобильной, приспособляющейся», так как спортсмен, как любой человек, – это живая система, подвергающаяся ежесекундным воздействиям, как внешним, так и внутренним [7, 8] не учитывая этого, невозможно осуществлять полноценную ежедневную, этапную психологическую подготовку спортсмена, либо осуществлять её, как чаще получается, в «пол силы».

То есть человек, который работает со спортсменами, для полноценной психологической подготовки должен быть, как минимум, профессиональным психологом. Но чтобы идеально вести спортсмена в процессе спортивной

подготовки и максимально реализовать его потенциал, специалист должен «вжиться в спортсмена», быть с ним одним целым, а этот процесс требует огромных усилий. И отсутствие данной подготовки является «бессменным атрибутом» современного российского спорта.

Доказательством этому служит тот факт, что многие одаренные спортсмены выпадают из спортивной борьбы раньше этапа реализации внутренних, или другими словами скрытых, возможностей. Они теряют интерес к процессу спортивной подготовки [1] и победителями становятся не истинные лидеры, а просто те, кто прилагает больше усилий, упорства и порой против их «настоящей» одаренности. Подтверждением этому служит «цена» современной международной медали, которой выступает здоровье многих спортсменов, достигших уровня победителя на мировой спортивной арене.

И второе подтверждение этому – это использование допинга, как средства, позволяющего скрыть недостатки тренировочного процесса, связанного с отсутствием понимания функционирования организма спортсмена и его психики, работающих с ним «специалистов», так и психического и физического предела самого спортсмена.

Безусловно, наблюдается тенденция упрощения спортивного пути по достижению желаемого результата, который будет признан спортивной элитой. И в тоже время такой подход лишь усложняет дальнейший период спортивного долголетия и возможности сохранения наивысшей спортивной формы в ответственных стартах, не применяя стимулирующих препаратов.

В заключение отметим, что современный спорт идет по пути коммерциализации, где в основе лежит главный и единственный принцип – «результат любой ценой», за которым следует вознаграждение. Безусловно выбирается самый короткий и легкий путь, с наименьшим приложением усилий. И неудивительно, если в ближайшее столетие, нам доведется увидеть соревнования, в которых наряду с людьми будут выступать роботы.

И, тем не менее, мы считаем, что наиболее результативным путем будет реализация человеческих ресурсов, скрытых в его психике, которые превышают возможности внешних стимулирующих препаратов.

Список использованных источников

1. Васильев Г.Ф. Актуальные вопросы методического и психологического обеспечения подготовки спортсменов-единоборцев / Г.Ф. Васильев, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 20-22.
2. Пахомов И.А. Психологическая подготовка единоборцев / И.А. Пахомов // материалы научно-практической конференции «Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах». – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2015. – С. 71-73.
3. Передельский А.А. Практические аспекты использования опыта психологической подготовки единоборцев в армлифтинге (упражнения для

развития силы хвата) / А.А. Передельский, Н.Н. Виткевич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог». – 2015. – № 3 (38). – С. 27-30.

4. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – С. 5.

5. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.

6. Тарабрина Н.Ю. Характеристика психофизиологических возможностей спортсменов-единоборцев различной квалификации / Н.Ю. Тарабрина, Е.Ю. Грабовская, В.А. Иванов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (16-17 июня 2016). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 243-246.

7. Яковлев Д.С. Анализ технических действий спортсменов-рукопашников в соревнованиях ТВВИКУ по армейскому рукопашному бою / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, Д.Р. Гайсин // Педагогический опыт: теория, методика, практика: Материалы IV Международной научно-практической конференции (30 октября 2015). – Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. – С. 253-255.

8. Яковлев Д.С. Самооценка стрессоустойчивости курсантов на современном этапе / Д.С. Яковлев, И.Н. Ибрагимов, В.Н. Володин // Новая наука: опыт, традиции, инновации: Материалы Международной научно-практической конференции (29 февраля 2016). – Сургут: АМИ, 2016. – С. 65-67.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

УДК 796: 005.591.6

Беляков Александр Александрович, адъюнкт, преподаватель кафедры
огневой подготовки,
Новосибирский военный институт им. генерала армии И.К. Яковлева
войск национальной гвардии РФ,
Россия, 630114, г. Новосибирск, улица Ключ Камышенское Плато, 6/2;
Дахин Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры педагогики и психологии,
Новосибирский государственный педагогический университет,
Россия, 630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28,
nikitoss.2007@mail.ru, dakhin@mail.ru

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты подготовки спортсменов с точки зрения их вестибулярной устойчивости. Представлены существующие методики формирования такой устойчивости, а также виды контроля спортсменов и военнослужащих, нуждающихся в совершенствовании своего вестибулярного аппарата. Авторами проведён краткий сопоставительный анализ наиболее распространённых методических приёмов.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, индивидуальная методика, виды контроля, метод проб.

В соответствии с научными представлениями (Р.Н. Макаров, 1980; Ю.В. Менхин, 1988; П.П. Пархоменко, 1986; В.Г. Стрелец, 1967), физическая подготовка во многих видах спорта, а также во многих профессиях, требующая достаточно высокой вестибулярной устойчивости, планируется, осуществляется, в том числе, с учетом следующих базовых моментов. Во-первых, пространственно-временных ограничений, которые предъявляются профессиональным действием или спортивным упражнением, во-вторых, спецификой периодов и этапов соответствующей подготовки.

Следовательно, такой контроль, необходимый при спортивной подготовке или каком-то варианте освоения военной профессии, чаще всего подразделяется на три вида: предварительный, текущий, итоговый.

Во всех указанных выше разновидностях контроля могут применяться несколько методик контроля вестибулярной устойчивости в зависимости от задач, стоящих перед индивидом в процессе его спортивной или военно-профессиональной активности.

При подготовке к различным профессиям или спортивным соревнованиям некоторыми авторами разрабатывались и предлагались самые разнообразные технологии и методики с применением целого комплекса сложного и стационарного оборудования; однако иногда этот комплекс заменялся несложными приспособлениями, а их применение практически не сложно осуществимо в любых условиях проведения учебных занятий или при выполнении тренировочных упражнений.

Назовём авторов, создавших наиболее эффективные методики контроля вестибулярной устойчивости, применяемые в научных исследованиях или в сугубо практических целях. Это К.И. Брыков, 1965; Э.С. Иванов, 1989; Р.Н. Макаров, 1980; Ю.В. Менхин, 1988; О.П. Панфилов, 1968; П.П. Пархоменко, 1986, 1990; В.Г. Стрелец, 1967; И.В. Титова, 1971, 1968; В.В. Яншин, 1989; В.Г. Стрелец, 2015; А.А. Горелов, 2015.

Ниже представим наиболее значимые, на наш взгляд, положения этих разработок, находящиеся на своеобразном стыке педагогики и методики спортивной подготовки. Начнём с методики несложного контроля вестибулярной устойчивости. Такая методика основана на применении специального диагностического оборудования. Здесь достаточно распространённым прибором контроля функций вестибулярного анализатора является стационарный стабилограф. Такое оборудование чаще используется в медицинских целях и, главным образом, в утилитарных физиологических целях. Данное приспособление имеет значительные размеры и сложно для массового обследования обучающихся и тренирующихся.

Перейдём к следующей методике мониторинга вестибулярной устойчивости. Общеизвестным является вращение на стационарном кресле Барани. Примерная скорость один оборот за две секунды. Как правило, выполняется от 15 до 30 оборотов. Этот метод оценивания применяется вместе с наблюдениями за вестибуломоторными, вестибуловегетативными реакциями спортсмена или военнослужащего.

Методика может применяться при обследовании призывников и распределении их по родам войск, а также при отборе людей, пригодных для отдельных профессий и в спортивной подготовке. Она нашла широкое распространение в области военной авиационной медицины, и необходима при регулярном обследовании летного состава военнослужащих.

Недостатком этой методики является малая пропускная способность и нередко встречающиеся острые вестибуломоторные и вестибуловегетативные реакции испытуемых, которые на продолжительное время не позволяют проводить эффективное обучение.

В некоторых образовательных организациях широко применяются и частно-методические разработки с использованием специального медицинского и спортивного оборудования, например, лопинги, стационарное гимнастическое колесо и т.д.

Достаточно значительных список различных стационарных стендов и других спортивных устройств, приспособлений для контроля, тренировки

вестибулярного аппарата апробирован В.Г. Стрельцом (1962, 1971) в Академии гражданской авиации Российской Федерации. К ним относятся: универсальная подвеска, дополненная педографом, малоустойчивая платформа и др. Заметим, что все перечисленное ранее оборудование имеет значительный недостаток. Он заключается в малой пропускной способности, а также необходимостью дополнительной подстраховки и т.д. Поэтому, на наш взгляд, большее распространение должны иметь методики, не связанные с необходимостью применения сложного оборудования.

Следующий вид – это методики контроля вестибулярной устойчивости без применения специального оборудования. В военно-профессиональных источниках (А.Т. Растунов, 1974 и др.) наиболее частые ссылки в этом плане мы находим на пробу Ромберга и на пробу Яроцкого. Суть этих проб как приёма заключается в следующем. При выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Эту пробу применяют обычно в клиниках при обследовании больных людей. В физкультурно-спортивной практике чаще используется усложненная проба Ромберга, подготовленная для решения конкретных задач. При этом испытуемый ставит ноги на одной линии, а пятка одной ноги касается носка другой.

Устойчивость в усложненной пробе Ромберга у здоровых нетренированных людей колеблется в пределах 30-50 секунд (для 17-18 летних этот показатель составляет 51-53 секунд). Отмечается, что у физкультурников и спортсменов время устойчивости значительно больше, особенно у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду и др., и может составлять 100-120 секунд.

Применяя эту методику, следует учесть, что время выполнения пробы может уменьшаться при утомлении, перенапряжении, заболеваниях, а также после длительных перерывов в занятиях физкультурой и спортом. Именно усложненная проба Ромберга рекомендовалась А.Я. Корхом как один из критериев отбора для спортивных занятий по стрельбе [1, с. 47].

Проба Яроцкого (1949) заключается в выполнении кружений головой в одну и другую сторону (вправо или влево) в темпе два кружения в секунду. После этого упражнения фиксируется время сохранения равновесия после выполнения пробы.

У нетренированных людей оно составляет в среднем 28 секунд, у подготовленных физкультурников это время доходит до 50 сек.

Проба Яроцкого более трудна для одинакового выполнения несколькими испытуемыми, особенно при контроле темпа выполнения кружения головой. Эта проба, по сравнению с пробой Ромберга, предполагает наличие разнообразной физической нагрузки на испытуемого. Экспериментатору следует учесть, что иногда возможно и падение испытуемого после окончания пробы Яроцкого, если спортсмен имеет низкую вестибулярную устойчивость. Есть более современные научно-методические работы, в которых

анализируется применение других проб вестибулярной устойчивости, осуществляемых без специального оборудования. В этом случае используется вращение на месте с лицом, обращенным вверх, не отрывая пальцев от пола, прыжки в секторах с закрытыми глазами и др. [2, с. 82]. Заметим, что предложенные и апробированные методики оценки этих упражнений имеют достаточно узкий спектр применимости из-за того, что их применение и оценка проводились на контингенте будущих пилотов, (В.А. Баргатинов, 2005) прошедших предварительный инструментальный контроль вестибулярного анализатора [3, с. 154]. Кроме того, методика оценки уровня выполнения этих тестов требует определённой психолого-педагогической адаптации (А.Н. Дахин, 2016), т.к. она мало приемлема для другого контингента испытуемых, не прошедших соответствующую подготовку [4, с. 77].

Таким образом, существующие методы и методики контроля и оценки вестибулярной устойчивости хотя и достаточно разнообразны, но в основном применимы в конкретных, узкоспециальных секторах спортивной подготовки (А.Г. Лагутин, 2017). Их выбор чаще всего определяется задачами контроля, специфическими особенностями испытуемой аудитории, материально-техническим обеспечением процесса тестирования, а также целями психолого-педагогической подготовки личного состава, если речь идёт о военнослужащих [5, с. 291].

Список использованных источников

1. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под общ. Ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с., ил.
2. Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во ВИФК, 2015. – С. 72-83.
3. Баргатинов В.А. Крылья России / В.А. Баргатинов. – М: Изд-во Эксмо, 2005. – 1056 с: ил.
4. Дахин А.Н. Моделирование результатов военно-профессионального образования / А.Н. Дахин // Гуманитарные проблемы военного дела. – 2016. – № 4(9). – С. 77-82.
5. Лагутин А.Г. Практическое применение лазерных стрелковых тренажеров при обучении стрельбе / А.Г. Лагутин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XIX Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 15-16 июня 2017 г.) – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 291.

УДК 378.634:351.74.

Вагайцева Юлия Вячеславовна, слушатель 5 курса факультета подготовки сотрудников полиции и следователей,
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656011, г. Барнаул, Чкалова, 49,
september1995@inbox.ru

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к будущей профессиональной деятельности. На основе концепции формирования и развития профессионально-значимых качеств специалиста сделан количественный и качественный анализ требований предъявляемых к профессиональной деятельности сотрудника полиции. В работе раскрыты критерии профессионально-ориентированной методики обучения, которые могут быть применены для оценки мотивации и подготовленности будущих сотрудников полиции.

Ключевые слова: будущие сотрудники полиции, образовательные организации МВД России, профессионально-ориентированная методика обучения, профессиональная подготовка

Перемены в социально-экономической сфере общества, изменения в криминогенной обстановке и, как следствие, повышение требований к подготовке сотрудников органов внутренних дел, обуславливают новые тенденции в профессиональном обучении. В рамках профессионального обучения сотрудников полиции приобретает значимость процесс формирования способностей к инновационной деятельности, постоянной необходимости профессионального роста. Подготовка сотрудников полиции начинается в образовательных организациях МВД России. В стенах этих организаций будущие сотрудники полиции получают на вооружение, как систему общих знаний, умений и навыков, требуемых для выполнения служебной деятельности, так и профессиональный комплекс теоретико-практической подготовленности, включающий в себя способность сотрудника решать оперативно-служебные задачи, выполнять обязанности служебно-профессионального предназначения [6, с. 160].

Концепция формирования и развития профессионально-значимых качеств специалиста включает в себя три группы профессионально-значимых качеств, отражающих систематизированный комплекс требований предъявляемых к профессиональной деятельности сотрудника полиции. В них входят: коммуникативность (направленность профессиональных умений и навыков на общую коммуникацию); адаптивность (способность сотрудника полиции

адекватно и оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию); специальные качества (умения, навыки и теоретические знания профессионального характера) [4, с. 21; 5, с. 15].

В качестве критериев профессионально-ориентированной методики обучения могут быть применены оценки мотивации и готовности будущих полицейских к оперативно-служебной деятельности, развития у них профессионально-значимых качеств, изменения качества усвоения специальных знаний [2, с. 69]. Для этого возможно применение анкетирования, письменных опросов, бесед, а также педагогического тестирования с целью выявления уровня потребностей в самообразовании, способности к самооценке, развития у обучаемых таких качеств как психологическая устойчивость, профессиональное внимание и память, умение слушать и слышать граждан, способность интерпретировать полученную информацию при решении профессиональных задач.

Проведенное исследование, позволило выявить и проанализировать основные компоненты профессионально-ориентированной методики обучения будущих сотрудников полиции.

Формирование высокой мотивации к дальнейшей деятельности и возможности реализации ее результатов в своей оперативно-служебной деятельности создает предпосылки к возникновению мотивационно-ценностного компонента [3, с. 12]. Достигая успехов в служебно-профессиональной подготовке обучающийся целенаправленно на успешную деловую карьеру и профессиональный рост.

Основные нормативно-правовые акты и особенности служебной деятельности в органах внутренних дел выступают в качестве компонента профессионально-ориентированной методики обучения направленного на учет специфики полицейской работы при отборе содержания профессиональной подготовки.

В рамках организации образовательного процесса в технологическом аспекте важную роль играет компонент проектирования и внедрения профессионально-ориентированной методики обучения в профессиональную подготовку с использованием дидактических и общепедагогических процедур взаимодействия педагога и обучающегося [1, с. 3].

Следует отметить также личностно-ориентированный подход к обучению будущих полицейских, который входит в группу компонентов профессионально-ориентированной методики обучения и предъявляет определенные требования к внимательности при выборе стиля обучения.

Практическую значимость и применение имеет такой компонент, как наличие взаимодействия педагога и обучающегося на уровне сотрудничества. При этом педагогическое сотрудничество выглядит предпочтительнее, чем взаимодействие и соподчинение.

Подводя итоги, следует отметить, что применение профессионально-ориентированной методики обучения в образовательном процессе образовательных организаций МВД России позволяет повысить уровень

профессиональной подготовленности будущих сотрудников полиции, ориентированной на повышение стимулирующих и мотивационных составляющих образовательного процесса и активизацию познавательной деятельности обучающихся.

Список использованных источников

1. Гричанов А.С. Обеспечение безопасности сотрудников ОВД в профессиональной деятельности / А.С. Гричанов. – Барнаул, 2014. – 80 с.
2. Гричанов А.С. К вопросу о профессиональной защищенности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / А.С. Гричанов. – Иркутск, 2015. – С. 69-72.
3. Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика / А.С. Запесоцкий. – М.: Наука, 2002. – 455 с.
4. Исаев И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы / И.Ф. Исаев. – М.: Белгород, 1993. – 219 с.
5. Макарова Л.Н. Технология профессионально-творческого саморазвития учащихся / Л.Н. Макарова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
6. Струганов С.М. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств / С.М. Струганов, В.В. Стародубцев, А.В. Бакин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 159-162.

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории физической культуры,
Бурятский государственный университет,
Россия, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 «а»;

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой валеологии,
Сибирский федеральный университет,
Россия, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79;
профессор кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
kumid@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению проблемы формирования основ здорового образа жизни студентов и курсантов, роли физического воспитания и спортивной деятельности в ориентации студентов и курсантов на здоровый образ жизни. Одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов и курсантов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций каждого молодого человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт, студенты, курсанты.

Введение. Основными задачами образовательного процесса по физической воспитанию, в частности, и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации в целом, является формирование у студентов и курсантов потребности к целенаправленной двигательной деятельности и соблюдению здорового образа жизни, что способствует повышению у них работоспособности, развитию физических кондиций, формированию двигательных умений и навыков. Здоровый образ жизни во многом зависит от жизненных установок студентов и курсантов, мировоззренческого, гражданского и личного опыта. Ценности здорового образа жизни принимаются студентами и курсантами как субъективно значимые, которые могут не совпадать с ценностями, выработанными коллективным сознанием общества.

С целью определения места и значения занятий физической культурой в образовательном учреждении для сохранения и, самое главное, дальнейшего

укрепления здоровья студенческой молодежи был проведен анализ данных современной научной литературы. Данное теоретическое исследование направлено на изучение путей решения проблемы формирования здорового образа жизни, роли физического воспитания в жизненных установках студентов и курсантов на здоровый образ жизни. Формирование знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья, грамотного использования средств физического воспитания во благо своему здоровью молодежи является одной из приоритетных задач системы физического воспитания.

В образовательном процессе физической культуры в образовательных организациях приоритетным является физическая подготовка. Физическая подготовка занимает ключевое место в едином процессе физкультурного образования. В образовательный процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедрах физической культуры, валеологии, здорового образа жизни через учебную дисциплину «Физическая культура». В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и подразделяется на физическую культуру (72 часа) и прикладную физическую культуру (328 часов).

Формирование у каждого гармонично развитой личности является целевым достижением процесса физического воспитания учащейся молодёжи. Проблема сохранения и укрепления здоровья вызывает нарастающий всеобщий интерес общественности последние два десятка лет. Причиной тому явилось влияние образа жизни в развитом постиндустриальном обществе, мире гаджетов и информационных технологий на состояние здоровья человека. Современные реалии демократических стран мира, с одной стороны, провозглашают человека наивысшей ценностью, декларируют о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения [5, 3, 6].

Здоровый образ жизни и ее популяризация постепенно занимает одно из важных мест государственных программ. Страны Европейского Союза (ЕС) и другие страны с развитой экономикой длительное время выделяют колоссальные финансовые средства на борьбу с вредными привычками, гиподинамией и нездоровым питанием [2].

Цель работы – анализ данных современной научной литературы по изучению роли и места физического воспитания в личном пространстве студентов и курсантов на здоровый образ жизни и в обеспечении сознательного выбора общественных ценностей здорового образа жизни.

Результаты теоретического исследования. Здоровый образ жизни применительно к предложенной Советом Европы концепции «Спорт для всех» довольно гармонично вписывается в новую политико – экономическую реальность, которая стала складываться на европейском континенте в последние двадцать лет. Регулярная физкультурная и спортивная деятельность немыслима без приверженности к здоровому образу жизни [4, 5].

По результатам всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) основными факторами влияющие на здоровье молодежи можно выделить, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, что является одним из пропагандистских факторов здорового образа жизни. По данным различных ученых этот список можно дополнить гиподинамией – 39,9%; загрязнение окружающей среды – 29,3%; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%.

У представительниц молодого поколения женского пола это проявляется в стремлении соответствовать эталонам красоты гляцевых журналов (пропорции телосложения – 27%, соотношение роста и массы тела – 54%, особенности фигуры). У юношей отмечена забота о развитии мышечной массы – 61,2%, пропорций телосложения – 50%, физических качеств – 32-47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к мотивационной сфере и методикам физического воспитания для лиц разного пола [4, 6].

Особое место в сфере использования средства физической культуры в последние годы стали занимать здоровьесберегающие технологии. Необходимость оздоровительного подхода к формированию бережного отношения к своим ресурсам здоровья, особенно в условиях постиндустриального и информационного общества важна у студентов и курсантов – будущих специалистов-профессионалов.

Организационно-педагогические условия, которые направлены на готовность студентов и курсантов вести здоровый образ жизни возможны при следующих составляющих: всестороннем использовании принципов физической культуры и спорта как средства формирования культуры здоровья личности; применение в совокупности знания, умения и навыки, убеждения, ценностные ориентации для сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики и укрепления здоровья в социуме [4].

По данным исследователей осведомленность молодежи о здоровом образе жизни для студенческой молодёжи – занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) (38–51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25–44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14–23%). В качестве приоритетной молодые люди выделяют информацию о здоровом питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Менее приоритетная потребность в информации, связанной с использованием сауны, с методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59%) [4, 7].

Самостоятельной реализации к достижению намеченного ориентира к своему физическому состоянию молодёжью отмечается загруженность учебной и трудовой деятельностью (18,5% девушек и 41,6% юношей) и недостаточностью волевой сферы (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов и курсантов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют упорство, воля, настойчивость, целеустремленность.

Выводы.

1. Современное студенческое время – это время расцвета физических способностей студенческой молодёжи, формирования их телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное, не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, которое останется на всю жизнь [8].

2. Ценностные установки здорового образа жизни, которые формируются у обучающихся зависят от мировоззрения, нравственного и социального опыта. Субъективные нормы и ценности здорового образа жизни студентами и курсантами могут отличаться от ценностей, которые выработались обществом.

3. Анализируя полученные данные, которые свидетельствуют об обрывочных знаниях учащихся, их недостаточной структурированности и связанности. Добытая информация не в полной мере раскрывает свой ценностный потенциал для использования в повседневной жизнедеятельности, а выпускникам школ и молодёжи требуется большей систематической познавательной деятельности в этом направлении.

4. Осознанный выбор молодого поколения ценностей, ведущих к здоровому образу жизни, возможен с помощью сформированных индивидуальных установок, которые заложены в школьные годы обучения.

Список использованных источников

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

2. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.

3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

5. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.

6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.

7. Троценко Н.Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и

формирования культуры здорового образа жизни / Н.Н. Троценко // Материалы Междунар. науч.–практич. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8-10 апр., 2009 г. – Минск, БГУФК. 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 275-278.

8. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. –2015. – № 5. – С. 23-30.

УДК 355.233.22

Гаранин Евгений Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки;

Шевцов Владислав Вячеславович, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки;

Сидоров Алексей Васильевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки,

Тюменское военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова,

Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Льва Толстого, 1,
y-d-s@mail.ru

КОМПЛЕКСНАЯ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА И КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. В статье, готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура. Центральным вопросом психологического обеспечения спортсмена в тренировочный период является диагностика и оценка его состояния. Представленный нами опросник для самооценки спортсмена своего психофизического состояния включает 11 показателей, каждый из которых оценивается по 9-бальной системе. В результате сопоставления самооценки спортсмена (команды) готовности к соревнованию с результатами выступления сделан вывод о том, что субъективные оценки спортсменами своего состояния, как метод психодиагностики, достаточно точно отражают индивидуальную и командную характеристику и готовности к конкретному соревнованию.

Ключевые слова: соревнование, готовность; предстартовые, соревновательные, после соревновательные психофизические состояния; оцениваемые показатели, критерии оценки, корреляционный анализ.

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определенной совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности к

соревнованию включает идейную, моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовность в единстве [2, 4].

Исследования психологов в области спорта позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию: уверенность в своих силах, стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость, способность управлять своими действиями. Перечисленные признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена как организующий и направляющий ее фактор [3].

Успешность выступления спортсмена в соревновании требует, в частности, психологического обеспечения. Центральным вопросом психологического обеспечения спортсмена в тренировочный период является диагностика и оценка его состояния. Для диагностики состояния, в связи с его многомерностью, используются комплексные методики. В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и психолога являются предстартовые, соревновательные и после соревновательные психические состояния. Методика их изучения должна обеспечивать получение информации по специальным качествам, необходимым для достижения высокой результативности соревновательной деятельности. В их число входят блоки таких качеств, как физические, технические, тактические, психологические (сенсорно-перцептивные, познавательные, эмоционально-волевые). Наряду с психомоторными тестами могут применяться анкеты самооценки спортсменом своего состояния на различных этапах тренировочного процесса, адаптированные не только к конкретному виду спорта. Только сам спортсмен знает о своем состоянии.

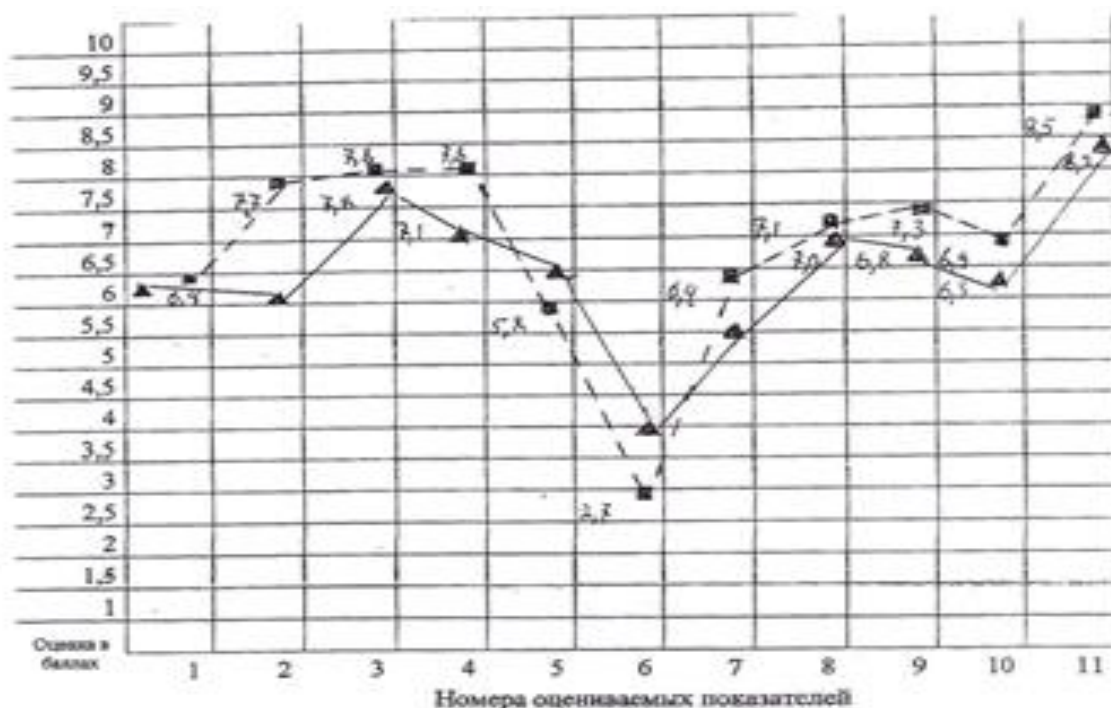
Самооценка спортсменом готовности к конкретному соревнованию предполагает оценку им своих возможностей, свойств и качеств личности, необходимых для эффективного решения задач предстоящей соревновательной деятельности [5].

От самооценки зависят взаимоотношение спортсмена с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Она тесно связана с уровнем притязаний – степенью трудности достижения целей тренировочной и соревновательной деятельности, мотивацией достижения успеха или избегания неудач, психическим состоянием спортсмена. Адекватная самооценка положительно влияет на эффективность соревновательной деятельности и повышение спортивного мастерства.

Опросник для изучения предстартового и соревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психофизиологического состояния: 1 – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; 2 – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; 3 – когнитивный (мыслительный) компонент состояния [1, 6].

Интегральный среднеарифметический показатель самооценки 10 спортсменов по 11 контролируемым параметрам позволяет оценить уровень потенциальной (до соревнований) и актуальной (во время соревнований) готовности как высокий (7,6 балла) и выше среднего (7,1 балла) соответственно.

Абсолютная величина значений и качественная оценка уровня проявления оцениваемых параметров готовности до соревнований и во время соревнований остается стабильной, в показателях самочувствия, желания соревноваться, специальной физической подготовленности, мотивации достижения успеха и высокого уровня притязаний.



Оцениваемые показатели

1. Самочувствие
2. Настроение
3. Желание соревноваться
4. Уверенность в своих силах
5. Помехоустойчивость
6. Психическое состояние; (тревожность, страх, фрустрация ЧСС уд/мин.)
7. Способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
8. Специальная физическая подготовленность;
9. Техническая подготовленность;
10. Тактическая подготовленность;
11. Готовность к достижению максимального, рекордного результата (мотивация достижения успеха, уровень притязаний)

Критерии оценки показателей

- 9-8,5-8 баллов – высокий показатель
- 7,5-7-6,5 баллов – уровень выше среднего
- 6-5,5-5 баллов – средний уровень
- 4,5-4-3,5 баллов – уровень ниже среднего
- 3-2,5-2 баллов – низкий уровень
- 1,5 и меньше баллов – очень низкий уровень

Ключевое обозначения

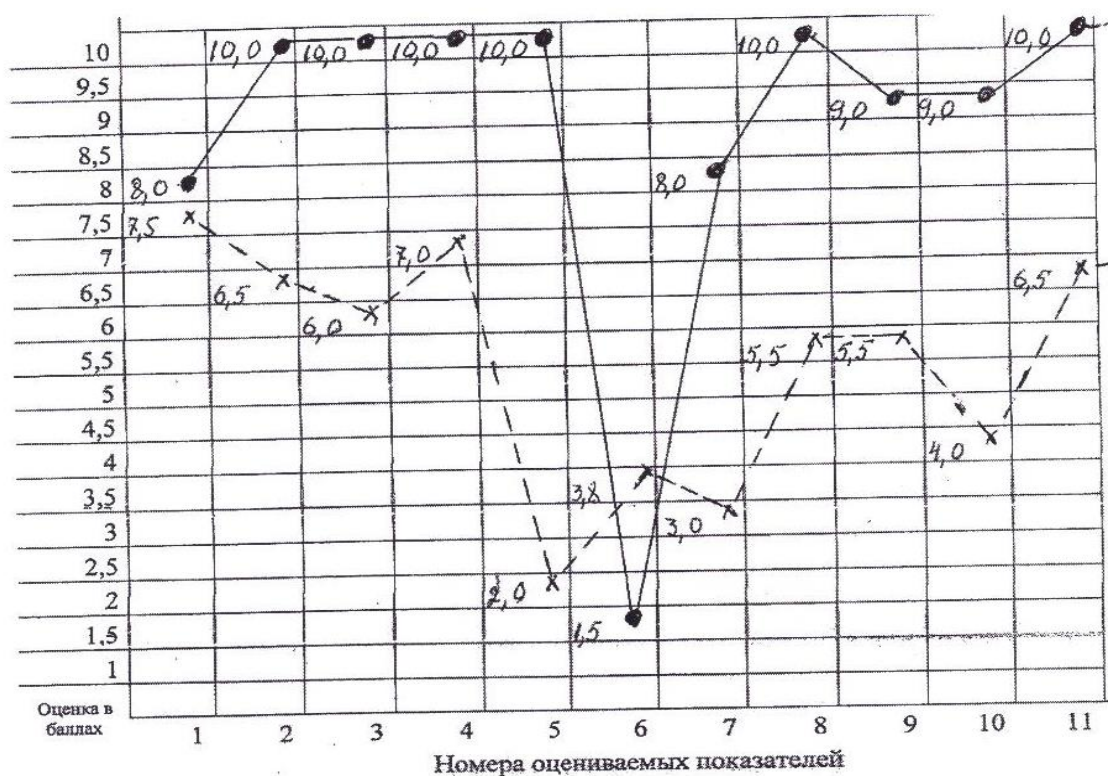
■ — самораспределение показателей готовности команды до соревнований
 ▲ — самооценка показателей готовности команды во время соревнований

Рис. 1. Результаты экспресс-оценки готовности команды по рукопашному бою к соревнованиям.

В показателях, характеризующих настроение, уверенность в своих силах, помехоустойчивость, психическое состояние, способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний, технической и тактической

подготовленности отмечается не значительное снижение абсолютных значений в процессе соревнований по отношению к предсоревновательному периоду, но эти значения остаются в диапазоне уровня «выше среднего».

Снижение значений самооценки ряда показателей может свидетельствовать во-первых, о том, что самооценка до соревнований была завышенной, во-вторых, о том, что некоторым спортсменам не удалось реализовать в соревновательных условиях свои потенциальные возможности. Наибольший размах, динамика показателей отмечается в уровне тактической подготовленности – от вышесреднего до среднего уровня. Сборная команда ТВВИКУ по рукопашному бою заняла 3 место на Чемпионате Курганской области, при отсутствии спортсменов в двух весовых категориях (рис. 2).



Оцениваемые показатели

1. Самочувствие
2. Настроение
3. Желание соревноваться
4. Уверенность в своих силах
5. Помехоустойчивость
6. Психическое состояние; (тревожность, страх, фрустрация ЧСС уд/мин.)
7. Способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
8. Специальная физическая подготовленность;
9. Техническая подготовленность;
10. Тактическая подготовленность;
11. Готовность к достижению максимального, рекордного результата (мотивация достижений успеха, уровень притязаний)

Критерии оценки показателей

- 9-8,5-8 баллов – высокий показатель
- 7,5-7-6,5 баллов – уровень выше среднего
- 6-5,5-5 баллов – средний уровень
- 4,5-4 -3,5 баллов – уровень ниже среднего
- 3-2,5-2 баллов – низкий уровень
- 1,5 и меньше баллов – очень низкий уровень

Условные обозначения

●●● – показатели самооценки готовности Кудряшова К.А. – 1 место
 ××× – показатели самооценки готовности Бектурова Р.Б. – 7 место

Рис. 2. Результаты индивидуальной самооценки спортсменами готовности к соревнованиям по рукопашному бою.

В индивидуальных показателях самооценки готовности к соревнованиям отмечаются существенные различия. Самооценка интегральной готовности по всем контролируемым параметрам до соревнований и во время соревнований оценивается спортсменами следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Самооценка интегральной готовности по всем контролируемым параметрам до соревнований и во время соревнований

№ п/п	Фамилия спортсмена	Занятое место	Результат самооценки (баллы, уровни)	
			до соревнований	в период соревнований
1	Кутеляпов К.А.	1	9,2 (высокий)	9,5 (высокий)
2	Ерофеевский К.П.	2	8,5 (высокий)	8,3 (высокий)
3	Еськов И.С.	2	7,6 (вышесред.)	7,7 (вышесред.)
4	Сокол А.С.	3	7,6 (вышесред.)	7,7 (вышесред.)
5	Искендир М.Б.	3	7,2 (вышесред.)	6,8 (вышесред.)
6	Штин И.С.	4	7,1 (вышесред.)	5,5 (средний)
7	Аркенов А.Д.	4	7,1 (вышесред.)	7,2 (вышесред.)
8	Решетников В.С.	6	6,8 (вышесред.)	7,3 (вышесред.)
9	Штин А.С.	6	7,3 (вышесред.)	5,3 (средний)
10	Бектуров Р.Б.	7	6,1 (средний)	5,9 (средний)

Следует отметить, что 50% спортсменов имели завышенную, по сравнению с оценкой тренера, самооценку.

Наличие корреляционных связей между соревновательной успешностью и показателями оценки спортсменом своего состояния позволяет рассматривать последнее как индикаторы успешности тренировочного процесса и важных аспектов оптимизации состояния тренированности (подготовленности, готовности) спортсмена, его спортивной формы. Корреляционный анализ показал, что для всех показателей при уровне «выше среднего» корреляция положительная, для уровня «ниже среднего» – отрицательная.

Выводы.

1. Большая величина и высокая статистическая значимость выявленных значений позволяет утверждать, что субъективные оценки спортсменами своего состояния, как метод психодигностики, достаточно точно и правильно отражает качественную характеристику готовности.

2. Наиболее информативным, в отношении соревновательной успешности, оказались усредненные (по всем показателям и каждому спортсмену отдельно) самооценки состояния.

3. Критерием «оптимальности – не оптимальности» состояния служит абсолютная оценка совокупности показателей по 10-бальной шкале.

4. Суммарный показатель по всем оцениваемым параметрам (физическому, эмоциональному, когнитивному и другим) показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре состояния

готовности спортсмена и тем самым дает возможность тренеру и самому спортсмену выбора адекватного соревновательной деятельности процесса коррекции различных видов спортивной подготовки, коррекции саморегуляции или оптимизации своего состояния.

Список использованных источников

1. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 2. – С. 73-83.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – С. 97-119.
3. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов – М.: МПСИ: Флинт, 1999. – 152 с.
5. Психология спорта в терминах, понятиях, межпредметных связях. Словарь-справочник / сост. Е.Н. Сурков – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лезгафта, 1996. – С. 310.
6. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.
7. Шевцов В.В. Методология и методы военно-научных психолого-педагогических исследований / В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, Д.Ф. Евмененко, А.В. Шевцов – Тюмень: ТВВИКУ, 2016 – С. 263-264.

УДК 796.082

Гатиллов Константин Владимирович, аспирант кафедры валеологии, Торгово-экономический институт, Сибирский федеральный университет, Россия, 660075, г. Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2, valeotei@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОССФИТ-ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЕДИНОБРЦЕВ

Аннотация. В настоящее время смешанные единоборства завоевали значительную популярность в России и мире. К сожалению, специалисты отмечают, что смешанные единоборства не обладают значительной научно-методической базой подготовки атлетов к соревновательной деятельности. В частности выявлена проблема развития специальной выносливости атлетов, практикующих смешанные единоборства. Для значимого повышения уровня

специальной выносливости спортсменов, автор предлагает использовать в тренировочном процессе бойцов интенсивный функциональный тренинг (кроссфит).

Ключевые слова: смешанные единоборства, подготовка спортсменов, специальная выносливость, кроссфит-тренинг.

Как известно, в последние 2 десятка лет в России и в мире большую популярность среди значительной части населения завоевали контактные единоборства, представляющие собой синтез ударной и бросковой техники в сочетании с болевыми и удушающими приемами. Данные группу единоборств принято называть смешанными единоборствами. Специалисты отмечают, что в виду высокой популярности смешанных единоборств, в данных видах боевых искусств наблюдается значительная соревновательная конкуренция [1, с. 12]. Рост спортивной конкуренции диктует специалистам: спортсменам и тренерам необходимость скорейших поисков эффективных средств и методов подготовки атлетов к соревновательной деятельности. Наиболее остро перед тренерами встает вопрос о повышении уровня специальной физической подготовки спортсменов, практикующих смешанные единоборства.

Выявлено, что под специальной физической подготовкой единоборцев, специалисты понимают в первую очередь величину уровня специальной выносливости атлетов, позволяющей им активно проводить соревновательные поединки и быстро восстанавливаться после их. Способность атлетов к выполнению максимального количества технико-тактических действий в соревновательном поединке является важнейшим индикатором, определяющим конечный успех того или иного спортсмена в смешанных единоборствах [8, с. 520]. Автор статьи считает, что для повышения данных показателей эффективности соревновательной деятельности, специалистам (тренерам и спортсменам) следует активно использовать в тренировочном процессе средства и методы интенсивного функционального тренинга, например кроссфит-тренинг. Данный вид интенсивного кардио-силового тренинга основан Г. Глассманом, в первую очередь для нужд военных специальных подразделений (спецназа) и лишь значительно позже стал использоваться для удовлетворения потребностей в физической активности населения нашей планеты. Кроссфит-тренинг состоит из комплексов упражнений, включающих в себя бег, тяжелую атлетику, гимнастику и баллистические упражнения. Специалисты отмечают, что кроссфит-тренинг сегодня стал одним из самых популярных видов физической активности во всем мире [6, с. 2]. Различные средства кроссфит-тренинга с успехом используются и в различных видах единоборств. Например, возможность значимого повышения уровня развития специальной выносливости атлетов, специализирующихся в одном из видов смешанных единоборств – боевом самбо, средствами кроссфит-тренинга, доказана более ранними исследованиями автора статьи [3, с. 102; 7, с. 2016].

Мы проводили свои исследования в Красноярской академии спортивной борьбы им. Заслуженного тренера России – Д.Г. Миндиашвили. Исследования

проходили в течение 1 года. Целью наших исследований было обоснование возможности значимого повышения уровня специальной выносливости атлетов, практикующих смешанные единоборства. Для исследований было набрано 2 группы спортсменов ($n=30$), имеющих спортивные звания кандидатов в мастера и мастеров спорта Российской Федерации по самбо, дзюдо, вольной борьбе, боевому самбо и рукопашному бою. Возраст атлетов, принимавших участие в исследованиях – 18-22 года. Атлетов разделили на 2 равные группы: группу № 1 ($n=15$) – контрольную, и группу № 2 ($n=15$) – экспериментальную. Контрольная группа в течение года занималась по стандартной методике развития специальной выносливости единоборцев, включающей в себя круговые тренировки и спарринги. Экспериментальной группе было предложено заменить круговые тренировки занятиями кроссфит-тренингом. Данные занятия представляют собой выполнение комплексов упражнений (силовой или гимнастической направленности) за определенное время. В наших исследованиях использовались комплексы упражнений длительностью 5 минут – время раунда в смешанных единоборствах. Отдых между сериями составлял 1 минуту, стандартное время отдыха в соревновательных поединках. Таким образом, условия кроссфит-тренировки были максимально приближены к соревновательной деятельности. Тренировка включала в себя наиболее эффективные, по мнению специалистов, упражнения для атлетов, специализирующихся в различных видах боевых искусств: рывок и толчок гирь (от 24 до 32 кг), приседания со штангой на плечах (вес снаряда от 50 до 80% от массы тела спортсмена), прыжки на подставки (высота от 50 до 120 см), ускорения, переноску тяжелых грузов на время и т.д. [2, с. 145].

Оценка уровня специальной выносливости атлетов проводилась нами по времени восстановления спортсменов обеих групп после выполнения ими специфической нагрузки: ударов по боксерскому мешку и выполнения бросков. У всех атлетов фиксировались показания ЧСС, до начала выполнения контрольных тестов, и сразу после их выполнения до прихода показаний ЧСС в норму. Первый тест заключался в выполнении максимального количества силовых ударов по боксерскому мешку в течение 3 минут. Данный тест давно и успешно используется специалистами для определения величины уровня функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ударных видах боевых искусств: боксе, кикбоксинге и др. [4, с. 118]. Второй тест представлял собой выполнение набрасываний 2 спарринг-партнеров в течение 3 минут времени. Следует отметить, что подобные тестовые испытания достаточно давно используются в практике спортивных единоборств для объективной оценки уровня специальной подготовленности атлетов [5, с. 94].

Результаты данных тестов в начале нашего исследования не позволили выявить достоверных различий в уровне развития специальной выносливости единоборцев экспериментальной и контрольной групп. Восстановительный период после теста с ударами составил в среднем: у атлетов группы № 1 – $3,23 \pm 0,17$ минуты, а у спортсменов группы № 2 – $3,22 \pm 0,24$ минуты. Восстановительный период после выполнения теста с набрасываниями

спарринг-партнеров составил в среднем: у единоборцев группы № 1 – 4,48±0,13 минуты, у атлетов группы № 2 – 4,49±0,16 минуты. Результаты показывают, что в начале исследований все атлеты обладали примерно одинаковым уровнем развития специальной выносливости к специфической нагрузке.

В конце наших исследований были обнаружены достоверные ($P<0,05$) расхождения в результатах времени восстановления спортсменов после тестовой нагрузки. Время восстановления после выполнения теста с ударами составило в среднем: у атлетов группы № 1 – 3,21±0,34 минуты, а у спортсменов группы № 2 – 3,18±0,29 минуты. Восстановительный период после выполнения набрасываний составил в среднем: у атлетов группы № 1 – 4,42±0,27 минуты, а у атлетов группы № 2 – 4,39±0,26 минуты.

Показатели восстановления исследуемых спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Время восстановления единоборцев после выполнения специфической тестовой нагрузки

Атлеты (n=30)	Тест с ударами		Набрасывания		Различия (t-критерий)
	н.и.	о.и.	н.и.	о.и.	
Группа №1 (n=15)	3,23±0,17	4,48±0,13	3,21±0,34	4,42±0,27	$P<0,05$
Группа №2 (n=15)	3,22±0,24	4,49±0,16	3,18±0,29	4,39±0,26	$P<0,05$

Исследования показывают, что атлеты экспериментальной группы, использовавшие в своих тренировочных занятиях средства кроссфит-тренинга, продемонстрировали достоверно ($P<0,05$) более лучшие значения времени восстановления организма после выполнения специфических тестовых нагрузок, характерных для смешанных единоборств. Следовательно, доказана возможность использования кроссфит-тренинга для повышения уровня специальной подготовленности атлетов, практикующих различные виды смешанных единоборств.

Список использованных источников

1. Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах: дис...канд. пед. наук / Е.А. Бавыкин. – СПб, 2016. – 176 с.

2. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Глубокий В.А., Галимов Г.Я. Обоснование содержания интенсивного функционального тренинга кроссфита / А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, В.А. Глубокий, Г.Я. Галимов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 143-148.

3. Гатилов К.В., Кудрявцев М.Д., Толстопятов И.А. Возможность значимого повышения уровня специальной выносливости единоборцев методами интенсивного функционального тренинга (кроссфит) / К.В. Гатилов, М.Д. Кудрявцев, И.А. Толстопятов // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – № 56-4. – С. 98-104.

4. Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Останин Ю.А., Раковецкий А.И. Исследование эффективности различных методов развития выносливости у молодых боксеров / А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, Ю.А. Останин, А.И. Раковецкий // В мире научных открытий. – 2013. – № 7.1 (43). – С. 111-123.
5. Осипов А.Ю. Повышение уровня технического мастерства молодых борцов самбо и дзюдо / А.Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 2 (24). – С. 93-95.
6. Glassman G. Understanding Crossfit // Crossfit Journal. – 2007. – № 56. – P. 1-2.
7. Osipov A., Kudryavtsev M., Gatilov K. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 3. – P. 2013-2018.
8. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., et al. Special aspects of psychophysiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 2 (Supplement issue). – P. 519-526.

УДК 796.6

Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры естественно-научных дисциплин;
Зданович Игорь Арнольдович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики туризма и социально-культурного сервиса,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Россия, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144,
mbofkis@mail.ru

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования разных видов координационных способностей у юных скалолазов. Выявлено, что координационная подготовка является значимым фактором успешности достижения соревновательного результата в скалолазании. Предложены модельные характеристики координационной подготовленности скалолазов взрослых разрядов, полученные по результатам успешных спортсменов из группы лидеров.

Ключевые слова: скалолазание, координационные способности, координационная подготовка, соревновательный результат, скалолазы.

Актуальность исследования. Скалолазание относительно молодой вид спорта, но за последние несколько лет этот вид спорта стал более популярным и массовым [3]. Особенно бурное его развитие началось после появления искусственных скалодромов, которые дают возможность легко менять количество, протяженность и сложность трасс, обеспечивают безопасность, позволяя при этом тренироваться круглогодично, что играет немаловажную роль [1, 2].

Одной из основных проблем быстрого развития спортивного скалолазания является недостаточное количество научных исследований, публикаций, в особенности посвященных аспектам подготовки начинающих спортсменов. На данный момент практически не существует научно-методического материала по развитию координационных способностей детей и подростков в процессе занятий скалолазанием. Отсутствуют критерии оценки координационных способностей, необходимых для достижения соревновательного результата в скалолазании. Между тем, именно координационные способности являются одними из наиболее значимых для успешности в этом виде спорта.

Анализ научно-методической литературы и действующей программы ДЮСШ свидетельствует о том, что на данный момент наблюдается недостаточное количество научно-методического материала по оценке и развитию координационных способностей детей 15-16 лет, занимающихся в секции скалолазания. Имеющиеся в литературе сведения носят фрагментарный характер. Среди контрольно-переводных нормативов ДЮСШ практически отсутствуют тесты для оценки координационной подготовленности.

Результаты исследования. Координационные способности в скалолазании зависят от вестибулярного аппарата. От него зависит движение тела во всех трех плоскостях и всех направлений. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности позволяют спортсмену-скалолазу экономить силы на сложных участках трассы и проходить дальше, чем остальные участники соревнований. Не менее значимы в скалолазании способности к ориентации в пространстве, так как спортсмен, преодолевая трассу, может находиться в разных плоскостях. Угол наклона трассы может быть разнообразным, вплоть до потолочного лазания. Еще одним необходимым компонентом успешности достижения результата в скалолазании являются способности к точности отмеривания, дифференцирования пространственных и силовых параметров движения, поскольку трассы на трудность, а так же боулдеринговые трассы скалолаз может изучить лишь визуально. Чем эффективнее спортсмен «прочитает трассу», визуально оценит размер зацеп, их пространственное расположение, расстояние между ними, тем меньше сил он затратит в момент прохождения трассы, так как нет необходимости думать, куда какую ногу или руку поставить, какое движение произвести. Важным в этом виде спорта является

также способность к своевременному реагированию в ходе прохождения дистанции.

В связи с этим, при разработке программы тестирования тесты выбраны с учетом специфики скалолазания и значимости разных видов координационных способностей для успешности в этом виде спорта. В ходе исследования были разработано два теста для выявления специальных координационных способностей у скалолазов 15-16 лет. Данный компонент подготовленности вообще не учитывается в контрольно-переводных нормативах программы ДЮСШ. Разработанная в ходе исследования *программа тестирования* выглядит следующим образом:

1. Тесты для определения **общих** координационных способностей спортсмена: тест «Лабиринт» (показатели времени, точности выполнения, общая оценка), тест «Ловля линейки», проба Ромберга, проба Яроцкого.

2. Тесты на определение **специальных** координационных способностей у скалолазов 15-16 лет: прохождение трассы с завязанными глазами на время; прохождение сложной трассы на время.

Для оценки уровня координационной подготовленности было проведено тестирование скалолазов по разработанной программе. В исследовании приняли участие спортсмены 15-16 лет, занимающиеся скалолазанием (объем выборки 20 мальчиков). Полученные результаты анализировались с учетом спортивной результативности скалолазов. В группу лидеров отнесены наиболее успешные скалолазы. Эти спортсмены показывают наиболее высокие результаты на соревнованиях, имеют первый юношеский разряд, остальные спортсмены не имеют разрядов (при одинаковом стаже занятий).

Анализ полученных результатов свидетельствует о достоверно более высоких значениях успешных спортсменов по показателям способности к сохранению равновесия, времени выполнения теста «Лабиринт», точности при выполнении теста «Лабиринт» (табл. 1). Различий между успешными и менее успешными спортсменами по показателям тестов, оценивающих специальную координационную подготовленность, не выявлено, что, по всей видимости, обусловлено небольшим стажем занятий скалолазанием.

Таблица 1

Абсолютные значения показателей координационной подготовленности скалолазов 15-16 лет с учетом соревновательной результативности ($X_{ср} \pm \sigma$)

Тесты	Значения группы лидеров	Среднегрупповые значения
Лабиринт, время выполнения, с	8,70 ± 1,4	14,23 ± 1,2*
Лабиринт, общая оценка, у.е.	10,77 ± 2,4	18,33 ± 4,2*
Ловля линейки, см	6 ± 1,5	23,2 ± 4,7*
Поза Ромберга, с	81,21 ± 14,5	19,5 ± 6,8*
Поза Яроцкого, с	63,86 ± 18,3	43,32 ± 13,6*
Прохождение трассы с завязанными глазами на время, с	17,06 ± 4,5	18,4 ± 2,1
Прохождение сложной трассы на время, с	34,95 ± 6,4	31,05 ± 7,5*

Так, показатели общей оценки при прохождении теста «лабиринт», при выполнении которого учитывается время и точность выполнения задания, у спортсменов с более высоким уровнем соревновательной результативности достоверно выше, чем в группе менее успешных спортсменов. Анализ показателей теста свидетельствует, что успешные скалолазы значительно превосходят менее успешных как по показателям времени прохождения лабиринта, так и по точности выполнения задания. Более высокий результат тестирования скалолазов из группы лидеров дает им преимущество по такой значимой для скалолазов способности, как ориентация в пространстве и точности.

Аналогичные результаты выявлены и при тестировании способностей к реакции хватания вертикально падающего объекта. Показатели скалолазов в этом тесте практически в 4 раза выше значений результатов тестирования менее успешных спортсменов. В процессе прохождения трассы скалолазу необходимо быстро и точно реагировать на текущую ситуацию, выполнять захваты с учетом собственного положения и двигательной задачи.

Интересные результаты получены при проведении теста «проба Ромберга». Спортсмены выполняли усложненную позу «Аист». Как успешные, так и менее успешные спортсмены продемонстрировали высокий уровень результата устойчивости в этой позе в сравнении со средневозрастными нормативами для не занимающихся спортом. Однако, значения скалолазов из группы лидеров в 4 раза выше, чем у менее успешных спортсменов (различия статистически достоверны). По всей видимости, способность к сохранению равновесия в сложной позе является значимым фактором успешности в этом виде спорта.

Еще одним тестом, оценивающим способности к сохранению равновесия, является проба Яроцкого. В ней выполнение задания связано со способностью сохранять равновесие в сложных условиях с повышенной нагрузкой на вестибулярный аппарат – после вращения головой. В данном тесте также выявлено достоверно значимое преимущество скалолазов из группы лидеров в сравнении с группой менее успешных спортсменов, однако, менее выраженное, чем в предыдущем тесте.

Что касается тестов, оценивающих специальную координационную подготовленность, то в этом случае достоверно значимых различий между скалолазами из группы лидеров и менее успешными спортсменами не выявлено. Возможно, это объясняется тем, что тесты были комплексными, высокой сложности, требовали внимания и сосредоточенности. Также это можно объяснить достаточно большим разбросом результатов внутри выборки. По всей видимости, на этом этапе подготовки достижение соревновательного результата обеспечивается не столько более высоким уровнем технической подготовленности (ведь стаж занятий еще не высок), сколько более высоким исходным уровнем базовых координационных способностей занимающихся.

Заключение. Таким образом, выявлено, что скалолазы, отнесенные к группе лидеров, прошли тесты с более высокими результатами, чем юноши, не имеющие разряда, следовательно, их координационные способности развиты лучше, тем самым подтвердилось предположение о том, что координационная подготовка является значимым фактором достижения результатов в этом виде спорта. Разработанная в ходе исследования программа тестирования позволяет оценить общие и специальные координационные способности скалолазов 15-16 лет, направлена на оценку способностей, значимых для успешности достижения результата в скалолазании: способностей к сохранению равновесия, ориентации в пространстве, точности, реагирующих способностей, кинестетических способностей (основанных на проприоцептивной чувствительности). Тесты могут быть использованы для текущего и этапного контроля координационной подготовленности юных скалолазов. В качестве нормативных критериев оценки и модельного уровня подготовленности целесообразно ориентироваться на результаты тестирования спортсменов, имеющих высокий соревновательный результат.

Результаты изучения уровня координационной подготовленности скалолазов 15-16 лет можно использовать в тренировочном процессе для контроля показателей общих и специальных координационных способностей, ориентируясь на среднегрупповые значения. Показатели успешных спортсменов можно использовать как модельный уровень координационной подготовленности. В процессе контроля координационной подготовленности целесообразно использовать построение индивидуального профиля на каждого спортсмена, выявить его «сильные» и «отстающие» показатели для коррекции тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Белоножкина, Т. Чемпионка мира по скалолазанию О. Бибик: «Скалолазание – это шахматы помноженные на физические нагрузки» [Текст] / Т. Белоножкина // Фактор риска: журнал экстремальных и прикладных видов спорта. – 2007. – № 2 – С. 82 – 83.

2. Гальчинский, В.А. Повышение вестибулярной устойчивости и координации движений посредством занятий скалолазанием [Текст] / В.А. Гальчинский, Л.А. Гальчинская, Ю.В. Котченко // Вестник технологического университета подолья. – Хмельницкий. – 2002. – С. 114–115.

3. Козина, Ж.Л. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании [Текст] / Ж.Л. Козина, Е.А. Репко, К. Прусик, Е. Прусик, М. Цеслицка // Физическое воспитание студентов. Харьков: ХГАДИ, 2014. – № 1. – С. 27 – 33.

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания;
Леявина Анастасия Кирилловна, студент 4 курса лечебного факультета,
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, ,
AnastasyaLel@gmail.com

ПРИМЕНЕНИЕ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются основы CrossFit и его методы, которые способны повысить эффективность учебной программы студентов в высших учебных заведениях. Даются рекомендации по применению этой системы для правильного построения тренировок.

Ключевые слова: Физическое воспитание, студенты, кроссфит, высокоинтенсивные тренировки, тренировки на каждый день.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении играет важную роль в формировании нравственных и волевых качеств, а так же способствует укреплению здоровья и является одним из методов способствующих внедрения спорта в жизнь студентов.

Студенты испытывают сильную информационную нагрузку, для снятия умственного напряжения и повышения интеллектуальной продуктивности как никогда нуждаются в активном отдыхе и получении оптимальной физической нагрузки.

Использование CrossFit в учебной программе студентов, должно повысить эффективность занятий, улучшить работоспособность и подготовить к выполнению различных непредвиденных задач.

CrossFit обеспечивает соревновательный вид занятий, развивает принцип товарищества и конкуренции, за счет большого разнообразия упражнения доставляет удовольствие от игр и поддерживает высокую интенсивность тренировки [6]. С.А. Еремин (2014) тестируя CrossFit дал определение методу, как системе «Общей Физической Подготовки» (ОФП), которая помогает развивать высокие физические качества и функциональные свойства организма [3].

По мнению авторов, программа CrossFit построена на принципах выполнения нескольких циклов (круговых тренировок) многосуставных, функциональных упражнений, основанных на движениях из повседневной жизни, таких как: приседания, становая тяга, толчки, рывки, подтягивания, отжимания [6, 3]. Вовлекая в работу все группы мышц, тренировка вызывает максимально широкую адаптационную реакцию всего организма.

CrossFit направлен на активацию следующих функций и качеств: сердечно-сосудистой системы (за счет стимуляции аэробных и анаэробных

процессов); повышение выносливости, а так же гибкости, мощности, и скорости; улучшения координации и точности движений. Система CrossFit комбинирует упражнения тяжелой атлетики, классической гимнастики и метаболические тренировки (кардионагрузки). Метаболическая тренировка – это комбинация анаэробного силового тренинга и аэробных кардио упражнений. Она улучшает работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, помогает избавиться от лишнего веса и способствует росту показателей силы, мощности, выносливости и скорости. К метаболическим тренировкам можно отнести езду на велосипеде, бег, плавание, греблю, катание на коньках, лыжный кросс. В CrossFit метаболическая тренировка проходит в виде «интервальной тренировки». При интервальных тренировках промежутки интенсивной работы чередуются с фазами восстановления, что позволяет контролировать метаболический процесс [2]. На сегодняшний день самым популярным и эффективным является интервал «Табаты», который состоит из 20 секунд работы и 10 секунд отдыха, и цикл повторяется 8 раз.

Гимнастика в системе CrossFit отвечает за совершенствование контроля над своим телом. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, улучшение гибкости, координации, баланса, а так же ловкости и точности. В CrossFit для таких тренировок используются традиционные для гимнастики спортивные снаряды: брусья, маты, кольца, турники и канат. Из спортивной гимнастики CrossFit заимствовал движения калистеники: подтягивания, отжимания от пола и на кольцах, подъем по канату, способствующие развитию силы в верхней части тела [2].

Тяжелая атлетика – силовой вид спорта. CrossFit из тяжелой атлетики заимствовал становую тягу, взятие на грудь, жим, приседания, толчок, рывок, тренировки с медицинским мячом и его броски, махи гирей. Эти упражнения помогут развить не только силу и мощность, но также и координацию, ловкость, точность и баланс. Плановая тренировка всех мышц и сухожилий в тяжелой атлетике помогает избежать бытовых травм и исправляет сутулость, которая распространена у подростков [5].

CrossFit у студентов необходимо проводить до 3 раз в неделю. Учебный процесс включает в себя разминку, упражнения на изучение и отработку техники (10-15 минут) и высокоинтенсивную тренировку WOD (workout of the day - задание на день.) (15-20 минут) [1]. Растяжку рекомендуется делать на разминке, чтобы подготовить организм к нагрузке, и в конце тренировки - для повышения гибкости.

Типы нагрузок в CrossFit делятся на 3 вида: тяжелая атлетика – Т; гимнастика – Г; циклические тренировки (метаболическая тренировка) – Ц. Комплекс может иметь как один, так и все три вида нагрузок. При построении учебно-тренировочных занятий следует придерживаться следующих правил: CrossFit тренировка должна быть построена так, что бы в работу были включены все группы мышц; выполнять все упражнения технически

правильно; вариативность тренировок; чередовать силовые тренировки с кардио тренировками [2].

В CrossFit существует три типа комплексов: комплекс круговой тренировки; интервальный комплекс; повторный комплекс. Круговая тренировка состоит из упражнений, и раундов которые необходимо выполнить за минимальное время. Упражнения выполняются одно за другим по кругу без отдыха [2].

Пример комплекс (ТГ) в котором имеют только два упражнения: приседания со штангой и подтягивания. Задача: выполнить данные упражнения на сокращение повторений с каждым раундом 20-16-10 как можно быстрее. Цель интервальной тренировки – сделать максимальное количество кругов за определенное время. Тренировка имеет соревновательный характер [5, 6]. Например, комплекс (Г) состоит из трёх упражнений: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, и за 20 минут нужно сделать максимальное количество кругов. Повторный комплекс заключается в том, чтобы в начале каждой новой минуты выполнять определенное количество повторений, а оставшееся время до окончания минуты - отдыхать. Задание повторяется с каждой новой минутой. Отношение времени работы и отдыха должно быть не больше 1:1. Это позволяет выполнять комплекс более 8 минут. Пример: продолжительность комплекса 10 минут. Каждую минуту нужно сделать 10 фронтальных приседаний (приседания со штангой на груди.) И таких 10 раундов.

Программа CrossFit учитывает возможности человека при совершении повторов. Женщинам можно делать повторы по 10 раз с минимальным временным интервалом, а мужчинам по 12-15 раз [4]. Пример тренировочной программы на день: Тренировка состоит из разминки, повторного и кругового комплекса и растяжки. Разминка (Г) состоит из трех упражнений: 5 зашагиваний на стену (исходное положение упор на руках с ногами на стене, далее начинаем медленно подходить к стене руками, а ноги в соответственно поднимаются вверх в стойку на руках), 10 отжиманий и 12 выпадов с блином над головой. Всего нужно сделать три таких круга. Разминка должна проходить с средней интенсивностью, уделяя больше внимания технике выполнения. Следующий этап тренировки это повторный комплекс. Необходимо в начале каждой минуты сделать 10-14 тяг штанги в наклоне к груди. Оставшееся время до конца минуты - отдых. Продолжительность 10 минут. Заключительный этап это высокоинтенсивная круговая тренировка (ТЦ) с увеличением повторений с каждым раундом (2-4-8-10-12-14) в течение 15 минут. Упражнения из тяжёлой атлетики и циклической тренировки: высокая тяга сумо с гирей, "ситапы" с мячом (поднятие тела из положения сидя с отягощением в руках) и прыжки через штангу на 203 одной ногой. В конце тренировки обязательно провести 5 минутную растяжку на все группы мышц.

Список использованных источников

1. Валеева Е.Д. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами: учебно-методическое пособие/ сост. Валеева Е.Д., Валеева Г.В. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014.
2. Глассман Г. Сборник статей про CrossFit, написанных за последние 10 лет «CrossFit: Руководство по тренировкам».- в переводе Е. Богачева и И. Карягина; www.cfft.ru, 2013. – 109 с.
3. Еремин С.А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите / С.А. Еремин, В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 24-26.
4. Малушко О.А. Силовая подготовка в физической культуре студента: учебно-методическое пособие / О.А. Малушко, И.С. Гизатуллин. – Уфа: Башкирский институт социальных технологий (филиал) ОУП ВО «АТиСО», 2015. – 80 с.
5. Погадаев М.Е. Теоретические и методические предпосылки применения нетрадиционных средств физической культуры / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрякова, О.В. Азовцева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни, сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, 2015. – С. 470-477.
6. Тухтасинов А. «Кроссфит – путь к здоровью: необычная. форма круговой тренировки» / А. Тухтасинов // Спорт в школе. – 2015. – № 4. – С. 22-24.

УДК 796.42

Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104;
Врублевский Евгений Павлович, профессор, доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры наука о здоровье,
Зеленогурский университет (Польша),
Польша, 65-417, г. Зелена Гура, ул. Licealna, 9;
marina.888.k@yandex.ru

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследований легкоатлетов на протяжении овариально-менструального цикла (ОМЦ). Показано, что уровень двигательных качеств спортсменок изменяется в

соответствии с фазами специфического биологического цикла, каждая из которых характеризуется определенным состоянием менструальной функции и организма в целом.

Ключевые слова: спортсменки, тренировочный процесс, анатомо-физиологические особенности женского организма, менструальные фазы.

Введение. Проблема рационализации спортивной тренировки, основной целью которой является обеспечение достижения планируемого уровня подготовленности в определенные сроки, актуализирует изучение практического опыта построения тренировки и детальный анализ зависимости динамики состояния спортсменки от объема и направленности выполняемой тренировочной нагрузки. Следует подчеркнуть, что использование в тренировочной деятельности сведений о закономерностях функционирования организма конкретной спортсменки имеет большое значение для повышения её спортивной результативности, ввиду того, что индивидуальные изменения физической работоспособности, двигательных качеств, функциональных и психических показателей спортсменки во многом зависят от биоритмологических особенностей организма [1, 2, 6, 7, 8].

По мнению ряда исследователей, чрезмерные тренирующие воздействия могут способствовать у женщин перетренированности в значительно большей степени, чем у мужчин [3, 4, 7]. Данное предположение обуславливает необходимость нормирования нагрузок, адекватных оперативному и текущему состоянию женского организма, с целью предупреждения нежелательных явлений.

Все это свидетельствует о том, что планирование индивидуально направленных тренировочных программ, выбор средств и методов развития необходимых двигательных способностей для конкретной спортсменки требует ориентации на динамику ее работоспособности, функциональные возможности основных систем организма и протекание восстановительных функций в различных фазах ОМЦ.

Цель исследования состоит в изучении влияния биоритмики организма спортсменок на динамику уровня проявления двигательных качеств в различные фазы специфического биологического цикла.

Организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», приняли участие легкоатлетки (n=20), специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. По общепринятой классификации [5, 7] овариально-менструальный цикл делят на несколько фаз: I – менструальная (3-5 дней), II – постменструальная (7-9 дней), III – овуляторная (4 дня), IV – постовуляторная (7-9 дней), V – предменструальная (3-5 дней). Обобщая исследования, проведенные в различных видах легкой атлетики, можно отметить, что динамика двигательных возможностей

спортсменок на протяжении ОМЦ носит гетерохронный характер.

Так, во время менструальной фазы уровень силы, скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости минимален, либо приближен к среднему, при этом в данный период наблюдается максимальная степень проявления гибкости. В постменструальную фазу наблюдается некоторое снижение гибкости, повышение силовых возможностей, выносливости и координации движений, а также максимальное проявление быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для фазы овуляции характерно незначительное снижение физической работоспособности, силы и скоростных возможностей. В то же время ухудшаются скоростно-силовые способности и показатели гибкости. Постовуляторная фаза характеризуется позитивным проявлением большинства физических качеств. В первые дни данной фазы отмечается максимальный уровень силовых способностей, а высокие показатели быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений наблюдаются на протяжении всей фазы. В период предменструальной фазы отмечается повышение показателей гибкости, однако уровень других физических качеств заметно снижается.

Исходя из вышесказанного можно заключить, что, спортсменки, чей ОМЦ длится 28 дней и меньше, находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии 10-12 дней с точки зрения реакции на значительные тренирующие воздействия и, соответственно, решения тех или иных задач подготовки. Очевидно, что данное положение следует учитывать при индивидуальном планировании тренировочных нагрузок у конкретной спортсменки.

Анализ длительности биологического цикла у обследуемых нами легкоатлеток показал, что в зависимости от данного параметра их можно разделить на три группы: в первой (9 спортсменок) наблюдался 28-дневный менструальный цикл, во второй (4 спортсменки) – 31-дневный и в третьей (7 спортсменок) – 21-дневный.

Количество тренировочных мезоциклов в каждой из определенных трех групп спортсменок было различно. Так, у бегуний с 21-дневным менструальным циклом годичный макроцикл состоит из 17 мезоциклов, а спортсменки, чей ОМЦ длится 28 и 31 день успевают пройти 13 и 11 полных мезоциклов, соответственно. При этом очевидно, что чем короче ОМЦ у девушек-спортсменок, тем меньшее количество дней характеризуется хорошей и высокой работоспособностью. При 21-дневном овариально-менструальном цикле число таких дней составляет примерно 156. При 28-дневном и 31-дневном – 208 и 223 дней, соответственно. Следовательно, спортсменки, имеющие 31-дневный цикл, представляют наиболее эффективную биологическую модель для реализации тренировочных планов, в то время как у девушек с 21-дневным циклом на протяжении годичного макроцикла дней с хорошей и высокой работоспособностью на 77 меньше.

Сопоставление данных контрольно-педагогического тестирования в начале и конце тренировочного цикла (10 месяцев) показало различия

(статистически недостоверные для 5% уровня значимости) в росте скоростно-силовых показателей у бегуний с различной продолжительностью ОМЦ (табл. 1).

Таблица 1

Прирост скоростно-силовых и силовых показателей за период наблюдения у бегуний с разной продолжительностью овариально-менструального цикла

Показатели	21-дневный цикл	28-дневный цикл	31-дневный цикл
Силовые	4,5±1,1%	5,1±2,1%	6,3±2,7%
Скоростно-силовые	6,3±2,5%	8,0±1,2%	9,2±1,0%

Таким образом, наиболее благоприятным для развития силовых и скоростно-силовых качеств является 28 и 31-дневный менструальные циклы.

Приведенные выше факты обуславливают необходимость применения принципа индивидуализации при планировании тренировочного процесса для спортсменок с различным по продолжительности биоритмологическим циклом.

Для определения влияния ОМЦ на двигательные качества бегуний в течение года нами проводилось контрольно-педагогическое тестирование, включающее восемь упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера. В процессе сопоставления динамики физических качеств у отдельных спортсменок по фазам овариально-менструального цикла было также, как и в случае с различной продолжительностью биологического цикла, выделено три группы бегуний, каждая из которых имела свои особенности проявления двигательных возможностей в каждую фазу.

В менструальной фазе у спортсменок, условно отнесенным ко второй и третьей группам показатели скоростных тестов (бег на 30 м с низкого старта), скоростно-силовых (прыжок в длину и тройной с места, броски ядер 3-4 кг снизу-вперед и через голову назад), отдельных силовых (жим штанги лежа) практически не изменились. В тоже время самочувствие бегуний, представляющих первую выделенную группу (она оказалась наиболее многочисленной!), было в эту фазу плохим, быстро наступало утомление, наблюдалась раскоординированность даже привычных движений.

Во время постменструальной и постовуляторной фаз, которые обычно относят к периодам проявления хорошей работоспособности, у обследуемых, отнесенным ко второй группе, скоростные, скоростно-силовые и силовые показатели были на прежнем уровне, в то время как у представительниц первой и третьей групп отмечено желаниа тренироваться и хорошее восстановление работоспособности.

В период овуляторной фазы определены незначительные различия в самочувствии и отношении к тренировочной нагрузке во второй группе легкоатлетов.

В предменструальной фазе в первой и у некоторых спортсменок второй группы наблюдалось снижение работоспособности, ухудшение контроля за точностью движения, плохая вестибулярная устойчивость. Так же проявлялась

раздражительность, нежелание тренироваться. Контрольно-педагогическое тестирование показало снижение результатов по всем тестам.

Следует отметить, что у большинства обследуемых, которых мы отнесли к первой группе, наблюдался предменструальный синдром, что свидетельствует о возникших негативных изменениях в организме. Вероятно, причины данной тенденции могут заключаться в определенных упущениях, допущенных тренером при организации тренировочного процесса в пубертатном периоде.

Учитывая болезненное состояние большинства спортсменок в I-й и V-й, а у некоторых и в III-й фазах, необходимо в данный период снижать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, исключить упражнения с натуживанием, прыжковые упражнения с приземлением на жесткую опору, а также упражнения с чрезмерной гибкостью и подвижностью.

Заключение. Таким образом, практическая организации тренировочных занятий с легкоатлетками показала, что в постменструальной и менструальной фазах нецелесообразно планировать большой объем силовой работы. Выполнять упражнения желательно сидя или лежа с минимальной массой отягощения, больше использовать имитационных и специально-подводящих упражнений, что позволит провести тренировочное занятие с умеренной нагрузкой.

Упражнения силового характера, выполняемые с околопредельной и предельной нагрузками, целесообразно рекомендовать в постменструальной и постовуляторной фазах. Однако, прежде чем планировать объем нагрузок по фазам ОМЦ, следует определить, какое влияние каждая фаза оказывает на физическую работоспособность, двигательные качества, психофизиологическое состояние конкретной спортсменки, так как данные показатели носят в значительной степени индивидуальный характер.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.

2. Врублевский, Е.П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4. – С. 33-38.

3. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.

4. Калинина, Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Калинина. – М., 2004. – 46 с.

5. Самоленко, Т. Особенности построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции с учетом циклических изменений женского

организма / Т. Самоленко, Е. Криворученко // Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 1(7). – С. 262-267.

6. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

7. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

8. Wajewski, A. Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet / A. Wajewski. – Warszawa: AWF, 2009. – P. 80-87.

УДК 37.037

Койпышева Мария Александровна, преподаватель кафедры физической культуры,
Морелли Виктория Станиславовна, студент 3 курса факультета финансы и кредит института экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
morelligap@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК

Аннотация. В статье рассматривается внедрение новых оздоровительных программ фитнес технологий и влияние их на общую и силовую выносливость, студенток, что определялось на основе проведения тестирования общей силовой выносливости Иркутского национального исследовательского технического университета.

Ключевые слова: спорт, фитнес, милитари фитнес (военный), физическое воспитание, выносливость.

Введение: на сегодняшний день, фитнес не является неким замершим статическим состоянием, а является одним из самых популярных и эффективных средств физической подготовки различных групп населения [7, 8].

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток вуза.

Предмет исследования: содержание физической подготовки студенток с преимущественным использованием фитнес технологий и учетом индивидуальной программы занятий в контрольной и экспериментальной группах.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность фитнес программ милитари (военной) направленности общей и силовой выносливости студенток ИрНТУ с учетом индивидуальных особенностей организма.

Методы и организация исследования: использовались учебные и рабочие программы по физическому воспитанию, следующие методы исследования: педагогический эксперимент, определение функционального состояния и физического развития, математическая обработка результатов исследования.

Для решения поставленных задач разработаны методики, которые послужили основанием для проведения педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент продолжался в течение 2016-2017 уч. гг. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы по 15 человек

- контрольная группа – занималась по программе, утвержденной вузом;
- экспериментальная группа – применялись новые виды фитнеса (милитари-фитнес).

В исследовании участвовали студенты в возрасте от 18 до 19 лет.

Тестирование общей выносливости (бег 1000 метров) и силовой выносливости (отжимания) у студенток были проведены в начале и конце учебного года [3].

Результаты исследования: выносливость (человека) – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности) [1, 2].

Так как состав занимающихся во всех исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития выносливости объясняются специальной методикой углубленного обучения фитнеса. Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, полученных после проведения эксперимента, было установлено, что разработанный комплекс методов активного обучения милитари-фитнеса и учебной программы выявил достоверные различия между группами (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей выносливости

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	начало года	конец года	начало года	конец года
Бег 1000 метров, (мин)	4,50 – 5,05	4,40 – 4,45	4,55 – 5,05	4,10 – 4,15
Отжимания, (кол-во раз)	30 – 32	35 – 40	30 – 32	40 – 45

Вывод: результаты исследования показали, что студентки имеют различия в характеристиках показателей общей и силовой выносливости. Данные в контрольной группе улучшились, но оказались хуже, чем у студенток экспериментальной группы. Так же было выявлено, что характеристики результатов в тесте (бег 1000 метров) у экспериментальной группы увеличились на 9,9%, в тесте отжимание на 33,3%.

Анализируя физическую подготовленность студенток, занимающихся по программе милитари-фитнеса (военный), можно отметить, что у них определяется значительное улучшение этих показателей. Данную методику можно рекомендовать для внедрения в учебную программу по физическому воспитанию студентов в вузе.

Список использованной литературы

1. Елифанова М.Г., Грицай Е.Н., Койпышева Е.А., Колокольцева М.М., Лебединская В.Ю., Матросова Е.Н., Рыбина Л.Д. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ: монография / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2014. – 230 с.

2. Койпышева Е.А. Динамика физического развития студенток технического вуза (вторая функциональная группа здоровья) / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединская // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 4(75). – С. 254-261.

3. Койпышева Е.А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического университета / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 11-13.

4. Койпышева Е.А. Электронные курсы по физической культуре. Методические указания к практическим занятиям по фитнесу-аэробике и женской гимнастики / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, М.Г. Елифанова. – Иркутск: Изд-во ИРННТУ, 2016. – 46 с.

5. Лебединский В.Ю. Физическое развитие дошкольниц, школьниц и студенток / В.Ю. Лебединский, Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина : монография. – Иркутск : Изд-во ИРННТУ, 2016. – 206 с.

6. Рыбина Л.Д. Анализ физического развития студенток технического вуза первой функциональной группы здоровья в течение учебного года / Л.Д. Рыбина, Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединская // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 2 (85). – С. 312-316.

7. Литвинова К. Фактура клуб. Милитари фитнес. [Электронный курс] // URL: http://www.faktura.club/fitnes_trener/military_fitnes/ (Дата обращения: 20.10.2017).

8. Ахматгатин А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.

Кокова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
Копылов Юрий Анатольевич, Почётный доктор наук Российской академии
естествознания, профессор Российской академии естествознания,
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории
инновационных технологий,
Центр естественнонаучных основ физического воспитания,
Россия, 109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12,
kokovaei@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ОТКРЫТОГО ВОЗДУХА ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ И ВРЕМЕНИ СУТОК

Аннотация. Установлено, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений России, в том числе и курсантов общеобразовательных организаций МВД России, должна осуществляться вне зависимости от погоды, времени года и климатических условий. Месте с тем, этот важный аспект до настоящего времени не получил своей широкой реализации. Для оценки эффективности двигательной подготовки в условиях открытого воздуха проведено исследование с участием студентов педагогических вузов. Апробация тренировочных занятий на открытом воздухе доказала их высокую эффективность по сравнению с результатами, показанными группой, тренировавшейся в условиях спортивного зала.

Ключевые слова: физическая подготовка, погодные условия, двигательные качества, тренировочная программа.

Анализ современных условий деятельности представителей целого ряда профессий показал, что они должны уметь выполнять поставленные задачи в любых, самых нестандартных условиях, независимо от времени суток, климата и окружающей обстановки [7, с. 75-88]. Подготовить физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью тренированности физических качеств, решительных, уверенных в своих силах студентов высших учебных заведений, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной усложнёнными ситуациями обстановке – такова главная задача профессионально-прикладной физической подготовки. Готовность к деятельности в различных, в том числе усложнённых, условиях накладывает подчас сильное воздействие на психику [3, с. 96-99], а необходимость выполнять различные двигательные действия с высокой интенсивностью увеличивает общую нагрузку на организм, что, в свою очередь,

снижает эмоциональную устойчивость человека [4, с. 188]. Тренировочный процесс подготовки к таким условиям должен быть основан на разумном применении общеизвестных принципов прогрессии (последовательное, разумное повышение нагрузок), перегрузки (регулярное ужесточение упражнения), сбалансированности (гармоничное сочетание видов двигательной деятельности), разнообразия и регулярности [6, с. 131-132]. Успешное формирование физических качеств дает наибольший эффект в том случае, если тренировки проводятся в условиях, приближенных к действительности. Этим условиям отвечает выучка личного состава в ходе физических тренировок, проводимых на реальной местности. Такой подход будет способствовать оптимизации системы формирования необходимых профессиональных качеств выпускников высших учебных заведений России, в том числе и курсантов образовательных учреждений МВД [1, с. 5-17].

Предположили, что на занятиях по физической подготовке реализация принципа экологической конгруэнтности (соответствия) [8, с. 322], который указывает, что организм вырабатывает соответствующие приспособительные реакции в соответствии с условиями окружающей среды, в том числе и экстремальными. Несмотря на то, что тренировки на открытом воздухе улучшают восстановительные процессы после значительных физических нагрузок и приближают их к реальной профессиональной деятельности, этот важный аспект до настоящего времени не получил своей широкой реализации [5, с. 156-178].

В этой связи была сформулирована цель исследования – оценка эффективности двигательной подготовки студентов высших образовательных учреждений России в условиях открытого воздуха вне зависимости от погодных условий и времени суток.

Материалы и методы. Исследование проведено при участии 35 студентов педагогических факультетов высших учебных заведений в возрасте 20-22 лет, отнесенных к основной медицинской группе. Сформировано 2 группы испытуемых основной медицинской группы – экспериментальная (16 человек), выполнявшая комплекс физических упражнений в условиях открытого воздуха вне зависимости от погодных условий, и контрольная (19 человек), выполнявшая аналогичные упражнения в условиях спортивного зала. Экспериментальные занятия проводились в течение 8 недель, по 2 раза в неделю. Длительность одного занятия составляла в обеих группах студентов 60 минут.

Методы и организация исследования. Уровень физической подготовленности определялся при помощи педагогических двигательных тестов: подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз; удержание ног в положении углас; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз; прыжки в длину с места, см; подъёмы силой на высокой перекладине из виса, кол-во раз. Тестирование по всем тестам проводилось в начале и по окончании эксперимента, в условиях спортивного зала.

Тренировочная программа. Испытуемые экспериментальной группы выполняли физические упражнения на открытом воздухе вне зависимости от температуры воздуха и погодных условий, в вечернее время. В начале тренировки выполнялась разминка в течение 10-ти минут – медленный бег, махи руками и ногами, приседания, выпады, наклоны, скручивания туловища. Затем переходили к выполнению тренировочной программы. Испытуемые обеих групп выполняли физические упражнения на семи станциях (подтягивание на высокой перекладине, удержание ног в положении угла, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки в длину с места, подъёмы силой на высокой перекладине, челночный бег 10x10 м, с), методом круговой тренировки [2, с. 217-222]. Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляла около 5-ти минут. Режим выполнения упражнений – 20 с работы и 60 с отдыха. Темп выполнения упражнений подбирался каждым занимающимся индивидуально. После выполнения упражнения на каждой станции делался перерыв со спокойной ходьбой в течение 2-х минут. Тренировки проходили на открытой спортивной площадке, с 17 до 18 часов. Температура воздуха во время занятий колебалась от +10 до -3° С; скорость ветра колебалась в диапазоне от 0 до 3-7 м/с; несколько раз за время проведения занятий выпадали осадки.

Были получены следующие результаты.

Исходное тестирование выявило (табл. 1), отсутствие статистически достоверных различий между двумя исследованными группами ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы
в начале педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	28,9 \pm 0,38	29,2 \pm 0,36	0,3	0,58	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	203,1 \pm 9,52	209,4 \pm 9,91	6,3	0,46	> 0,05
Подъём силой на высокой перекладине, раз	3,3 \pm 0,32	3,7 \pm 0,26	0,4	0,98	> 0,05
Челночный бег 10x10 м, с	43,6 \pm 2,6	48,1 \pm 2,9	4,5	1,15	> 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	6,5 \pm 0,31	6,9 \pm 0,36	0,4	0,83	> 0,05
Удержание ног в положении угла, с	4,3 \pm 0,26	3,9 \pm 0,22	0,4	1,17	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9,4 \pm 0,38	8,8 \pm 0,36	0,6	1,15	> 0,05

Итоговое тестирование выявило, что все исследованные показатели статистически достоверно ($p < 0,05-0,001$) оказались выше в экспериментальной группе по сравнению с показателями, зарегистрированными у студентов контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Показатели контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы в конце педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	30,9 ± 2,36	38,5 ± 2,58	7,6	2,17	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	212,4 ± 9,46	244,5 ± 10,13	32,1	2,31	< 0,05
Подъём силой на высокой перекладине, раз	6,1 ± 0,98	11,4 ± 1,27	5,3	3,31	< 0,05
Челночный бег 10x10 м, с	36,3 ± 2,4	29,2 ± 2,2	7,1	2,18	< 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	8,2 ± 0,53	12,4 ± 0,79	4,2	4,42	< 0,001
Удержание ног в положении угла, с	5,6 ± 0,52	9,1 ± 0,79	3,5	3,68	< 0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17,6 ± 1,38	23,4 ± 1,62	5,8	2,74	< 0,05

Выводы. Апробация тренировочных занятий на открытом воздухе доказала их перспективность на занятиях со студентами педагогических вузов 20-22-х лет. Такие занятия позволяют статистически достоверно ($p < 0,05-0,001$) улучшать показатели различных двигательных качеств, что будет оптимизировать профессионально-прикладную подготовку выпускников высших учебных заведений России, в том числе и курсантов образовательных организаций МВД.

Результаты исследования показали, что возможности занятий на открытом воздухе имеют далеко идущие возможности. Несомненно, что такие сопутствующие тренировочной нагрузке факторы, как пониженная температура, порывы попутного или встречного ветра, сгущение сумерек на отдельных этапах тренировочного периода, отвлекающие шумы накладывает дополнительную нагрузку на разные системы организма, что отсутствует в закрытом пространстве спортивного зала. Состав воздуха в спортивном зале, даже несмотря на частые проветривания, существенно отличается по сравнению с составом воздуха на открытой площадке. тренировки на улице означают постоянно меняющийся пейзаж, стимулирующий мозговые клетки.

Тренировки на природе дают здоровый импульс настроению. Пересеченная местность и условия открытой площадки не могут быть воспроизведены в спортивном зале. Тренировка проходит на разных

поверхностям, таких как трава, песок, земля и пыль. Все эти поверхности воздействуют на тренировку мышечного аппарата по-разному, поскольку мышцы работают специфически, в условиях различного рельефа местности, который нельзя в точности воссоздать в спортивном зале. Наблюдения показали, что одна из причин, по которой мышечный аппарат становится более тренированным при занятиях на открытом воздухе, заключается в том, что выход за пределы контролируемого температурного и климатического режима спортивного зала способствует формированию положительного отношения к выполнению физических упражнений.

Список использованных источников

1. Большакова О.В. Оптимизация профессионально-психологического отбора в спецподразделения ОВД: (На материале УВД Тверской области) / О.В. Большакова: автореф. дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. – Тверь, 1998. – 24 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / под ред. А.Г. Гужаловского / И.А. Гуревич. – Минск, "Вышэйш. Школа, 1976. – 304 с.
3. Завалова Н.Д. Психические состояния человека в особых условиях деятельности / Н.Д. Завалова, В.А. Пономаренко // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4. – № 6. – С. 92-105.
4. Зильберман П.Б. Эмоциональная неустойчивость / П.Б. Зильберман . дис. ... канд. психолог, наук. – М., 1970. – С. 214.
5. Киселева Е.А. Профессиографический анализ деятельности сотрудников дежурных частей милиции и критерии психологической пригодности к службе / Е.А. Киселева: дисс. ... канд. психолог, наук. – М., 1998. – 192 с.
6. Кокова Е.И. Педагогические принципы формирования медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателей студентов высших учебных заведений / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России. В 3 т.-Т. 2. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах: материалы Междунар. науч.-метод. конф./ редкол.: А.В. Греб и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 130-134.
7. Метелицкий В.В. Формирование психоэмоциональной устойчивости курсантов вузов внутренних войск МВД России к экстремальным условиям профессиональной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук. / В.В. Метелицкий. – Санкт-Петербург, 2015. – 186 с.
8. Риклефс Р. Основы общей экологии / Р. Риклефс. – М.: Мир, 1979. – 424 с.
9. Струганов С.М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов, Д.А. Лапин // Вестник

УДК 159.547(075)

Коковкин Андрей Викторович, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Шевцов Владислав Вячеславович, кандидат педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки;
Тюменское военно-инженерное командное училище имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова,
Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Льва Толстого, 1;
Шевцов Андрей Владиславович, кандидат юридических наук, доцент,
доцент кафедры гражданско-правовых дисциплин,
Филиал Московского института государственного управления и права
в Тюменской области,
Россия, 625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75,
y-d-s@mail.ru, botalo@bk.ru

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье отмечается, что мотивы и мотивация занятий физической подготовкой во многом определяют эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. С целью изучения мотивов по учебной дисциплине «Физическая подготовка» была разработана анкета-опросник, содержащий 13 мотивов. Курсантам предлагалось оценить их личностную значимость по 5-бальной шкале.

В результате анкетирования выявлено, что социально-значимые мотивы занимают доминирующее место, по сравнению с личностно-значимыми мотивами, обуславливающими осознанную активность курсантов в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, мотивы, мотивация, анкетирование, значимость мотива.

Особое место в психологическом обеспечении физической подготовки курсантов занимает мотивация, от которой зависит качество учебно-тренировочной деятельности и ее результат.

Психологи выделяют следующие функции мотивов: побуждающую и направляющую, стимулирующую, регулирующую, управляющую, организующую, объяснительную, личностно-смысловую и т.д.

Мотивация базируется на потребностях человека, идет через иерархию его целей и находит выражение в создании конкретных побуждений.

Одним из методов изучения мотивации курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом является анкетирование. С целью изучения мотивов занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» курсантам (n = 174) предлагалось оценить значимость 13 мотивов по предлагаемой нами анкете.

1. **Мотив социального самоутверждения** – желание повысить свой престиж, социальный статус, уважение в коллективе.

2. **Мотив физического самоутверждения** – желание улучшить свое физическое состояние (показатели физического развития, функциональных возможностей организма, физической подготовленности), быть не слабее других.

3. **Социально-эмоциональный мотив** – нравится атмосфера тренировки и соревнований, испытываю положительные эмоции, удовлетворение.

4. **Социально-моральный мотив** – стремление внести свой вклад в спортивные успехи своего подразделения, команды, учебного заведения, стремление не подвести товарищей по команде, тренера.

5. **Мотив достижений успеха в спорте** – стремление к повышению своего спортивного мастерства, улучшению личного спортивного результата.

6. **Спортивно-познавательный мотив** – стремление к изучению вопросов теории и методики физической, психологической, технической и тактической подготовки в спорте.

7. **Рекреационный мотив** – занятия физическими упражнениями с целью повышения двигательной активности, отдыха от напряженной умственной деятельности.

8. **Мотив подготовки к профессиональной деятельности** – занятия физической подготовкой и спортом с целью развития профессионально важных свойств и качеств, необходимых для успешного выполнения задач военно-профессиональной (учебно-боевой, боевой) деятельности.

9. **Гражданско-патриотический мотив** – стремление к поддержанию престижа спортивной команды, учебного заведения, города, страны.

10. **Мотив интереса** к определенным разделам физической подготовки, к виду спортивной специализации.

11. **Мотив удовлетворения духовных потребностей** – общение с товарищами по команде, получение впечатлений от поездок по городам (странам), обогащение новыми знаниями, стремление жить и действовать для других.

12. **Мотив удовлетворения материальных потребностей** – желание получить вознаграждение за спортивные успехи, льготы со стороны общества.

13. **Мотив необходимости** – заниматься в силу необходимости, т.к. физическая подготовка обязательная учебная дисциплина в военном учебном заведении, не стал бы заниматься при свободном посещении.

Анкета составлена на основе методики изучения мотивов спортивной деятельности А.В. Шаболтас [1].

Курсанты указывали место (с 1 по 13) каждого из указанных мотивов в порядке убывания их значимости в физической подготовке и оценивали значимость каждого мотива от 5 (доминирующего) до 1 балла (табл. 1).

Таблица 1

Результаты оценки курсантами значимости мотивов

№№ МОТИВОВ	Место мотива	Оценка в баллах
1	7	2,9
2	1	4,1
3	3	4,0
4	5	3,9
5	4	4,2
6	9	3,2
7	6	3,4
8	2	3,9
9	10	3,3
10	8	3,7
11	11	2,9
12	12	2,0
13	13	1,8

Место мотива определялось от наименьшей к наибольшей средней сумме мест. Оценка в баллах определялась по среднеарифметической от общей суммы баллов по каждому мотиву.

В результате анализа было выявлено два мотива (2, 5) с высоким уровнем значимости – доминирующие мотивы; четыре мотива (3, 4, 8, 10) со значимостью вышесредней; пять мотивов (1, 6, 7, 9, 11) – со средней значимостью; и 12, 13 мотивы – с низким уровнем значимости.

Социально-значимые мотивы занятий физической подготовкой (1 – 6, 8) выявлены у 63,2% респондентов. Личностно-значимые мотивы (7, 10, 12, 13) – в 36,8% случаев. Из социально-значимых мотивов доминирующим является мотив подготовки к профессиональной деятельности, следующий за ним в порядке снижения значимости – мотивы физического и социального самоутверждения, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, социально-эмоциональный и социально-моральный мотивы.

Выводы:

1. Социально-значимые мотивы занятий физической подготовкой занимают доминирующее положение (63,2%) по сравнению личностно-значимыми (36,8%).

2. К негативным результатам исследования следует отнести сравнительно низкую значимость социально-морального и социально-эмоционального мотивов.

3. В психологической подготовке курсантов следует уделять внимание повышению значимости социально-значимых мотивов.

Список использованных источников

1. Ильин И.П. Мотивация и мотивы / И.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – С. 470-476.

2. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796.015.1:004

Костырко Мария Федоровна, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Василец Максим Сергеевич, студент 3 курса физического факультета, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Песина, 70, kostyrko-1986@mail.ru

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. Сегодня, современные информационные технологии составляют неотъемлемую часть нашей жизни. И им находят применение во многих сферах деятельности человека, поэтому тема внедрения цифровых технологий в учебный процесс, а также в процесс физической подготовки студентов становится всё более актуальной. Также, массовое внедрение технологий в процесс обучения поможет не только повысить эффективность работы преподавателя, но и оказать непосредственное влияние на усвоение материала студентом, позволит тренерам, на основе анализа результатов, более грамотно организовать процесс тренировки для достижения наивысшего результата.

Ключевые слова: цифровые технологии, оптимизация тренировочного процесса, эффективность учебного процесса, возможности ИТ.

В современном мире, в информационный век, когда компьютерные технологии, уже заняв прочное положение во многих областях человеческой жизни, быстро «проникают» в дома и школы. Уже существуют программы, направленные на обучение специалистов по различным направлениям, поэтому

тема внедрения и постоянного использования технических средств в процесс физического воспитания становится особенно актуальной. Преподавателям и тренерам необходимо осваивать современные технологии обучения, подготовки и тренировки учеников. Это позволяет им готовить высококвалифицированных специалистов и спортсменов в различных направлениях.

Информатизация физического образования – процесс обеспечения областей физической культуры методологией оптимального использования современных информационных технологий, с целью повышения эффективности и упрощения трудовой деятельности.

Основной целью процесса информатизации считается всесторонняя модернизация образовательного и воспитательного процесса, не только без потери его эффективности, а наоборот, с её повышением. Также, процесс информатизации, не только в сфере образования, но и в других, организует необходимость повышения профессионализма со стороны каждого.

Не так давно информационные технологии вошли в некоторые области деятельности преподавателей физической культуры. Например, для ведения делопроизводства, формирования баз данных, а также для более сложных задач, таких как анализ движений спортсменов, оценка его способностей и формирование моделей всевозможных процессов.

На данный момент, очень широко используются технологии по обработке статистических данных. Использование подобных технологий позволяет ускорить обработку этих статистических данных в различных областях деятельности, выполнять необходимые расчёты с этими данными, а также выполнять наглядное представление полученных результатов.

Современные компании разрабатывают огромное количество устройств специального назначения, которые можно использовать в процессах физической подготовки. Но в большинстве случаев, эти устройства рассчитаны на индивидуальное использование и на данном этапе их внедрение в современный учебный процесс невозможно, по крайней мере, в ближайшем будущем.

Тем не менее, на данном этапе уже можно говорить о постоянном использовании компьютера и информационных технологий, вообще, в работе студента с теоретическими материалами, но вопрос об использовании ИТ в практике требует более подробного изучения.

Внедрение информационных технологий в сферу физического воспитания поможет повысить эффективность процессов обучения и тренировки, за счёт реализации всех преимуществ, которые могут предоставить современные технологии.

Например, в непрофильных ВУЗах на теоретический материал, которого много, выделяют минимальное количество часов. В таком случае, преподаватель, используя электронные презентации, может эффективно решить данную проблему. В то же время, меняется деятельность преподавателя, которому необходимо подготовить такого рода материал, что повышает его

творческую активность, но, в то же время, требует от него достаточного уровня подготовленности, к такого рода деятельности.

В то же время, можно использовать видеосъёмку в некоторых видах спортивной деятельности. Обучающийся не видит себя со стороны, а таким образом можно продемонстрировать его ошибки, и ученику будет намного проще с ними работать.

Внедрение информационных технологий в процесс обучения непосредственно окажет влияние на обучаемость студентов. Здесь важная роль отходит увлечённости молодёжи в современных технологиях. Такая форма обучения им будет более интересна, чем та, что есть сейчас.

Как видно, на данном этапе уже можно использовать современные технологии в процессах тренировки или соревнований совершенно различными способами, но на данный момент – это не так легко, в связи со стоимостью подобного рода оборудования.

УДК 796.058.2

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, академик Российской академии педагогических и социальных наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;
Исмагилов Дамир Канганович, ассистент кафедры физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный юридический университет,
Республика Узбекистан, 100047, г. Ташкент, ул. Сайилгох, 35,
doni-joni@mail.ru

СИТУАЦИОННЫЙ МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Аннотация. В статье приведены специализированные упражнения для эффективности выполнения технико-тактических действий в мини-футболе.

Ключевые слова: специализированные упражнения, ситуационный метод, ЧСС.

Существующая традиционная система физического воспитания студентов состоит из регламентированного программного материала и выполнение контрольных нормативов, это не учитывает интересов, отсюда низкая мотивация к практическим занятиям. В последнее время обосновано использование спортивно-организованного физического воспитания учащейся молодежи [1, 6]. Одним из инновационных методов рассматривается ситуационный метод.

Обоснование использования ситуационного метода. Ситуационный метод – сочетаний условий и обстоятельств, создающих игровую обстановку на площадке. И.Х. Султангужин (2011) формулирует ситуационный метод, как синтезированный дворовой футбол при наличии организационно – методических норм современного учебно-тренировочного процесса (УТП). При этом он обозначил некоторые принципы его использования:

- игровой метод увеличивает скорость выполнения ТТД и является мощным средством в развитии умений и навыков;
- процесс становления техники, разучивание технических приёмов с определённой эмоциональной окраской происходит на фоне «эмоционального взрыва».

Результаты констатирующего педагогического эксперимента на основе соревновательной деятельности студентов в процессе игры в мини-футбол.

Изложенное имеет место и при анализе игровых действий мини-футболистов, а именно что передачи мяча по значимости занимают первое место 48,8%, на втором отбор мяча 15,2%. В то же время передачи мяча основа групповых и командных тактических действий и самый высокий ранг влияния $R=19$ у параметра эффективность действий, он также высокий у общего количества ТТД $R=16$ и общее количество передач мяча $R=17$. Что говорит об использовании специальных упражнений основой, которого является ситуационный метод.

Нами экспериментально обоснована и внедрена в практику спортивно-ориентированного физического воспитания студентов Ташкентского университета информационных технологий в 2015-16 учебном году, технология использования мини-футбола, содержащая цель, задачи, блоки, мониторинг.

На основании полученных данных сравнительного педагогического эксперимента мы имеем возможность констатировать, что в результате моделирования физического воспитания в университете на основе мини – футбола имеет место положительный эффект (при $p<0,05$) изменения результатов тестов в экспериментальной группе.

Ситуационный метод позволяет: каждое упражнение предназначается для применения в игре. Упражнения направлены на формирование у мини - футболистов необходимых навыков в игре. Игроки при этом постоянно заняты выполнением упражнений, у них не остается времени на какие-то отвлечения. Практически все упражнения приближены к условиям соревнований, для чего необходимо определить содержание игровой деятельности.

С этой целью проводились педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов (студентов) занимающиеся мини-футболом в процессе участия в рамках любительской лиги г. Ташкента в которой участвовало 12 команд.

Общий объём перемещений в игре составил 3235м из них с максимальной скоростью 615м, медленный бег составил 2025м, а ходьба 595м.

Частота сердечных сокращений 190-194 уд/мин от общего времени заняло 9 минут (16,4%), а на пульсе 180-189 уд/мин игроки перемещаются – 10 минут

(18,2%) и на пульсе 170 уд/мин спортсмены двигались в течение 7 минут (12,7%). Практически студент перемещался в течении игры в мини-футболе в аэробно-анаэробном режиме.

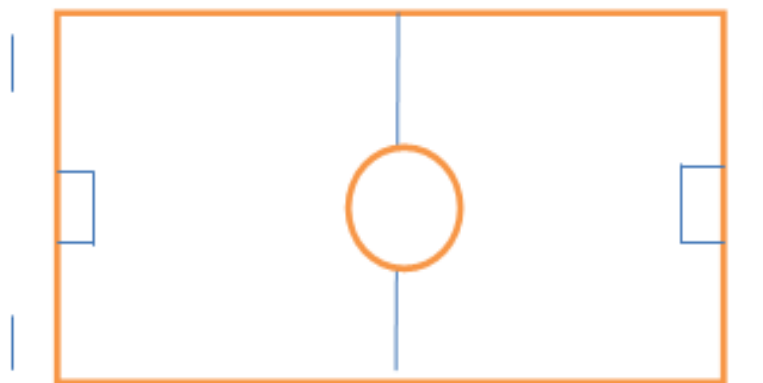
Следует отметить, что игрок почти 40% времени двигался на уровне достижения максимального потребления кислорода.

Отсюда следует вывод о том, что в учебно-тренировочной работе Важно использовать специализированные упражнения, по своей структуре схожие с игровой деятельностью, о чем отмечает М.А. Годик [3] (Упражнения 1, 2).

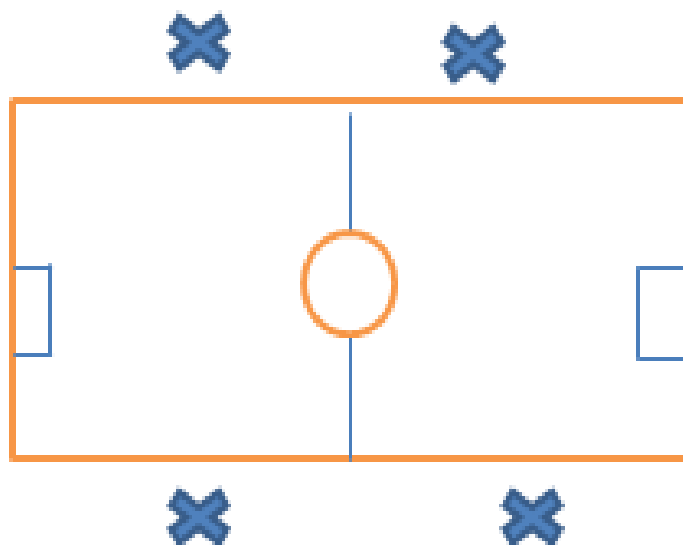
Успех упражнения зависит от его правильного начала, медленного развития и постепенного повышения скорости. Определенную помощь тренеру могут оказать соревнования.

Приводим специализированные упражнения.

1. За воротами с обеих сторон ставятся скамейки или по одному или два игрока, с которыми можно играть



2. По боковым линиям располагаются по 1-2 игрока с которыми можно играть



О некоторых перспективах спортивно-организованного физического воспитания. Одним из самых консервативных направлений в современном

мини-футболе считается развитие техники и тактики игры, хотя в этой области заметны изменения. Техника становится более скоростной, рациональной, связана, прежде всего, с ускорением выполнения технических приёмов, направленных на достижение положительного результата. В тактике игры, как в командой, так и индивидуальной, исчезают комбинации. Все подчинено результату. Большое внимание уделяется совершенствованию физической и психологической подготовке, где делается акцент на использование ситуационного метода и самостоятельную индивидуальную подготовку, основана на средствах мультимедиа (запись матча на видеокамеру, планшет, мобильный телефон). Эффективность образовательного процесса возможна, не возможна без научного обеспечения. Это одно из наиболее творческих и динамических направлений образовательного процесса с использованием мини-футбола. Для этих целей применяются различные компьютерные программы. Видеозаписи помогают в той или иной степени, но только компьютер дает возможность пользоваться оперативной информацией. Компьютерные технологии призваны оптимизировать работу педагогов по физическому воспитанию с использованием спортивно-ориентированного подхода, что повысит эффективность процесса физического воспитания.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Спортивно-эффективное физическое воспитание образовательной и социальной аспекты / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 19-22.
3. Би Н. Упражнения в баскетболе / Н. Би, К. Нортона. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 104 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на базе технологии использования мини-футбола: автореф. док. дис. ... (PhD) пед. наук. – Т., 2017. – 27 с.
6. Иванов М.Б., Залеев Д.А., Матвеев Ю.Г. Совершенствование двигательных качеств и технико-тактического мастерства у юных футболистов. / Мат. между. научно-практ. конф. студентов и молодых ученых 22 апреля 2011 г. – Иркутск, 2011. – Т. II. – С. 96-99.
7. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурных знаний студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19-21.
8. Султангужин И.Х. Инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса. Применение «Ситуационного метода» в подготовке начинающих мини-футболистов / Мат. между. научно-практической конференции «Восток-Россия-Запад», 13-14 октября 2011 г. – Иркутск, 2011. – С. 87-90.

УДК 796/799 (075.8)

Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель кафедры
физической подготовки;
Иванченко Евгений Сергеевич, преподаватель кафедры специальной
подготовки;
Феоктистов Дмитрий Александрович, курсант 4 курса факультета
правоохранительной деятельности,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 66404, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
dr.fso1997@yandex.ru

ИНФОРМАЦИОННЫЕ И КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В данной статье представлено использование современных компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе, как в ходе обучения, так и в ходе непосредственного выполнения физических упражнений. Рассматриваются современные гаджеты и приложения для спорта и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учебно-тренировочный процесс, информационно-коммуникационная технология, программное обеспечение.

В настоящее время во всех сферах человеческой жизни происходят важные изменения. В этом процессе серьезную роль имеет развитие научно - технического прогресса, в том числе информационных технологий. Информатизация передовых стран – неотъемлемый атрибут их развития в глобальном масштабе. Информационные технологии выступают в качестве синтеза из средств, методов и способов, которые позволяют управлять информацией вне сознания человека. Таковыми являются системы связи, программное обеспечение и электронные вычислительные машины. В Российской Федерации на данный момент происходит процесс формирования информационного общества. Этот процесс затрагивает систему образования, а именно происходит процесс информатизации отрасли.

Это относится к внедрению в учебно-тренировочный процесс профессионально ориентированных программных и программно-педагогических средств и курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в профессионально-прикладной и спортивной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс состоит не только из практической, но и теоретической части. При изучении теоретического материала обучающиеся не усваивают сложный и абстрактный материал в полном объеме [1, с.134]. Для решения данной проблемы целесообразно использовать электронные презентации, которые позволят значительно увеличить степень усвояемости

материала, с помощью одновременно задействованных зрительных и слуховых органов. Наличие конспектов в виде тематических электронных презентаций предоставляет возможность организации самостоятельной работы учащихся с подобного рода ресурсами. Если теория подкреплена конкретными фактами и примерами, то информация учащимися усваивается быстрее. Поэтому для раскрытия темы необходимо использовать различные виды наглядности. Темы презентаций выстраиваются в соответствии с учебной программой. Вышеуказанные презентации содержат технику выполнения различных движений. Например, обучением сложно-координационным способностям, способам передвижения на лыжах и их особенностям. Это повышает мотивацию учащихся и улучшает качество подачи и усвоения информации

Огромный вклад в освоение материала вносит самостоятельная подготовка обучающимися презентаций на различные темы физической культуры и демонстрация их на теоретических занятиях. В результате обучающийся более углубленно изучает представленную тему. Кроме, того в группе между обучающимися возникает соревновательный процесс по лучшей демонстрации подготовленного материала.

Несомненно, что собственный показ – наиболее эффективен и нагляден, когда он выполнен профессионалом в данном виде спорта, что зачастую не всегда возможно [2, с. 68]. Использование же мультимедийных технологий позволяет более эффективно реализовать принцип наглядности (в части иллюстративной составляющей), увеличивает скорость передачи информации студентам и способствует развитию таких важных качеств, как интуиция, образное мышление. Однако, при использовании мультимедийного сопровождения практических и лекционных занятий в области физической культуры и спорта возникают определенные трудности как организационного характера (отсутствие соответствующей материально-технической базы – мультимедийное оборудование и программное обеспечение), так и недостаточная подготовка преподавателей для работы с современными программными продуктами (например, MS Office Power Point).

Большая роль, в учебно-тренировочном процессе обучающихся занимает самостоятельная подготовка. К самостоятельной подготовке относятся: посещение тренажерных залов, фитнес клубов, бег на стадионах и многим другим для укрепления своей физической подготовки. Во время самостоятельной подготовки у обучающихся отсутствует контроль со стороны преподавателя и одним из средств решения этой проблем могут выступать ИКТ в физической культуре, помогающие улучшить результативность занятия спортом и физической культурой. Поэтому особую актуальность приобретает использование специализированного программного обеспечения, которое позволяет создавать свои тренировки или следовать уже существующим, считать расстояние при беге, следить за пульсом и многое другое. Все это может помочь и в образовательных учреждениях, сделать занятия более интерактивными и интересными. Одной из самых распространенных программ является "Endomondo Sports Tracker" [3]. Первоначально она разрабатывалась

для легкоатлетов, но после обновлений «Endomondo» стала поддерживать много других видов спорта. Приложение позволяет самому назначить километраж, время, количество калорий которое вы хотите сбросить за тренировку и даже может предложить вам маршрут пробежки или дать возможность проложить его самому. Для велосипедистов есть полезная функция показывающая скорость, с которой он движется. «Endomondo» умеет наблюдать и за состоянием организма: при помощи биометрической системы PolarWearLink контролируется частота сердечных сокращений. Предоставляет возможность присоединиться к сообществу (более 10 млн пользователей), где можно и достижениями поделиться, и найти партнера для совместных тренировок. Следующим приложением является «Nike Training Club». Данное приложение является полноценным комплексом тренировок, который содержит планы более чем 60 занятий, разработанных профессиональными спортсменами и тренерами Nike. Общее количество упражнений, представленных в программе, составляет более 100, большинство выполняются только с весом собственного тела. Занятия по этой программе проходят под руководством виртуального тренера, предоставляются подробные описания каждого комплекса и входящих в него упражнений, включая видео-демонстрацию. Такой подход, позволяет максимально достигнуть желаемого результата. Так же, можно подсоединить свой смартфон через HDMI кабель к своему телевизору и транслировать тренировку на нем. Стоит обратить внимание на приложение "WithingsHealthMate". Компания "Withings" создает умные продукты, которые помогают следить человеку за своим здоровьем. Данная программа следит за весом, сном, считает шаги пользователя при помощи синхронизации с устройствами "Withings". У приложения есть функция измерения пульса. Технологический прогресс не стоит на месте и на замену обычным часам приходят умные часы и фитнес-браслеты. Фитнес-браслет является упрощенным вариантом носимого гаджета, предназначенный в первую очередь, для отслеживания физической активности пользователя – шагов, дистанции бега, фаз сна. Создаются довольно компактными для удобного и незаметного для самого пользователя ношения на запястье. На самом деле, до сих пор нет единого мнения, насколько это нужная вещь – фитнес-браслет. Но фитнес-браслет может помочь мотивировать себя, сделав спортивные достижения за день более зримыми, выраженными в цифрах. Кроме того, почти все браслеты могут отслеживать фазы сна.

Помимо гаджетов и приложений, на просторе сети интернет существует большое количество видео уроков для самостоятельного занятия спортом. Информационные технологии в физической культуре и спорте можно квалифицировать следующим образом.

1. Приложения или видео уроки, которые созданы и направлены на поддержку по определенному виду спорта (велоспорт, бег, плавание и т.д.).

2. Универсальные приложения, рассчитанные на несколько видов спорта имеющие большой функционал в плане составления тренировок для себя и обмена опытом составления тренировок с другими пользователями.

3. Приложения, отслеживающие физические показатели человека. В основном в таком случае действует синхронизация между гаджетом и приложением для более точного получения данных. В образовательных учреждениях можно использовать вышеупомянутую программу Endomondo. Преподаватель может опубликовать нужный маршрут, а студенты уже будут по нему бегать. После пробежки, преподаватель сразу может посмотреть время студентов, оценив проделанную работу [4, с.110].

Список использованных источников

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус. 2013. – 240 с.

3. Горчаков Д.И. Лучшие спортивные приложения для Android URL: <https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/> (дата обращения: 20.10.2017).

4. Головин В.С. Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте / В.С. Головин, И.Е. Липатова // Проблемы экономики и информатизации образования: Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Тула: Издательство: Частная образовательная организация высшего образования ассоциация "Тульский университет (ТИЭИ)". 2017. – 346 с.

УДК 796.06:378

Лазаревич Максим Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки,
Омская академия МВД России,
Россия, 644092, г. Омск, ул. Комарова, 7,
lazarevichmv@mail.ru

ОТРАБОТКА БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В данной статье автор рассматривает методы выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях и ситуациях служебной деятельности сотрудников полиции, в том числе на улице, в помещении, после преследования «условного правонарушителя», после различных дополнительных физических и психологических нагрузок, а также их результативность и значимость на практике.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы (БПБ), физическая нагрузка, преследование, задержание, взаимопомощь.

Физическая подготовка курсантов, в том числе слушателей образовательных учреждений МВД России, организуется и проводится в соответствии с НОФП-2017, рабочими учебными программами первоначальной подготовки, раздела «Физическая подготовка». Так, к сотруднику полиции предъявляются высокие требования к его физической подготовке. В соответствии с возложенными на сотрудников полиции обязанностями им придется осуществлять охрану общественного порядка, пресекать преступления и административные правонарушения, задерживать и доставлять в органы внутренних дел, лиц совершивших преступление и (или) административное правонарушение и т.д. Для успешного задержания лиц, совершивших преступление и (или) административное правонарушение сотрудник полиции должен обладать хорошими физическими данными, владеть и уметь применять на практике различные боевыми приемы борьбы, при задержании работать быстро, четко, слаженно, правильно выстроить тактику задержания, то есть, выстроить алгоритм действий задержания. Все это возможно лишь, при хорошей физической подготовленности, умению владеть и применять боевые приемы борьбы в совершенстве, решительности и высокой сообразительности сотрудника полиции.

Мало, научиться технике боевых приемов борьбы, нужно уметь применять их в реальности, на практике: на улице, в помещении, в замкнутом пространстве, на возвышенности, при искусственном и естественном освещении, в разное время суток (утро, день, ночь), в разные погодные условия (дождь, снег, ветер, жара, холод и т.д.), после физических и психических нагрузок (например, после интенсивного бега, после применения огнестрельного оружия и т.д.), всему этому можно научиться благодаря упорными, целенаправленными занятиями, правильной организацией этих занятий. Известно, что любое действие изучается от простого к сложному. Так, при изучении боевых приемов борьбы (БПБ) курсанты, слушатели осваивают технику выполнения данных приемов, что в дальнейшем приводит к формированию умения и навыка определенного вида БПБ. И этого, казалось бы, достаточно, но только для сдачи зачета (экзамена), а ведь сотруднику полиции навыки БПБ будут необходимы для задержания, а не только, чтобы сдать зачет или пройти соответствующую аттестацию. Освоить только технику БПБ, оказывается мало, нужно будет уметь применять ее в различных условиях и ситуациях, что диктует использовать на занятиях различные методы обучения. Так, на занятиях по физической подготовке, на базе факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России, слушатели выполняют БПБ после физической нагрузки, например: выполнение упражнения сгибание разгибание рук, в упоре лежа (20-30 раз), бег (10-20 метров) до «условного противника» и выполнение приема задержания. Можно добавить, либо заменить на другие упражнения: приседание, выпрыгивание,

пресс, подтягивание на перекладине и т.д. Выполнение БПБ, после упражнений на вестибулярный аппарат (вращение «волчком» до 10-15 секунд), после прохождения преодоления различных препятствий. Также, выполнение БПБ по кругу и в кругу (когда, один стоит в центре и по условному сигналу преподавателя на него нападают по одному, причем нападение может произойти с любой стороны (спереди, сбоку, сзади) и нападающий может быть как вооруженным (макеты палки, ножа, пистолета), так и невооруженным (удары руками, ногами, захваты и обхваты)). Также БПБ отрабатываются на улице (спортивной площадке), где на занятиях даются различные моделирующие ситуации, связанные с преследованием и задержанием правонарушителя (причем «условный правонарушитель» одет в повседневную одежду), что явно приближено к реальным условиям задержания. Сотрудники полиции должны уметь взаимодействовать друг с другом при задержании, вовремя оказывать помощь и взаимопомощь друг другу. Это достигается отработкой на занятиях БПБ при задержании во взаимодействии с напарником. На занятиях по дисциплине «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке», слушатели применяют БПБ, сразу же после применения огнестрельного оружия, то есть фактор влияния стрессоустойчивости слушателей. Немало важным представляет собой привлечение к подобным занятиям и психологов, так как они могут оценить внутреннее состояние слушателя, до, вовремя и после получения слушателями больших физических и психологических нагрузок. Дать соответствующие рекомендации, если будет необходимо, то провести беседу, тренинг.

Подведем итог. Для того, чтобы научиться владеть и уметь применять боевые приемы борьбы на практике, необходимо, регулярно, систематично заниматься на занятиях по физической подготовке, более того, нужно не только поддерживать свои боевые навыки владения приемами, но и совершенствоваться, искать новое, простое, сложное в исполнении.

Список использованной литературы

1. Струганов С.М. Повышение эффективности обучения курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств боевым приемам борьбы в экстремальных ситуациях / С.М. Струганов, А.Ю. Чернигова // Экстремальные ситуации, конфликты, социальное согласие: материалы восемнадцатой международной научно-практической конференции; технический редактор В.М. Щукин. – М. : Академия управления МВД России, 2016. – С. 308-313.

2. Струганов С.М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов, Д.А. Лапин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 2 (48). – С. 122-126.

УДК 796.043

Лютин Руслан Музафарович, старший преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях;
Коченогов Олег Аркадьевич, старший преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206 г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
stan.gorelov@yandex.ru

РОЛЬ И МЕСТО ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ

Аннотация. Статья посвящена проблемам инновационных технологий обучения в правоохранительных органах. Рассматривается процесс обучения курсантов и слушателей в правоохранительной системе, описываются проблемные вопросы, связанные с выбором процесса организации обучения на примере кафедры деятельности ОВД в особых условиях.

Ключевые слова: инновационные технологий обучения, обучение сотрудников полиции, традиционная система обучения.

Прежде чем начать говорить об инновациях вспомним, что обозначает это слово, в переводе с латинского языка – обновление, новшество или изменение. В советской, а потом и в российской образовательной системе об инновациях заговорили с 80-х годов XX века. Именно тогда научный мир стал поднимать вопросы, связанные с проблемой инновации в процессе образования и стал предметом активного исследования всех аспектов связанных с её понятийным понятием. В целом под инновационным процессом следует понимать всю комплексную деятельность по созданию, освоению, использованию и распространению новшеств в любой сфере деятельности человека [1, с. 105].

В профессиональной деятельности человека новшества, или инновации, являются неотъемлемой частью и поэтому становятся предметом изучения, анализа и как итог внедрения новшества позволяющего повысить эффективность данного процесса [2, с. 154].

Одной из основной целью системы образования является активное использование инновационных технологий в процессе обучения. Данный процесс позволяет подготовить человека к жизни в современном мире [3, с. 158]. Сущность такого обучения состоит в ориентации образовательной деятельности на потенциальные возможности человека и их реализацию. Образование должно развивать механизмы инновационной деятельности, находить творческие способы решения жизненно важных проблем, способствовать превращению творчества в норму и форму существования человека.

На данный момент система образования располагает двумя видами организации обучения – «традиционный и инновационный». В традиционной

системе обучения сложились хорошо отработанные структуры для обеспечения преподавательской деятельности, которая понимается как информационная. В инновационной системе обучения педагогический работник и обучающийся работают в одной команде, и весь процесс обучения направлен на развитие различных форм мышления, творческих способностей личности [4, с. 35].

Если рассматривать процесс обучения курсантов и слушателей в правоохранительной системе, то мы сталкиваемся с выбором процесса организации обучения и, к сожалению, многие педагогические работники предпочитают выбрать именно традиционный способ [5, с. 152].

Наша кафедра деятельности ОВД в особых условиях уже давно практикует такой вид практического занятия как «комплексное занятие». Такой вид занятия позволяет курсантам и слушателям не только отработать конкретный вопрос по дисциплине тактико-специальная подготовка, но и связать с отработкой учебных вопросов других прикладных дисциплин, таких как огневая и физическая подготовка. Данный вид занятия проводится как итоговое занятие по изученным и отработанным темам.

Комплексное занятие объединяет в единую логически законченную направленность изучаемых тем прикладными дисциплинами. Для понимания алгоритма проведения комплексного занятия стоит пояснить, как строиться такое занятие с привлечением трёх кафедр.

Кафедра деятельности ОВД в особых условиях, в соответствии с тематическим планом, изучила и отработала тему с обучаемыми: «Особенности задержания преступников в различных ситуациях», и дала им навыки и умения прохождения тактической полосы препятствия, практически разобрав и пройдя каждый элемент тактической полосы по отдельности и в целом [6, с. 332].

Кафедра огневой подготовки, в соответствии с тематическим планом, изучила и отработала практически с курсантами темы: «Скоростная стрельба из различных положений из-за укрытий», «Скоростная стрельба после физической нагрузки».

Кафедра физической подготовки и прикладных единоборств, в соответствии с тематическим планом, изучила и отработала темы: «Досмотр вооруженного преступника под угрозой оружия», «Приемы рукопашного боя».

По окончании изучения вышеперечисленных тем тремя кафедрами, где для преодоления тактической полосы препятствия дисциплина тактика – специальная подготовка даёт обучаемым знания, навыки и умения по грамотному преодолению препятствий. Огневая подготовка скоростное поражение целей из различных положений после физических нагрузок. Физическая подготовка и прикладных единоборств, изучив и практически отработав боевые приёмы, по обезвреживанию преступников и проведению наружного досмотра под угрозой оружия логически заканчивает весь процесс задержания преступников в различных условиях. Из выше сказанного следует, что курсант, слушатель практически готов выполнить поставленную задачу по задержанию правонарушителя [7, с. 190].

Смысл комплексного занятия будет заключаться в том, чтобы курсанты, слушатели, практически отработали все перечисленные изученные темы в комплексе на время. Разбившись на «боевые тройки», они проходят маршрут, который включает в себя: скоростное преодоление тактической полосы (контролирует и оценивает действия курсантов преподаватель кафедры «Деятельности ОВД в особых условиях»). Выполнение боевой стрельбы по мишеням из различных положений из-за укрытия (контролирует и оценивает преподаватель кафедры «Огневой подготовки»). Задержание преступников с применением боевых приёмов и проведением наружного досмотра под угрозой оружия (контролирует и оценивает действия курсантов преподаватель кафедры «Физической подготовки и прикладных единоборств»). По прибытию «боевой тройки» на финиш фиксируется время прохождения всего маршрута, а потом добавляются штрафные баллы, за ошибки, допущенные при прохождении всего маршрута [8, с. 8].

Как показывает практика, курсанты, слушатели, положительно выполняющие нормативы на занятиях по огневой или физической подготовке в обычных стандартных ситуациях (в спортзале и тире) при прохождении тактической полосы и выполнении стрельбы по мишеням, зачастую показывают неудовлетворительные результаты. Так в чём заключается проблема, где происходит упущение в процессе обучения обучаемого.

Проанализировав результаты и причины невыполнения норматива по преодолению препятствий по маршруту комплексного занятия, мы пришли к выводу, что есть факторы, которые влияют на итоговое время прохождения маршрута комплексного занятия:

1. Экипировка личного состава «Боевой тройки» специальными средствами броне защиты.
2. Ускоренное передвижение по всему маршруту по пересечённой местности.
3. Повышенная психофизическая нагрузка перед выполнением боевой стрельбы.

В конечном итоге все мы сошлись на мнении, что физическая подготовка каждого курсанта является связующим звеном между всеми прикладными дисциплинами, задействованными на комплексном занятии и необходимо уделить больше внимания на отработку учебных вопросов приближенных к реальным условиям при выполнении задач по задержанию правонарушителя. О необходимости включать в расписание занятий комплексное занятие как итоговое занятие по окончанию изучения учебных тем одной направленности различных дисциплин.

Список использованных источников

1. Никифоров М.Ю., Горелов С.А., Асекретов О.К. Физическая подготовка сотрудников полиции – эффективное средство мобилизации к действиям в служебно – боевых ситуациях / Актуальные вопросы психологии,

педагогике и образования: Сборник научных трудов по итогам II международной научно – практической конференции. – 2015. – С. 105.

2. Горелов С.А., Харламов А.Ю. Совершенствование педагогических технологий и методик в образовательном процессе на занятиях по тактико-специальной подготовке // Огневая подготовка как составляющая часть профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных статей. – 2013. – С. 154.

3. Кочин А.А., Горелов С.А., Коченогов О.А. Формирование профессионально-специализированных компетенций у обучающихся при проведении тактических стрельб в условиях моделирования оперативно-служебной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 1 (73). – С. 185.

4. Горелов С.А., Жайлов А.А., Асекретов О.К. Особенности и основные направления работы сотрудников патрульно-постовой службы полиции по выявлению подготовки террористических актов при проведении массовых и публичных мероприятий в общественных местах // Национальная безопасность и стратегическое планирование. – 2017. – № 1(17). – С. 35.

5. Жайлов А.А., Горелов С.А. Совершенствование процесса тактико-специальной подготовки сотрудников патрульно-постовой службы полиции в территориальных органах МВД России / Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. – С. 152.

6. Боримский А.И., Горелов С.А. Инновационные подходы в обучении сотрудников силовых ведомств, направленные на эффективное решение оперативно-служебных и служебно-боевых задач путем использования средств мультимедиа / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 332.

7. Подлипняк Ю.Ф., Обвинцев А.А., Горелов С.А. Система повышения квалификации как детерминанта профессионального и физического саморазвития руководителей органов внутренних дел // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1(131). – С. 190.

8. Горелов А.А., Горелов С.А., Подлипняк Ю.Ф. Физическое саморазвитие руководителя ОВД как фактор повышения его профессиональной работоспособности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 8.

УДК 796.01

Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма;
Клопот Евгений Андреевич, студент 3-го курса факультета экономики
и финансов,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Россия, 344007, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69,
evklopot@gmail.com

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье анализируется вопрос отличительных черт инновационных изменений, протекающих в сфере физической культуры и спорта. Рассматриваются различные факторы влияния и совершенствования методики модернизации жизни населения посредством внедрения в систему занятий физической культурой передовых технологий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, инновации, инновационный потенциал, модификация спортивных услуг.

Для того, чтобы обозначить и определить отличительные черты инновационных процессов, протекающих в сфере физической культуры, необходимо подчеркнуть то, что она в первую очередь выступает частью общего собирательного понятия культура, а также то, что под словом инновация нужно понимать создание нового образа, символа, нормы, правила, формы работы, направленной на модернизацию человеческой жизни, создание особенного менталитета.

В качестве одной из причин появления инноваций можно назвать отторжение группой лиц или отдельных индивидов существующих и давно установившихся норм, парадигм и поведенческих правил и, как следствие, создание ими новых мировоззренческих установок. Созидателями, как правило, являются представители из-за рубежа или иных культурных сред [1].

В связи с вышесказанным инновации в области физической культуры предстают неотделимой составляющей экономики, где под модернизацию попадают спортивные и оздоровительные организации, потому как именно здесь удовлетворяются человеческие потребности в услугах физкультурно-спортивного направления. В этом свете менеджмент, связанный с инновационной деятельностью, представляет собой разработки, которые направлены на прогноз, план, контролирование, регулирование разработок спортивных инновационных проектов для создания положительной отдачи в социально-экономическом и демографическом подтексте.

Отличительной чертой инноваций, ориентированных на сферу физической культуры, можно назвать две диаметрально противоположные компоненты: направление гармонии, духовно-физического единства личности,

но также и соревновательный, развлекательный характер единоборств, соревнований, олимпиад. Зачастую эти факторы тесно взаимосвязаны.

Фактор здоровья и общего физического состояния обязательно проверяется на эффективность в процессе соревнований; здесь элемент борьбы, конкуренции и стресса значительно меняет методологию подготовки, состояние участников, групп, команд, выступая в качестве мотиватора по совершенствованию и движению вперед. На основе этого можно вывести, что спорт и физическая культура – сферы, априори обладающие высоким инновационным потенциалом, ведь их сущность предполагает постоянную потребность в изменениях.

Для увеличения эффективной отдачи по управлению инновациями в области физической культуры необходима структуризация отрасли: формирование рациональной инновационной классификации [2].

Поэтому разделим спортивные инновации по такому критерию, как результативность (оценка конечного результата):

- модификация уже существующих услуг для увеличения их полезности;

- введение принципиально новых компетенций в оказании услуг населению; повышение конкурентоспособности, снижение издержек, уменьшение времени на обработку информации, увеличение качества спортивной подготовки. Например, улучшение качества обучения упражнениям посредством внедрения передовых технологий (красочных учебников, современного оборудования и т.п.);

- изменение концепций, создающих ценность услуг сферы физической культуры, для формирования и удовлетворения потребностей в необходимости физических упражнений [3].

В данном случае, очевидно, что многое можно сделать не только инструментами государственных структур, но и ресурсами операторов спорт индустрии (например, усиление промо-акций на фитнес-услуги).

Необходимо также обозначить стратегии управления инновациями: передовые услуги, которые создают прибавленную стоимость; новейшие концепции разделения спортивных услуг; организация рынков реализации услуг анализируемой сферы; последние методики работы в сфере физической культуры.

Заметим, что отличительной чертой спортивных инноваций в целом выступает локальность характера деятельности. Поэтому большое внимание уделяется маркетингу территориальных образований, характеру и специфике нужд населения территорий в физкультурно-спортивных услугах.

Таким образом, сфера физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных услуг обладает значительным инновационным потенциалом. Инициативное введение инноваций в деятельность физкультурно-спортивных организаций обеспечит дополнительный импульс к развитию сферы услуг территориальных образований и улучшению качества жизни населения РФ.

Список использованных источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – Москва: Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов [и др.]. – Москва: Academia, 2001. – 432 с.

УДК 37.013.2

Миронов Игорь Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры кадровой и воспитательной работы,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
igmironov@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В статье представлен опыт моделирования технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел. При этом в качестве методологии исследования рассматривается теория систем.

Ключевые слова: система, физическое воспитание, педагогическая технология.

Эффективность педагогической технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел обусловлена, в первую очередь, методологическими подходами к ее построению. Современные педагогические технологии можно рассматривать с точки зрения теории систем и в данной проекции они представляют «систему форм, методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих наиболее эффективное достижение поставленных целей» [2, с.207].

Системный метод получил широкое распространение в гуманитарных науках в последние десятилетия прошлого века, задолго до введения в научный обиход термина «педагогические технологии».

В связи с тем, что системный метод в социально-гуманитарных науках сформировался на основе анализа натуральных систем, при определении педагогической системы физического воспитания сотрудников органов внутренних дел уместно обратиться к истокам – теории функциональных систем П.К. Анохина.

Ученый сформулировал одно из наиболее удачных определений системы: «Системой можно назвать только комплекс таких избирательно вовлечённых компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов для получения фокусированного полезного результата» [1, с. 72].

Системная методология П.К. Анохина не только облегчает разработку современных педагогических технологий физического воспитания сотрудников органов внутренних дел, но придает им мобильность – возможность быстро и гибко реагировать на современную социокультурную динамику.

В технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел в первую очередь уместно определить цель педагогического воздействия – предполагаемый результат. В нашем случае – это весь спектр физических качеств личности обучаемых. В соответствии с прогнозируемым результатом формируется концепция педагогического процесса, подбираются средства и методы воспитания, организационные формы занятий.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к оперативно-служебной деятельности как педагогическая система является элементом системы воспитания общей культуры личности. В соответствии с этим цель – результат воспитания во многом обусловлен доминантой метасистемы – социокультурной среды.

Формированию технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел будет способствовать анализ социокультурных изменений, которые переживает наше общество в настоящее время. Социокультурная динамика, имеющая место в нашей стране на современном этапе заключается в переходе от индустриальной культурной суперсистемы к гуманистической культурной суперсистеме.

Отличие этих систем в ценностных доминантах, которые их формируют. Доминантой индустриальной суперсистемы является государство, при этом человек – средство для решения государственных задач. Ценностной доминантой гуманистической суперсистемы является личность, человек, его интересы, потребности.

Н.А. Пономарев [3] характеризует современные изменения в нашем обществе как уход от антигуманной по самой своей сути «теории винтиков», представления, что каждый человек составляет всего лишь деталь, частицу машины, называемой прогрессом.

Гуманистическая социокультурная доминанта, безусловно, должна оказать влияние на концепцию системы физического воспитания сотрудников органов внутренних дел.

Гуманистическая целевая установка педагогической системы предполагает и гуманизацию всего процесса воспитания, в том числе творчество, свободу педагога в выборе тех или иных педагогических средств и методов, организационных форм занятий. Однако свобода педагога возможна в том диапазоне действий, которые обеспечивают достижение цели. Любые возможные вариации компонентов педагогической системы физического

воспитания сотрудников органов внутренних дел в конечном итоге обусловлены результатом.

Таким образом, построение технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел необходимо начинать с моделирования результата данной деятельности. В соответствии с предполагаемым результатом педагогического процесса определяются средства, методы и организационные формы. Рассмотренная системная методология, на взгляд автора, может существенно облегчить разработку педагогических технологий физического воспитания сотрудников органов внутренних дел.

Список использованных источников

1. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональной системы: Избранные труды / П.К. Анохин – М.: Наука, 1978. – 400 с.
2. Ефремов, О.Ю. Педагогика: Краткий курс / О.Ю. Ефремов – СПб.: Питер, 2009. – 256с.
3. Пономарев, Н.А. Образование и духовность / Н.А. Пономарев // Судьба Российского образования – судьба России: сборник статей под ред. А.И. Субетто. – СПб.: Петровская Академия наук и искусств, ВИФК, 1995. – С. 239-242.

УДК 796.015.15

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки;
Семенова Алина Олеговна, курсант 1 курса факультета очного обучения,
Пермский институт ФСИН России,
Россия, 614022, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,
Starioss@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В настоящее время совершенствование и дальнейшее развитие научных и методических основ спортивной подготовки является одной из ключевых проблем спорта высших достижений. В связи с этим возникает вопрос в поиске наиболее эффективных инновационных средств спортивной подготовки.

Ключевые слова: инновационные технологии, спортсмены, спортивная подготовка, тренировочный процесс.

В подавляющем большинстве видов спорта, считавшихся ранее традиционно зимними или летними, мировой годовой календарь превратился в непрерывную напряженную гонку, в которой остановиться, на какой-то период выключиться из нее практически невозможно. Этот фактор значительно

снижает временные возможности тренировочного и восстановительного процессов и зачастую делает неэффективными привычные для тренеров и спортсменов рутинные тренировочные процедуры, отдельные средства, методы и упражнения.

Большие проблемы возникли в нашей стране в последнее время с тренерским кадрами. Экономические и социальные коллизии в нашем обществе привели к опустошению тренерских ресурсов России. Значительная часть опытных, напряженно и творчески работавших тренеров по разным причинам прекратили свою деятельность, и с их уходом был потерян не только человеческий ресурс, ушли их никому не переданные знания и умения, преданность своей профессии, самоотверженная, на пределе сил работа и любовь к своему делу. На их место пришли «деловые ребята», учившиеся чему-нибудь и как-нибудь (а зачастую совсем ничему не учившиеся), но знающие, где лежат деньги, как на них «купить» нужных, уже готовых спортсменов, сделать команду и получать результат. Но этот путь работает только до определенного уровня, на котором деньги уже не выигрывают. Тренеры-варяги только усугубили этот процесс. Они никого и ничему не научили, их знания и опыт (у кого он был) так и не стал нашим достоянием, никаких книг и пособий они не писали, все так ушло в никуда.

Такой же негативный сдвиг в системе национального спорта произошел и в работе ее важнейшей системообразующей составляющей – в организации и работе федераций по видам спорта. Они из органов государственного управления физической культурой и спортом превратились в частные, коммерческие структуры, никем не управляемые и не контролируемые и для которых сам спорт стал собственно только поводом для деятельности и полем для бизнеса. И результатом таких трансформаций стали потери наших лидирующих и доминирующих позиций, как во многих отдельных видах спорта (к сожалению, их не счесть), так и в целом. На Олимпийских играх 1988 – более 50 золотых медалей и лидерство в общем зачете, в Пекине и Лондоне скудные два десятка и «надцатые» места в общем зачете. Вполне реально предположить, что и ближайшие Олимпийские игры 2018 г. принесут нам немало негативных сюрпризов. Точно так же федерации по спорту развалили научную, а главное, методическую работу по доведению новых перспективных инновационных разработок и идей до их реального внедрения в тренировочный процесс.

Каждый из вышеуказанных факторов в отдельности и все они, вместе взятые, приводят к мысли о необходимости представления ряда отечественных научных и методических разработок, которые в доступном виде и форме, используя современные возможности электронных библиотек, позволят тренерам и спортсменам получить достаточную информацию о некоторых эффективных идеях и подходах к современной спортивной тренировке.

В практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности и крайне редко учитывается

влияние нервной системы на эффективность тренировочного процесса. В то же время многолетние исследования проблемы индивидуализации подготовки спортивного резерва позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация всегда относительна, так как учет даже части компонентов, определяющих индивидуальность человека, представляет объективные трудности. В существующей на сегодня спортивной практике «принцип индивидуализации» отражает в большей мере дифференцированный подход, нежели индивидуальный [6].

Ж.Е. Фирилева, Г.Д. Горбунов в своих работах по общей и спортивной педагогике указывают на то, что сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями [2]. По мнению Г.В. Терещук для более полного понимания сущности дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки необходимо раскрыть его структуру и функции, а также определить основные направления реализации дифференцированного подхода в технологии построения многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов [3].

В последние десятилетие, особенно благодаря усилиям советского физиолога И.П. Павлова, впервые стали говорить о важности типологических свойствах нервной системы (НС), под которыми он понимал работоспособность нервных клеток, их способность выносить сильное напряжение, не впадая в тормозное состояние [4]. Многие ученые рекомендуют для успешного обучения детей дифференцировать их на группы по типологическому параметру «сила» – «слабость» нервной системы по процессу возбуждения. Согласно данным М.П. Бандакова, дети с «сильной» нервной системой легко справляются с максимальными физическими нагрузками [1]. Дети со «слабой» нервной системой легче переносят «монотонную» работу, которая требует точности выполнения движений. Однако такая «удобная» для них работа не вызывает существенных физических и психических напряжений, а потому развитие физических качеств и психических процессов под влиянием таких заданий незначительно.

О.А. Сухостав проводила исследование индивидуально-психологических особенностей в развитии координационных способностей (КС) девочек 6-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки [5]. Результаты исследования свидетельствуют о том, что способность к овладению двигательными действиями у юных гимнасток с различными типологическими свойствами НС в одинаковых условиях проявляется по-разному. Занимаясь в одной группе, девочки с различными типологическими свойствами НС выполняли одни и те же сложно-координационные упражнения, но с различными показателями по их объему и

интенсивности. В результате такой дифференциации тренировочных заданий все спортсмены достигли хороших результатов в физической подготовке.

А.В. Пахомов проводил исследования на квалифицированных прыгунах в высоту и выявил взаимосвязь отдельных свойств НС с величинами тренировочной нагрузки. Прыгуны с «сильной» НС должны на тренировках выполнять большее количество прыжков, однако они нуждаются в более длительном периоде восстановления после технической тренировки. Спортсмены, у которых преобладают процессы возбуждения, быстрее сосредотачиваются перед прыжком, но им необходима большая пауза отдыха между подходами. По мнению В.А. Сальникова лица, обладающие «слабой» по процессу возбуждения НС, более активно проводят первую часть занятия, а у лиц с «сильной» НС отмечается равномерность активности при проведении тренировочного занятия с небольшим увеличением активности в заключительной части занятия. Кроме того, для лиц, обладающих «сильной» НС, большая длительность отдыха в первой части занятия объясняется процессом вработывания, а большая выносливость позволяет им проводить всю тренировку с высокой активностью, при этом время на восстановление и продолжительность пауз отдыха остаются без изменения.

Таким образом, результаты многочисленных научных исследований подтверждают предположение о целесообразности применения дифференцированного подхода к обоснованию содержания физической подготовки спортсменов, основанного на учете таких типологических особенностей, как «сила-слабость» НС по процессу возбуждения. Установлено, что такой дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов повышает эффективность тренировочных занятий, является одним из наиболее эффективных способов использования, скрытых физических и психических резервов организма человека. Именно поэтому вполне логична и обоснована постановка вопроса о необходимости разработки методических приемов и рекомендаций индивидуально-дифференцированного нормирования тренировочных нагрузок и дифференциации средств физической подготовки не только в игровых видах спорта, но также и в художественной гимнастике. Причем основным признаком дифференциации спортсменов на подгруппы в этом случае обязательно должен выступить типологический параметр «сила-слабость» НС по процессу возбуждения.

Список использованных источников

1. Бандаков, М.П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бандаков Михаил Петрович. – Л., 1980. – 212 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте [Текст] / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 11.

3. Терещук, Г.В. Дидактические основы индивидуализации трудового обучения учащихся спортивных школ :дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Терещук Григорий Викторович. – М., 2004. – С. 223-261.

4. Павлов И.П. Общие типы высшей нервной деятельности человека и животных [Текст] / И.П. Павлов. – Полн. собр. соч. – М.: АН СССР, 1951. – Т. 3. – С. 390.

5. Сухостав О.А. Индивидуально-психологические особенности в развитии координационных способностей у девочек 6-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки. [Текст] / О.А. Сухостав. – Омск, 1998. – С. 10.

6. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Струганов Сергей Михайлович. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.

УДК 796

Разуваева Ирина Юрьевна, преподаватель кафедры физической культуры;
Дачев Олег Викторович, преподаватель кафедры физической культуры;
Ташкентский государственный экономический университет
Республика Узбекистан, 100100, г. Ташкент, ул. Узбекистанская,49
irina.razuvaeva.81@mail.ru, dachev@mail.ru

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается контроль частоту сердечных сокращений при физической нагрузке, которая позволяет дозировать величину физических нагрузок у студентов.

Ключевые слова: Частота сердечных сокращений (ЧСС), физическая нагрузка, пульсометрия, монитора сердечного ритма, студенты.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является высоким нормативным и легко доступным для регистрации показателем. Так в наших исследованиях показано, что при физической нагрузке, сопровождающейся учащением пульса от 120 до 170 уд/мин, линейно увеличивается мощность выполняемой работы, потребление кислорода и другие показатели. Задавая физическую нагрузку по пульсу, мы, следовательно, дозируем величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировке. Это несравненно более объективно, чем дозирование физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых упражнений. Хорошо известно, что одна и та же нагрузка может вызвать неодинаковое увеличение ЧСС у разных людей и если для одного эта нагрузка является недостаточной, то у другого вызывает перенапряжение.

Каждый человек имеет свой индивидуальный предел переносимости нагрузок. Поэтому необходимо особенно осторожно регулировать нагрузку так, чтобы она соответствовала функциональным возможностям занимающегося.

По зарубежным источникам, частота пульса при максимальной нагрузке в зависимости от возраста будет: в 25 лет – 200 уд/мин. Для студентов при занятиях по физической культуре большую часть времени уделить выполнению упражнений при пульсе 130-160 уд/мин [2].

Для определения ЧСС используется метод пульсометрии. Пульсометрия бывает: польпоторная, радиотелеметрическая и вариационной. Наиболее эффективным является вариационной основанной на использовании монитора сердечного ритма. В процессе выполняемых упражнений он фиксирует минимальное, максимальное и среднее значение ЧСС.

Мониторирование частоты сердечных сокращений является универсальным методом контроля и регулирования интенсивности физических нагрузок. Мониторинг ЧСС – обязательное условие для безопасного и дозированного применения физических нагрузок.

В последнее время с этой целью чаще всего используются мониторы сердечного ритма, которые осуществляют непрерывную регистрацию ЧСС. Принцип работы мониторов сердечного ритма аналогичен регистрации электрических биопотенциалов сердца на поверхности грудной клетки, используемой при записи ЭГК. Монитор сердечного ритма состоит из двух частей: нагрудного пояса с электродами и передатчиком ЭКГ – сигналов и непосредственно монитора сердечного ритма или приемника, имеющего вид наручных часов. Передача сигналов от нагрудного передатчика на монитор сердечного ритма осуществляется телеметрически. Существует несколько моделей мониторов сердечного ритма, различающихся набором специальных функций. Обязательным для всех мониторов является непрерывная регистрация величины сердечного ритма, а также звуковая и визуальная сигнализация при выходе ЧСС за границы предварительно установленной целевой зоны сердечного ритма. Эти функции необходимы для дозирования интенсивности и продолжительности физических нагрузок, когда необходимо строгое соблюдение пульсового режима [1].

Таким образом, педагог получает четкую, полную, объективную информацию о реакции сердечно-сосудистой системы на используемые физические упражнения.

В то же время монитор сердечного ритма фирмы «Polar» имеет одну из функций позволяющей устанавливать ЧСС на определенный режим. Например, не 140 уд/мин, а при повышении данного параметра подается сигнал о превышении заданного значения пульса.

На рисунке 1 приводится динамика ЧСС при выполнении физических упражнений студентом Ташкентского государственного экономического университета на практическом занятии по физическому воспитанию по традиционной системе.

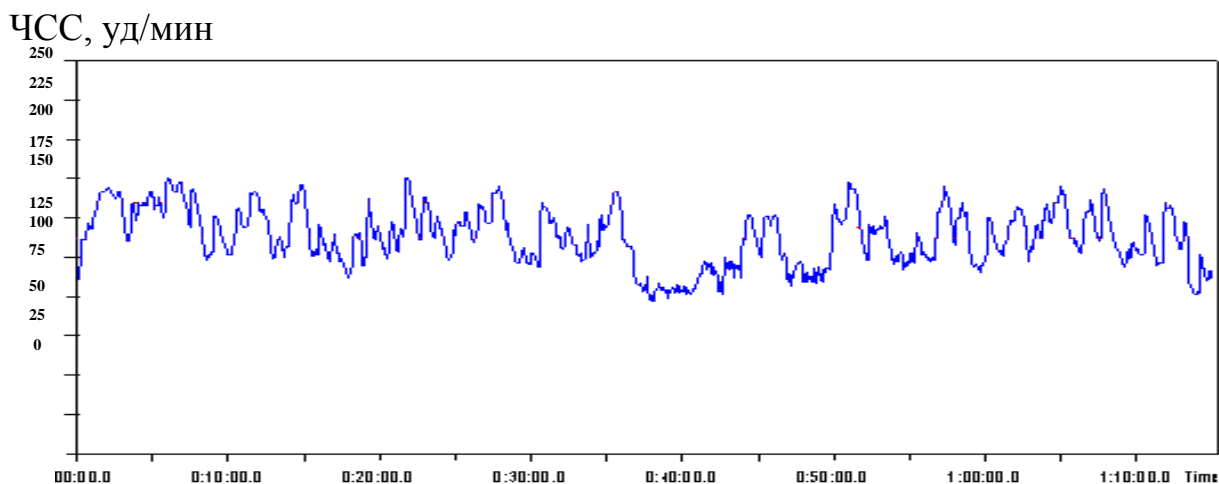


Рис. 1. Динамика ЧСС практического занятия по физическому воспитанию.

Анализ показывает, что у студента начальный пульс повышенный 110 уд/мин. В течении практического занятия он увеличивается до 180 уд/мин и опускается до 90 уд/мин. В среднем практическое занятие по традиционной системе прошло на пульсе 137 уд/мин.

На рисунке 2 приведено процентное соотношение времени и ЧСС при выполнении физических упражнений. Анализ данных о распределении времени, в течение которого проходило практическое занятия, свидетельствует о том, что на выполнение упражнений в аэробном режиме (ЧСС до 160 уд/мин) приходится 87,1% времени, (61,9 минуты), а в анаэробных условиях работы проведена в течение 9,1 минуты, что составило – 12,9%.

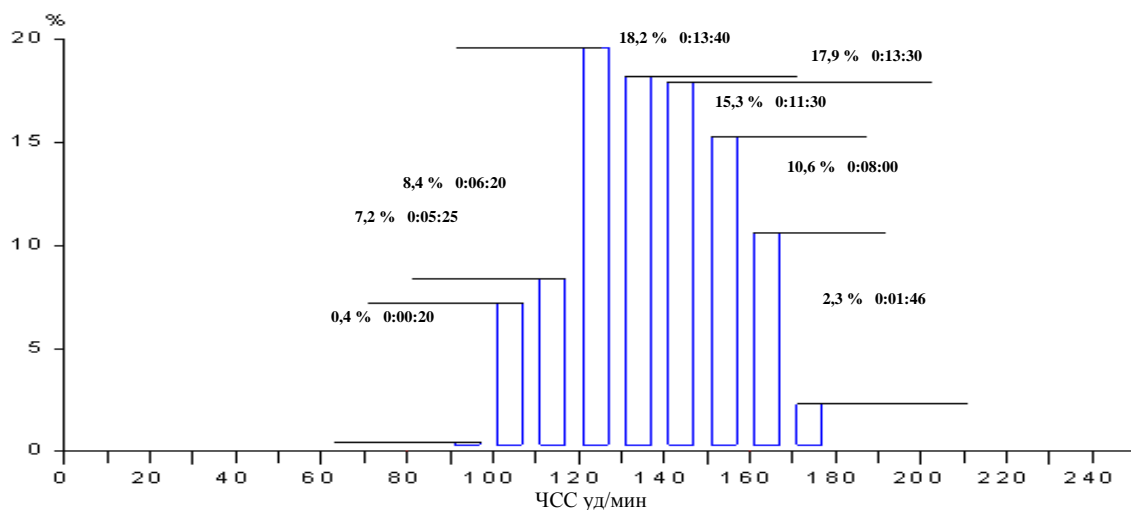


Рис. 2. Процентное соотношение времени и ЧСС при выполнении упражнений на практическом занятии по физическому воспитанию.

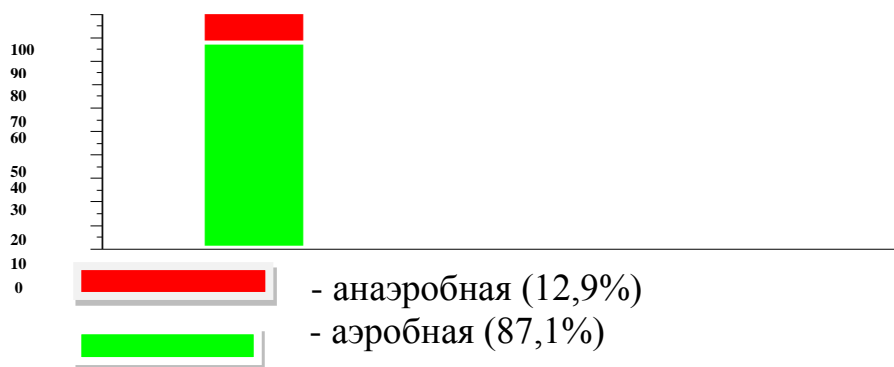


Рис. 3. Процентное соотношение физических упражнений в процессе практического занятия по физическому воспитанию.

Практически педагог сам может управлять процессом физического совершенствования с занимающимися.

Список использованных источников

1. Цветков М.С. Оценка функционального состояния и адаптационных резервов спортсменов разных специализаций по данным вариабельности ритма сердца // Мат. межд. организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. – М.: МГУ, 2008. – С. 370-372.
2. Эрдонов О.Л. Сердце и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом: монография. – Карши «Нафас», 2011. – 114 с.

УДК 796.015.86

Струганов Сергей Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки;
 Якушев Эдуард Вадимович, преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, sergej_05@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье поднимается проблема психологической подготовки спортсменов к выступлениям на ответственных соревнованиях. Разобраны факторы влияющие на предстартовое состояние спортсмена, а также способы их решения во время учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена, предстартовое состояние, учебно-тренировочный процесс, состояние психической готовности.

С каждым годом все более высокие требования к подготовке спортсменов предъявляет современная спортивная деятельность. Данные требования характеризуются владением спортсменами эффективной спортивной техникой, тактикой позиционной борьбы, высоким уровнем развития функциональных, физических и морально-волевых качеств, а также обладать высокой психологической и психической устойчивостью.

Психическая готовность участников спортивных состязаний является в настоящее время одной из ключевых факторов успешного выступления спортсменов на соревнованиях при относительно равных условиях функциональной и физической подготовленности, в острой и напряженной борьбе за достижение высоких результатов. Это стало признанной реальностью, и поэтому к психологической подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям в последнее время стали обращать очень большое внимание.

Решение проблемы психологической подготовки к соревнованиям имеет, прежде всего, практическое значение. Она является как психологической, так и педагогической одновременно. Психологической она является потому, что во время учебно-тренировочного процесса, когда решаются задачи совершенствования физической, функциональной, технической, тактической подготовок и повышения морально-волевых качеств, одновременно решаются задачи психической готовности спортсмена к выступлению в конкретном каком-нибудь состязании. Поэтому изучение психологической готовности спортсменов к соревнованиям является прерогативой такой науки как психология. Но также нельзя забывать, что проблема поиска путей изучения психического состояния и средств поиска психической готовности атлетов в период учебно-тренировочного процесса является педагогическим аспектом [2].

Состояние психической готовности к соревнованию следует характеризовать таким образом, где каждое психическое состояние является сложным, целостным и индивидуальным проявлением личности, которые выражаются в:

1. уверенности в своих силах;
2. проявление морально-волевых качеств, для достижения намеченной цели;
3. психической устойчивости к проявлению внешних и внутренних воздействий;
4. эмоциональной устойчивостью и т.д.

Следует сказать, что число факторов, влияющих на предстартовое состояние спортсмена, весьма многообразно. С точки зрения обеспечения благоприятных предстартовых реакций и предотвращения неблагоприятных, наибольшее значение имеет хорошая тренированность, т.е. физическая,

функциональная и технико-тактическая подготовленность к соревнованию. Большое значение в формировании психологической готовности, также принадлежит развитому чувству долга, ответственности за свои действия перед коллективом, тренером, страной. На характер предстартового состояния влияют и такие факторы, как соответствие поставленных в состязании задач возможностям спортсмена, масштаб и значение соревнований, состав и сила противников, опыт выступления в соревнованиях, поведение зрителей, наличие психологических барьеров и др.

Кроме того, предстартовое психическое состояние во многом обуславливается индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, в том числе высшей нервной деятельностью и темпераментом.

В настоящее время спортивные соревнования стали настолько напряженными, что чрезмерно ответственное отношение к ним спортсменов и связанные с этим глубокие переживания накануне состязаний могут приводить в отдельных случаях к возникновению предпатологических предстартовых состояний, к которым относят некоторые виды неврозов, неврастенические и истерические реакции.

Патологические предстартовые состояния могут не оказать отрицательного влияния на результаты соревнований, если они будут пережиты в определенное время. Кратковременные неврастенические реакции имеют ряд стадий своего развития. В первой стадии обычно наблюдается повышенная возбудимость, которая в последующие стадии сменяется падением работоспособности, вялостью, апатией. Если первая стадия неврастенических реакций начинается за 10-12 дней до старта, то два-три дня отдыха, предоставленного спортсмену в это время, позволит ему восстановиться и успешно выступить. Менее благоприятный исход наблюдается, если эти реакции возникают за 2-4 дня до старта.

Таким образом, можно выделить несколько факторов, которые влияют на состояние психической готовности спортсмена к соревнованию:

1. Уровень соревнований. Чем выше физическая и функциональная подготовленность, тем более высокие цели и задачи ставятся перед спортсменом. Если цели и задачи будут завышены или что-то «сорвется» в период подготовки к соревнованиям, тем выше психическое напряжение будет присутствовать у спортсмена. Если цели и задачи будут адекватные уровню подготовленности, то это может способствовать благоприятной динамике психического напряжения. Завышение цели нередко отрицательно сказывается и на динамике предстартового состояния.

2. Состав и квалификация участников соревнований. Данный фактор зависит напрямую от первого, т.к. чем выше уровень соревнований, тем сильнее состав участников. Для того, чтобы успешно бороться с главными соперниками за победу необходимо иметь максимум информации о сильных и слабых сторонах их подготовки и тактики борьбы.

3. Организация соревнований. В зависимости от уровня соревнований, зависит и уровень их организации в соответствии с которыми проходят

церемония открытия и закрытия, квалификация судей и судейских бригад, подготовка места состязаний, подготовка места для зрителей, соблюдение регламента и расписания соревнований и т.д. Все это также сказывается на результате спортсменов, которые могут нести как положительные, так и негативные последствия на стартовое состояние атлетов. Данный фактор особенно отражается на спортсменах имеющих небольшой соревновательный опыт в крупных соревнованиях и больших спортивных форумах, поэтому контроль предстартового состояния здесь зависит еще от индивидуальных качеств атлета.

4. Поведение окружающих спортсмена людей. Здесь следует сказать, что поведение тренера или членов команды может передаваться и на спортсмена, т.е. если в окружении спортсмена испытывается нервозность, проявляется волнение, раздражительность и т.д., то это все оказывает отрицательное влияние на динамику предстартового психического напряжения.

5. Индивидуально-психологические особенности. Этот фактор говорит сам за себя, который определяется индивидуальными особенностями спортсмена регулировать и контролировать свое поведение и психическое состояние перед стартом.

6. Особенности вида спорта и соревновательного упражнения. Здесь на динамику психического напряжения влияют такие факторы как необходимая степень мобилизации перед стартом, число стартов в день, возможность начинать упражнение самостоятельно или по сигналу и т.д.

7. Предстартовая саморегуляция. Каждый спортсмен к выступлению в соревнованиях имеет свои особенности подготовки, которые он старается соблюдать на протяжении всей спортивной карьеры. В процесс выступлений спортсмен отмечает положительные и отрицательные моменты в своих выступлениях и в последствии умело используя способы саморегуляции, свойственные его организму, регулирует свое психическое (предстартовое) состояние.

8. Психологический климат в коллективе. Этот фактор свойственен в основном командным видам спорта, где взаимоотношения в коллективе между членами команды отражаются на динамику психического состояния атлетов, которое отражается как на предстартовое состояние, так и в процессе самого соревнования. В индивидуальных видах спорта это отражается реже, но все равно когда в коллективе где готовится спортсмен стоит напряженная психологическая обстановка, то она отражается на итоговый результат в ходе соревнований.

Следует отметить, что физиологическая характеристика психических параметров спортсменов у всех разная, и нет ни одного человека, у кого-бы она совпадала абсолютно одинаково. Поэтому психическая подготовка спортсмена к соревнованию является очень индивидуальной и напрямую зависит от его функциональной, физической подготовленности, от уровня спортивной квалификации и спортивного состязания, состава участников и места проведения, от времени года и времени суток, и т.д. Все эти факторы напрямую

вливают на психическое состояние спортсмена и его выступления в конкретном соревновании, которое называется предстартовым состоянием, а в спортивной среде оно получило название «стартовое состояние».

Стартовое состояние – это состояние организма атлета перед началом соревнований, независимо выполняет он в данный момент физическую нагрузку или находится в состоянии покоя. Оно может возникать за несколько часов или даже дней до начала старта. Данное состояние свойственно всем спортсменам, но не все могут его регулировать, в этом и заключается зачастую главный успех в спорте. Перед началом соревнований, когда спортсмен начинает постоянно думать, размышлять и разговаривать о предстоящем старте в организме атлета происходят изменения физиологических функций и если спортсмен не справляется с этим волнением, то его выступление может быть менее успешным или даже «провальным». В спортивном мире иногда о таком состоянии организма спортсмена говорят, что «спортсмен перегорел еще до старта».

В таком состоянии у спортсменов отмечается увеличение ЧСС и учащенное дыхание в покое, повышенное кровяное давление и содержание гормонов, в частности адреналина, и сахара в крови. Данные физиологические изменения в организме имеют эмоциональную окраску и носят условный рефлекс, которые принято делить на такие характеризующие разновидности эмоций как состояние боевой готовности, стартовую лихорадку и апатию.

Первая разновидность эмоций это «состояние боевой готовности», оно выражается в уверенности в своих силах и спокойном ожидании старта, эмоциональном подъеме и легком возбуждении, небольшом нетерпении и продумывания технического и тактического выполнения соревновательного упражнения, распределении сил в ходе соревнования и т.д. Это состояние также характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов, который индивидуален для каждого спортсмена.

Вторая разновидность «состоянием стартовой лихорадки», она характеризуется в неустойчивом настроении выражающаяся в предстартовом волнении и нервозности, рассеянности и беспричинной суетливости и т.д., которые могут достигать панического состояния. В физиологическом состоянии стартовая лихорадка происходит в коре головного мозга и характеризуется высокой степенью интенсивности процессов возбуждения с резкими вегетативными сдвигами выражающиеся в учащении частоты сердечных сокращений и дыхания, повышенной потливости и заметного тремора или иного озноба [1].

Третья разновидность эмоций это «состояние стартовой апатии», она преобладает в коре головного мозга тормозного процесса, возникновением запредельного охранительного торможения. Для нее характерны такие внешние реакции организма как вялость, инертность, боязнь или нежелание участия в соревнованиях, подавленное настроение, сонливость, безразличие ко всему происходящему.

Достижение цели эффективной психической подготовки к соревнованиям осуществляется с помощью наблюдений, анализа получаемой информации извне, проведения бесед со спортсменом, хотя сама по себе эта цель непосредственно не обеспечивает победу, однако она является значительной, а иногда и решающей для ее достижения на соревнованиях. Особенно это относится к таким действиям, как концентрация ресурсов спортсмена перед соревнованием или восстановление организма после физической нагрузки, который может выражаться в пассивном отдыхе, переключением внимания на другое занятие не связанное с основной деятельностью, проведением психической саморегуляции, различные способы релаксации и т.д.

Использование индивидуальных эффективных предстартовых восстановительных способов саморегуляции помогают спортсмену перед соревнованиями почувствовать уверенность в своих силах, не бояться старта и бороться на протяжении всего соревнования начиная с первых и до последних секунд. Преодолевать предстартовое волнение и быть психически подготовленным к внешним и внутренним раздражителям. На этом основании психическое состояние можно выделить, как важное внутреннее условие реализации спортивной деятельности, которое относится как к процессу подготовки, так и к соревновательному процессу.

В заключении следует отметить, что личные наблюдения и внимательное отношение тренера может позволить вывести своих воспитанников на более высокий уровень подготовки, а тесная работа и сотрудничество с психологами могут помочь избежать ошибок в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Полученная информация от них может оказать большую помощь в индивидуализации рационального и адекватного планирования физических нагрузок во время учебно-тренировочного процесса на этапе специальной подготовки, которая позволит сохранить адаптационный резерв организма спортсмена и показать высокие результаты на главных соревнованиях [3].

Список использованных источников

1. Абдуллина А.В. Управление ситуативной тревожностью гимнасток 11-13 лет в процессе соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2009. – 24 с.
2. Галимов Г.Я. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов / Г.Я. Галимов, С.М. Струганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 57-60.
3. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

УДК 796

Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта,
Сочинский государственный университет,
Россия, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26-а,
tomilin-47@rambler.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», проходившей 26-28 апреля 2017 года на факультете туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета.

Ключевые слова: Молодежь-науке-8, конференция, спортсмены, обследования.

Введение. 26-28 апреля 2017 года на факультете туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из 38 городов России, а также из 5 стран Ближнего зарубежья. Особую ценность представляли публикации с исследованиями по физической культуре и спорту (рис. 1).



Рис. 1. Проведение Всероссийской научно-практической конференции.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта.

Результаты исследования. «Оценка морфофункционального состояния юных гребцов на байдарках и каноэ» проводилась А.Ю. Журавским и Д.Н. Пригодич (ПГУ, г. Пинск, Республика Беларусь) [1, с. 74-78]. В исследовании принимали участие юные гребцы на байдарках и каноэ в возрасте от 9-10 лет обоего пола со всех регионов Республики Беларусь. Всего было обследовано 160 гребцов. Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных и продольных размеров тела, диаметров, обхватов, частичных размеров тела (тесты Попеску) и анализ компонентов состава массы тела (J. Matieka, 1921).

Выявлена возрастная динамика развития морфофункциональных показателей гребцов обоего пола специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ 9-10 лет. В качестве информативного критерия оценки спортсменов при отборе в гребле на байдарках и каноэ целесообразно использовать тесты Попеску, позволяющие определять основные параметры человека. К ним относятся длина тела, длина туловища и длина руки, размах рук, а также для байдарочников (длина, сидя на полу, руки вверх) и для каноистов (длина, стоя на коленях, руки вверх).

Разработаны модельные характеристики гребцов обоего пола специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ 9–10 лет.

В.В. Зеззеев (ЧГИФК, г. Чайковский, Россия) представлял «Контроль подготовленности лыжников-двоеборцев на основе информационной базы данных» [1, с. 79-83]. Экспериментальное исследование проводилось на базе ФЦП по ЗВС «Снежинка» г. Чайковский, проходившее в период с мая 2015 г по май 2016 г. Лыжники-двоеборцы (n=96) были разделены на две примерно равные группы (экспериментальную и контрольную).

На основе программного обеспечения «Access» была разработана информационная база данных, которая состоит из шести разделов и содержит информацию о морфологических особенностях строения тела спортсменов, о наиболее важных параметрах соревновательной деятельности, показателях технической, физической, функциональной подготовленности лыжников-двоеборцев, и их динамике в течение не только текущего соревновательного сезона, но и олимпийского цикла.

В процессе педагогического наблюдения и контроля за показателями функционального состояния спортсменов были использованы аппаратно-программные комплексы «ОМЕГА-С₂» и «НС-ПсихоТест».

Результаты педагогического эксперимента показывают, что лыжники-двоеборцы ЭГ, использовавшие в своей подготовке информационную базу данных, повысили уровень соревновательной подготовленности.

«Плавательная подготовленность студентов различных спортивных специализаций» была представлена С.С. Богатыревой (МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия) [1, с. 31-35].

В исследовании приняли участие 265 студентов РГУФКСМиТ, девушки и юноши в возрасте 18-19 лет, изучавших технику всех спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин (6 лекционных и 22 практических занятий, по 2 раза в неделю).

У представителей каждой конкретной специализации существует достаточно стабильная и определенная предрасположенность к изучению того или иного способа плавания, и существует способ плавания, при котором студенты сталкиваются с определенными трудностями:

Кроль на спине. У студентов специализаций баскетбол, бильярд и шахматы обнаружено наличие грубых ошибок, таких как: отсутствие горизонтального положения тела на спине, высокое положение головы над поверхностью воды, «сидячее» положение тела, отсутствие попеременной работы рук и ног.

Плавание брассом. Проблемы у студентов специализаций игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), единоборств (тхэквондо, айкидо, кикбоксинг, дзюдо), шахмат и бильярда (отсутствие: разворота стоп, выдоха в воду, симметрии в движениях ногами).

Плавание дельфин. Гребной спорт, прыжки в воду и спортивное пятиборье (ошибками являются: удар ногами по поверхности воды, отсутствует движение тазом, низкий пронос рук над водой (задевают воду), неритмичная работа ногами).

Кроль на груди освоен лучше представителями циклических видов спорта, таких как гребной спорт и лыжный спорт. Основным критерием успешности освоения кроля на груди является наличие правильного дыхания, а именно выдоха в воду.

У студентов игровых видов спорта, как правило, наблюдается недостаточная подвижность в голеностопном суставе, что ограничивает амплитуду и эффективность движения ногами. Длинные нижние конечности, имеющие большой удельный вес, а также чрезмерное сгибание в коленном суставе приводят к значительному погружению ног под воду, что создает повышенное сопротивление и увеличивает угол атаки. *Кроль на спине* осваивается сложнее студентами циклических видов спорта (легкая атлетика, конькобежный спорт, гребной спорт, велоспорт) в связи с их морфофункциональными особенностями. У представителей игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис) оказались ниже по сравнению с оценками за технику плавания кролем на груди.

«Регуляция психической устойчивости спортсменов, занимающихся пляжным гандболом: динамика на протяжении соревновательного сезона» изучалась В.Г. Дыдарь (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) [1, с. 63–66]. В качестве стратегии исследования был избран метод анализа отдельных случаев (Case study). Исследование регуляторов психологической устойчивости команды гандболисток 19 до 27 лет КС СДЮШОР №1 КубГАУ проводилось в соревновательный сезон 2016 года (n=14), имеющих квалификацию КМС и МС,

являющихся членами сборной команды Краснодарского края и России по пляжному гандболу.

В начале соревновательного сезона подвижность нервных процессов положительно коррелирует с силой торможения и показателем соперничества, как стратегии разрешения конфликтных ситуаций (что указывает на готовность спортсменов к соревновательной борьбе). В середине соревновательного сезона при сохранении положительной корреляционной связи подвижности нервных процессов с «соперничеством» появляются отрицательные связи подвижности нервных процессов между стратегии преодоления конфликтов «компромисс».

Изменение количества и структуры корреляционных связей показателя психической устойчивости гандболисток и показателей их индивидуально-психологических свойств от начала к концу соревновательного сезона свидетельствуют об увеличении вовлекаемости личностных ресурсов для поддержания результативности действий спортсменок по мере накопления психологической усталости.

«Использование социальных трендов в молодежной предпринимательской практике» было доложено Ю.Д. Калачевой (НИУ ВШЭ, г. Санкт-Петербург, Россия) [1, с. 88-93]. В рамках научной работы проведено исследование восьми федеральных округов Российской Федерации, направленное на выявление спортивных ориентиров семей с детьми в возрасте от 4-16 лет. Размер выборки составил 475 человек при доверительной вероятности 97% и доверительном интервале (погрешности) 2,18%. Генеральная совокупность всего исследования составляет 17 285 907 человек. Опрос был проведен в 38 регионах России, в список которых вошли города: Москва, Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Пятигорск, Нижний Новгород, Екатеринбург, Новосибирск, Владивосток, Омск, Красноярск, Сочи и др.

Занятие физической культурой и спортом, а также посещение платных спортивных комплексов имеет наибольший вес в Центральном и Южном федеральных округах. На такой тип активности семьи выделяют около половины своего свободного времени. Северо-Западный, Приволжский и Уральский федеральные округа характеризуются меньшей спортивной увлеченностью. Около 30% досуга родители уделяют физической культуре и спорту. Наименьшие показатели проявляют Сибирский, Северо-Кавказский и Дальневосточный федеральные округа. Менее 20% свободного времени семьи готовы уделять занятиям физкультурой.

«Влияние отношения родителей на спортивный результат юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике» изучали Е.И. Сердюкова и Г.Б. Горская (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) [1, с. 159-162]. Для определения роли мотивации родителей при занятиях их детьми эстетической гимнастикой в исследовании, посвящённом проблеме поддержания мотивации, была использована методика А.Я. Варга и В.В. Столина представляющая собой психологический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и

общения с ними. В исследовании приняли участие родители трёх команд по эстетической гимнастике младших возрастных категорий (30 респондентов). Все дети опрашиваемых на момент анкетирования активно занимались гимнастикой 1,5-2 года и состояли в командах, выступающих на различных соревнованиях (первенствах городов и ДЮСШ).

Результаты исследования указывают на значимость влияния ближайшего социального окружения на юных гимнасток, а также на его неоднозначность. Полученные данные говорят о том, что отношение родителей, не учитывающее особенностей детей, может привести к росту их тревожности и к снижению их уверенности в своих силах. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике должно включать не только работу с ними, но и психологическую работу с родителями.

«Особенности взаимосвязи военно-прикладной физической подготовленности и степени адаптации курсантов военного факультета к военно-учебной деятельности» были представлены в работе А.Н. Строк (ГГУ им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь) [1, с. 169-173]. Исследования проводились на базе военного факультета в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в период с сентября 2015 г. по сентябрь 2016 г. среди курсантов второго курса (n=30) специальности «Тыловое обеспечение войск». В сентябре 2015 г. была определена оценка военно-прикладной физической подготовленности курсантов второго курса.

У курсантов 2-3 курсов наиболее высокие показатели взаимосвязи отмечаются между военно-прикладной физической подготовленностью и учебной деятельностью. Такие приоритеты, на наш взгляд, связаны с более долгосрочным опытом курсантов старших курсов несения военной службы в рамках учебы на факультете.



Рис. 2. Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного

обеспечения физической культуры и спорта. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 2).

Список использованных источников

1. Молодежь – науке – VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х томах. [Электронное издание] / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – Т. 2. – 417 с.

УДК 612.821

Юматова Наталья Александровна, кандидат технических наук,
сотрудник в/ч 1463,
sadykova-n.a@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА АДАПТИВНОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Рассмотрены специфические особенности учебно-тренировочного процесса в военных ВУЗах, обосновывается актуальность применения метода адаптивного биоуправления, основанного на вариабельности сердечного ритма, предложена методика коррекции психофизиологического состояния методом адаптивного биоуправления.

Ключевые слова: Физическая подготовка в военных ВУЗах, психофизиологическое сопровождение, коррекция психофизиологического состояния, биологическая обратная связь, адаптивное биоуправление.

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, неотъемлемой составляющей воспитания, и обучения курсантов. Высокие требования к уровню физической подготовленности будущих офицеров обусловлены спецификой служебной деятельности. От военнослужащих требуется дисциплина, высокая организованность, правомерное применение оружия и приемов рукопашного боя, психологическая устойчивость и выдержка. Важное значение при этом имеет общий уровень общефизической, спортивной и военно-прикладной подготовки личного состава.

Таким образом, учеба в военном ВУЗе сопряжена со значительными физическими и психологическими нагрузками, что вызывает необходимость

введения в учебно-тренировочный процесс психофизиологического сопровождения курсантов.

Психофизиологическое сопровождение включает в себя: проведение психофизиологического обследования личного состава военного ВУЗа; изучение индивидуальных особенностей личности курсантов (слушателей) и особенностей их адаптации к условиям учебно-профессиональной деятельности в военном ВУЗе; определение уровня нервно-психической устойчивости курсантов (слушателей); осуществление динамического наблюдения за военнослужащими, отнесенными к группе нервно-психической неустойчивости; углубленное изучение лиц с признаками затрудненной адаптации; проведение психопрофилактической и психокоррекционной работы [1].

В целях улучшения качества подготовки курсантов военных ВУЗов можно определить следующие направления деятельности. В планировании и организации образовательного процесса должен осуществиться поворот от массового подхода к индивидуальному, необходимо интегрировать в образовательную деятельность последние достижения науки и техники за счет применения инновационных технологий [2].

Реализация индивидуальной психофизиологической работы, направленной на выявление индивидуальных реакций организма курсанта на оказываемую нагрузку возможна с применением метода адаптивного биоуправления, основанного на технологии биологической обратной связи (БОС). В настоящее время под этой технологией понимают комплекс профилактических и научно-исследовательских процедур, в ходе которых человеку посредством внешней обратной связи, организованной преимущественно с помощью компьютерной (микропроцессорной) техники, предьявляется информация о состоянии и изменении тех или иных его собственных физиологических процессов.

Большое влияние на состояние организма в целом в период значительных физических нагрузок оказывает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека. Сердце является весьма чувствительным индикатором всех происходящих в организме событий. Ритм, а также сила его сокращений, регулируемые через симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, очень чутко реагируют на любые стрессорные воздействия [3]. Поэтому все большее распространение в медицине получает метод адаптивного биоуправления, основанный на вариабельности сердечного ритма, который позволяет человеку самому контролировать параметры сердечной деятельности, и таким образом корректировать свое функциональное состояние. Показатели вариабельности сердечного ритма позволяют оценивать общее состояние человека, выявлять адаптационные резервы организма, анализировать психофизиологическое состояние.

Суть метода заключается в том, что в соответствии с программой проведения психофизиологических обследований, курсантам предлагается курс сеансов БОС, в ходе которых определяются показатели психофизиологического

состояния организма, выявляются возможные нарушения, состояния напряженности и стресса, и при необходимости даются упражнения для коррекции психофизиологического состояния. Сама техника проведения сеанса не сложная и не требует специальных знаний и навыков. В ходе процедуры испытуемому на запястья прикрепляются по одному датчику для регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС). Далее этот сигнал обрабатывается специальной программой и подается на экран монитора в виде волнообразной кривой, показывающей изменение ЧСС с течением времени. Когда кривая поднимается вверх, это соответствует увеличению ЧСС, когда опускается вниз – уменьшению. На вдохе у человека происходит незначительное повышение частоты пульса, на выдохе соответственно наоборот. Таким образом, при помощи дыхания и зрительной обратной связи испытуемый может контролировать показатели своей сердечной деятельности.

Далее возникает вопрос, что в данном случае считать нормой, а что нарушением, и когда требуется коррекция психофизиологического состояния? Для того, чтобы это определить, необходимо воспользоваться специальной методикой, позволяющей производить оценку состояния с учетом индивидуальной физиологической нормы (ИФН) для каждого курсанта. В силу индивидуальных различий между людьми, не существует всеобщей нормы. Можно утверждать, что каждый человек здоров по-своему и его норма зависит от многих факторов: возраста, пола, физических данных, профессии и т.п. [4]. Таким образом, индивидуальная норма предполагает сравнение состояния человека не с другими людьми или каким-то общепризнанным эталоном, а со своим собственным состоянием, в котором он обычно пребывал раньше, будучи полностью здоровым [5].

Поступая в военный ВУЗ, будущие курсанты в обязательном порядке проходят медицинскую комиссию, определяющую степень их годности к военной службе. Следовательно, можно считать, что на данном этапе показатели их функционального состояния соответствуют индивидуальной норме.

Поэтому методика коррекции психофизиологического состояния с помощью адаптивного биоуправления состоит из двух этапов. На первом этапе посредством проведения сеансов БОС производится регистрация показателей variability сердечного ритма, соответствующих ИФН для каждого курсанта. Второй этап проводится с определенной периодичностью на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, в ходе которого текущие показатели сравниваются с полученными на первом этапе, и при наличии расхождений производится их коррекция. Технически это выглядит так: испытуемый на экране монитора наблюдает две волнообразные кривые, одна из которых является «заданием» и рассчитывается компьютерной программой исходя из показателей ИФН, а вторая формируется непосредственно в ходе сеанса и отражает текущее состояние. Задача состоит в том, чтобы при помощи дыхания совместить обе кривые. На рисунке 1 представлен результат проведения сеанса адаптивного биоуправления, на котором видно достаточно

хорошее совпадение двух кривых, и в данном случае можно сказать, что курс коррекции психофизиологического состояния прошел успешно.

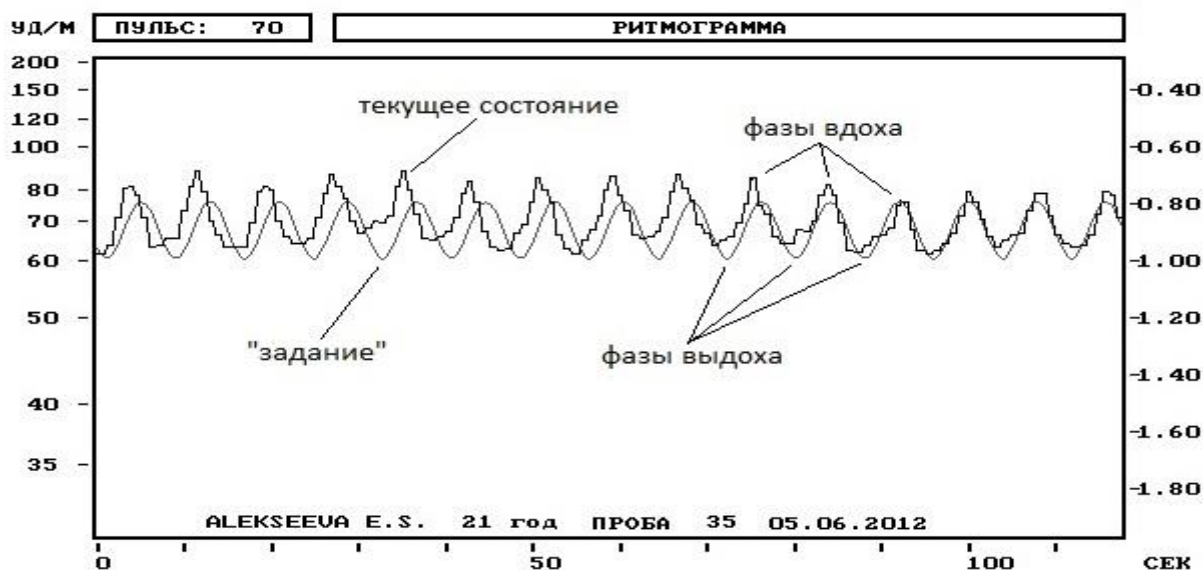


Рис. 1. Результат проведения сеанса адаптивного биоуправления.

Технологии сознательного контроля неосознаваемых процессов в организме с помощью БОС позволяют иногда более эффективно, чем фармакологические средства, помочь в восстановлении функций, нарушенных вследствие повышенных физических нагрузок. Применение метода адаптивного биоуправления в психофизиологическом сопровождении учебно-тренировочного процесса позволит реализовать индивидуальную работу с курсантами, своевременно выявить нарушения и скорректировать функциональное состояние организма, и таким образом повысить эффективность и качество физической подготовки курсантов.

Список использованных источников

1. Официальный сайт Министерства обороны РФ. Энциклопедия. – (<http://encyclopedia.mil.ru>).
2. Юматов В.А. Подготовка курсантов к службе в подразделениях специального назначения // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 4(51). – С. 19-21.
3. Баевский Р.М., Берсенева А.П. оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний // М.: Медицина. – 1997. – 236с.
4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
5. Садыкова Н.А. Система поддержки принятия решений врача при коррекции психофизиологического состояния спортсменов методом адаптивного биоуправления: дис. ... канд. технич. Наук: 05.11.17. – СПб, 2012. – 129 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

УДК 796

Борцова Анна Николаевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической подготовки и спорта;
Мурадисов Магогмед Анварбегович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической подготовки и спорта;
Лапшин Иван Андреевич, преподаватель кафедры физической
подготовки и спорта,
Академия гражданской защиты МЧС России,
Россия, 141435, Московская область, г. Химки, мкр. Новогорск,
anna.borcova@bk.ru

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ 1–2 КУРСОВ АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС РОССИИ

Аннотация. В статье представлена разработанная и апробированная программа спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академия гражданской защиты МЧС России. Применение программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов оказывает комплексное воздействие на двигательную, интеллектуальную, мотивационную, волевую и предметно-практическую сферы их деятельности, формирует у курсантов готовность к спортивно-патриотическому сопровождению своих действий в социуме, способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: спортивно-патриотическое воспитание, физической культуры и спорта, программа, спортивно-патриотическое сопровождение, готовность, спортивно-патриотическое сопровождение, действия в социуме.

Для Российской Федерации, одной из крупнейших многонациональных, многоконфессиональных стран мира, важнейшей целью воспитания является формирование у своих граждан чувств и сознания российского патриотизма.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной высшей школы. К сожалению, в настоящее время патриотическое воспитание в вузах желает лучшего. Этому за последние годы способствовало немало факторов: усиленное насаждение СМИ мнения об ошибочном пути развития России, отсутствие общей государственной базовой идеологии. Молодежь оказалась не готовой к восприятию перемен, происходящих в социально-экономической, политической, культурной и духовно-нравственной сферах жизни общества.

Сегодня у значительной части учащейся молодежи, в том числе и у курсантов высших военных учебных заведений, деформированы патриотические чувства, нравственные устои и культура поведения. Наше общество поражено массовой бездуховностью, одной из причин чего является недооценка воспитания.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание [2].

К сожалению, сложившаяся в России система образования и воспитания не формирует у молодых людей должной мотивации к здоровому образу жизни, не обеспечивает достаточного уровня их физической подготовленности и оптимальных двигательных возможностей [1, 2]. Динамизм и нестабильность общества, деформация многих правил и норм в отношениях людей усложнили процесс социализации личности. Поэтому разработка и научное обоснование методических основ применения средств патриотического воспитания для повышения мотивации курсантов (студентов) к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и с другой стороны использование воспитательного потенциала физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма учащейся молодежи стали насущной потребностью общества и государства. Объективная потребность в проведении дополнительных исследований определили содержание нашего исследования, которое ориентировано на разработку и научное обоснование программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России.

Объект исследования – процесс физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России.

Предмет исследования – спортивно-патриотическое сопровождение процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1–2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи. Первая заключалась в изучении теоретико-методологические основ спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки учащихся вузов.

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Патриотизм определяется в педагогике как «нравственное качество, которое включает в себя потребность преданно служить своей родине, проявления к ней любви и верности, осознание и переживание ее величия и славы, своей духовной связи с ней, стремление беречь её честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и

независимость [1, 2, 5]. Спортивно-патриотическое воспитание это многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга [2]. Спортивно-патриотическое воспитание направлено на формирование морально-волевых качеств, развитие силы, ловкости, выносливости, стойкости, воспитания мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирования опыта служения Отечеству и их традициям [2, 4, 5].

Разработка программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов нацелила нас на выявление особенностей физического воспитания в возрасте 18-19 лет. Физическое воспитание в данном возрасте направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Основные направления – развития физического потенциала, повышение уровня выносливости и силы и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, и в военно-прикладных.

Проведенный анализ проблемы интеграции содержания физической подготовки с процессом создания патриотической среды физического и нравственного самосовершенствования курсантов, выявленные принципы, средства, методы и формы спортивно-патриотического воспитания молодых людей в процессе их физического воспитания, позволили определить структуру формирования готовности курсантов к спортивно-патриотическому сопровождению действий в условиях социума. Это явилось основной целью и основой разработки экспериментальной программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России.

Для решения второй задачи исследования нами определялись уровни сформированности готовности курсантов к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях социума. На констатирующем этапе педагогического эксперимента в исследованиях приняли участие 161 курсант в возрасте 18-19 лет.

По результатам анкетирования, только 64,7% респондентов гордятся тем, что они являются гражданами России, но, к сожалению, почти треть опрошенных (28,1%) не испытывают таких патриотических чувств к Родине, а отдельные курсанты (6,7%) высказали даже отрицательное отношение по этому вопросу. Только 40,8% опрошенных смогли полностью назвать символы Российского государства (герб, гимн, флаг, знамя Победы, штандарт Президента).

На основе литературных данных [1, 2, 3, 4] и собственных научных исследований нами определены компоненты формирования готовности курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях социума: когнитивный, процессуальный, деятельностно-поведенческий. Выявлены основные показатели, характеризующие сформированность готовности курсантов к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях социума, в будущей профессиональной деятельности: понимание базисных категорий «Родина», «Патриотизм», «Мужество», «Спортивно-патриотическая деятельность», отношение к физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях, общественная и спортивная направленность личности, уровень физической подготовленности. По уровню сформированности показателей определены критерии готовности курсантов к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях.

На основе критериев мы выделили три уровня (высокий, средний и низкий) сформированности готовности курсантов к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях социума. На констатирующем этапе педагогического эксперимента у юношей (18-19 лет) выявлен в основном (52,3%) средний уровень сформированности готовности к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях. Низкий уровень данных характеристик проявляется у 30,7% данного контингента, а высокий – у 17,0% занимающихся.

В контексте решения третьей и четвертой задач исследования нами анализировались показатели общественной и спортивной направленности личности курсантов с разными уровнями сформированности готовности к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях. Большая часть курсантов с низким и средним уровнями готовности к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях (27,1 и 22,5% соответственно) и отрицательно (30,0 и 35,5%) относятся к общественной деятельности. Вместе с тем многих (67,4%) курсантов с высоким уровнем данной готовности привлекает такая деятельность.

Нами выявлено преимущество юношей с высоким уровнем сформированности готовности к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях (сравнение со всей выборкой) в показателях уровня физической подготовленности в тестах наклон туловища вперед (22,1%, $p < 0,01$), прыжок в длину с места (7,7%, $p < 0,01$), бег на 30 м (4,6%, $p < 0,01$), поднятие и опускание туловища (12,5%, $p < 0,05$), отжимание в упоре лежа (9,2%, $p < 0,05$), вис на перекладине (8,0%, $p < 0,05$) и челночный бег 3×10 м (2,6%, $p < 0,05$).

В основу экспериментальной программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов положено комплексное воздействие на двигательную (развитие физических способностей), интеллектуальную (формирование системы взглядов, понятий и

установок на мир, общество, социальные отношения и выполнение профессионального долга), мотивационную (формирование осознанных побуждений деятельности), волевую и предметно-практическую (реализовать себя как личность) сферы. Экспериментальная программа предусматривала применение в процессе физической подготовки курсантов 1-2 курсов методов и средств воспитания как обсуждение видеофильмов, подготовку эссе на спортивно-патриотическую тематику; коллективные творческие дела, привлечение к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий. Применялись методы формирования сознания личности, такие как убеждение, внушение и методы организации деятельности и формирования опыта спортивно-патриотического поведения.

Реализация программы спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов осуществлялась в форме бесед, лекции, дискуссий, как на занятиях по физической подготовке, так и во внеучебное время.

Экспериментальная программа спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России существенно способствовала тому, что в конечном обследовании только у юношей экспериментальной группы проявляются существенные изменения в структуре контингентов, распределенных по уровням сформированности готовности к спортивно-патриотическому сопровождению деятельности в современных условиях социума. В экспериментальной группе увеличена доля юношей с высоким (27,0%) и средним (63,1%) уровнями сформированности готовности к спортивно-патриотическому сопровождению действий в современных условиях. В контрольной группе существенных изменений в структуре контингентов с разными уровнями данной готовности нами не выявлено.

Экспериментальная программа спортивно-патриотического сопровождения процесса физической подготовки курсантов 1-2 курсов Академии гражданской защиты МЧС России способствовала улучшению показателей физической подготовленности курсантов: в тестах – подтягивания на перекладине (35,8%), метание гранаты (13,7%), прыжок в длину с места (8,8%) и бег 1000 м (6,6%); повышает интерес к занятиям физической подготовкой и спортом (с 50,0% до 79,0%).

Список использованных источников

1. Быков А.К. Проблемы патриотического воспитания / А.К. Быков // Педагогика. – 2006. – № 2. – С.37–42.
2. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: Методологический аспект / А.Н. Вырщиков, М.П. Бузский. – Волгоград: ГУ «Издатель», 2012. – 25 с.
3. Еганов А.В. Методика оценки социально значимых ценностей личности учащейся молодежи: анкета для учащейся молодежи/ А.В. Еганов. – Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2010. – 12 с.

4. Меньшиков Н.К. Методологическое, теоретическое и научно-методическое обоснование по физической подготовке с профессиональной военной направленностью / Н.К. Меньшиков. – Л: ЛГПИ, 1989. – С. 3-12.

5. Осенко А.С. Военно-патриотическое воспитание молодежи одна из главных задач государственной политики России / А.С. Осенко, С.М. Струганов. А.Ю. Лузгин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 417-420.

УДК 796 : 005.591.6

Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки;
Марчевский Никита Константинович, курсант 3 курса факультета правоохранительной деятельности,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
march57775@mail.ru

ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «БУХЕ БАРИАЛДААН»

Аннотация. В данной статье рассматривается тенденция развития и популяризации бурятской национальной борьбы «Бухе бариалдаан», её влияние на общественное сознание, возможности положительного влияния на подрастающее поколение с целью его воспитания, а также затрагивается вопрос о важности развития национальных видов спорта.

Ключевые слова: национальные виды спорта, тенденция развития, борьба, национальная бурятская борьба, бухе бариалдаан.

Бурятская национальная борьба «Бухе бариалдаан» – это не просто соревнование в силе, выносливости и ловкости, это борьба, порожденная глубокими этнокультурными и этногенетическими особенностями, это культурное наследие, которое передается из поколения в поколение с сохранением его самобытности. Это борьба, где борец побеждает не массой тела, а хитростью, борьба, где человек борется не злостью, а умом. Преследуя целью гармоничное развитие личности, массовое приобщение людей к здоровому образу жизни и учитывая тонкую специфику бурятской национальной борьбы, считается необходимым активно развивать и способствовать продвижению данного национального вида спорта.

В настоящее время большое внимание уделяется развитию и популяризации национальных видов спорта и бурятская борьба «Бухе бариалдаан» является одним из самых перспективных национальных видов спорта. Для положительной тенденции развития данного спорта считается необходимым уделить внимание её 5 основным частям:

1. Борьба: высокий уровень организации соревнований, их множественность; зрелищность, демонстрация высокого мастерства и острая конкуренция.

2. Борцы (участники соревнований): физически развитые, имеющие хорошую технико-тактическую подготовку, образованные с широкими познаниями; высокая культура общения и поведения, и самое главное – соблюдение норм морали, канонов, принятых в обществе.

3. Правила: легко понимаемые, простые и доступные, исключающие двухсмысленную трактовку.

4. Организатор: профессиональная организация, заинтересованная в развитии и популяризации спорта, имеющая эффективное руководство, структуру, политику и материально-техническое обеспечение. Команда судей должна отвечать критериям профессионализма и нравственности.

5. Зрители: гордящиеся и почитающие борьбу как часть традиционной, наследованной культуры, относящиеся к борцам с уважением и поддержкой.

Кроме этого важным условием развития «Бухе барилдаан» является непрерывный экономический рост страны, стабильная политическая и общественная обстановка. В этих условиях будет достаточной поддержка спортсменов и спорта со стороны государства, зрители будут настроены более оптимистично, появится возможность лучшей финансовой и материально-технической обеспеченности проводимых соревнований.

Развитию бурятской национальной борьбы будет способствовать именно комплексное совершенствование всех сторон её деятельности.

В настоящее время отмечается положительная тенденция в развитии национальных видов спорта, в том числе и бурятской национальной борьбы. Ежегодно проводится Фестиваль традиционных видов борьбы народов России, куда входит и «Бухе барилдаан». Данное мероприятие дает возможность продемонстрировать широкое многообразие спортивных традиций и культурного наследия многонациональной России, прививает молодежи уважение к традициям, обычаям и культуре братских народов страны, способствует укреплению связи между регионами. Данный фестиваль проводился уже и 11 раз и собирал сильнейших спортсменов со всей страны, в среднем каждый год в нем принимают участие от 150 до 250 борцов разных национальностей.

Одним из самых массовых соревнований по «Бухе бариалдаан» является международный турнир, посвященный Богине Белая Тара – «Сагаан Дара Эхэ», на данном турнире наблюдается положительная динамика в росте числа участников, так в 2015 году в нем приняли участие около 700 борцов, а в 2017 –

более 1000. Также данный турнир отмечается хорошей организацией, достойными призами и наградами.

По данным Минспорта Бурятии практически каждый месяц в каком-либо населенном пункте проходят соревнования разного уровня по бухе бариалдаану. Во время национальных праздников Сагалган и Сурхарбан турниры организуются во всех крупных населенных пунктах республики. Крупнейшие соревнования проводятся Министерством спорта и молодежной политики, Буддийской традиционной сангхой, администрациями районов. С 2006 г. борьба бухэ-барилдаан представлена в рамках Фестиваля традиционных видов борьбы народов России «Кубок дружбы», который ежегодно проходит в городе Москве и собирает лучших борцов России. С 2011 г. соревнования по бурятской борьбе проводятся в конце мая на Красной площади, в рамках форума «Готов к труду и обороне».

Высшим этапом развития культурно-спортивных праздников бурятского народа является международный фестиваль «Алтаргана», получившее своё название в честь очень живучего растения, имеющего мощную корневую систему. Именно эти корни и олицетворяют неразрывную связь Бурят со своей историей, традициями и культурой. Данный фестиваль проводится в Монголии и России каждые два года. Он сопровождается тремя основными состязаниями – по бурятской национальной борьбе ("бухэ барилдаан"), по стрельбе из бурятского лука по "сурам" ("сурхарбан"), конному спорту ("мори урилдаан"). К играм, спортивным состязаниям, художественным выступлениям (пению, танцам) прибавляются спектакли, выставки произведений изобразительного искусства, научно-практические конференции и другие сопутствующие мероприятия. Данный праздник привлекает к себе внимание своим масштабом, значимостью и практичностью. Об этом говорит и то, что на XI торжественной церемонии вручения Всероссийской профессиональной премии «Грани Театра масс» за лучшие массовые театрализованные проекты 2016 года, в номинации «Лучший национальный праздник» диплома I степени был удостоен XII Международный национальный фестиваль «Алтаргана». Развитие данного праздника демонстрирует и развитие бурятских национальных видов спорта, число участников с первого фестиваля «Алтаргана – 1994» возросло с 80 до нескольких тысяч на «Алтаргана – 2016». Данный фестиваль является олицетворением синтеза спорта и культуры.

Еще одним неоднозначным рывком в развитии национальной бурятской борьбы можно считать учреждение Федерации любительского сумо в Бурятии. Близость правил позволяет каждому борцу бухе бариалдаан попробовать себя в сумо. Благодаря этому ведущие борцы бухэ барилдаан будут иметь возможность выступать на чемпионатах России, Европы и мира, получать спортивные звания, вплоть до заслуженных мастеров спорта, прославлять свою Родину на мировой спортивной арене, и, таким образом, развивать и бурятскую национальную борьбу «Бухе барилдаан».

Что касается всех национальных единоборств и «Бухе бариалдаан» в частности, в 2015 году были разработаны методические рекомендации,

описывающие правила, форму одежды и ритуалы при проведении состязаний по национальным единоборствам. Составителем данных рекомендаций выступили Цандыков В.Э. – ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ и Бесполов Д.В. – заслуженный учитель РФ.

Культура национальной бурятской борьбы уже давно вышла за пределы Бурятии и даже России. Для еще большего распространения и развития бурятских национальных видов спорта предлагается создание школы (академии), где можно аккумулировать богатый опыт этнопедагогики, этнокультуры народа Бурятии и спортивной культуры по национальным видам спорта. В таких школах могли бы обучаться и перенимать опыт представители различных народов, попутно совершенствуясь в физическом и духовном плане, а также они имели бы возможность приобщаться к культурному наследию бурятского народа.

Учитывая специфику бурятского народа и её национальных видов спорта, считается возможным дальнейшее использование средств фольклора (например, песни борцам и чемпионам, совершившим нечто необыкновенное) для распространения их среди народа. А также создание статуй – борцов, победивших на наиболее престижных, массовых и сложных соревнованиях по бухе бариалдаану.

На данный момент отмечается положительная тенденция в развитии и распространении бурятской национальной борьбы «Бухе бариалдаан», пути, которыми шло её развитие, возможно использовать для развития других национальных видов спорта.

Список использованной литературы

1. Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций: Часть V / под общ. ред. И.В. Яценко. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 132 с.
2. Махачкеев А.В., Нагуслаева Т.М. Бухэ барилдаан. Особенности бурятской национальной борьбы. – Улан-Удэ: Изд-во ООО «НоваПринт», 2011. – 156 с.
3. Семенов В.Г., Киселев В.Я., Калмыков С.В. Физическая культура и спорт в Восточном Забайкалье (1900-1941 гг.): Учебное пособие. – Улан-Удэ, 2001.

УДК 796.01

Гальцев Сергей Александрович, Заслуженный работник физической культуры,
кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической
подготовки;

Липилина Дарья Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки
следователей и судебных экспертов,

Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
gans1958@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Одним из важнейших факторов функционирования национальной системы физической культуры является формирование позитивного отношения к ней населения страны, обуславливающего устойчивую мотивацию к использованию физических упражнений для улучшения уровня физического здоровья. В данной статье рассмотрены некоторые особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями, а также возможности улучшения их мотивации к освоению ценностей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, отношение, мотивация.

Одним из ведущих условий формирования здоровой, физически подготовленной и гармонично развитой личности в условиях обучения в образовательной организации высшего образования является вовлечение студента в систематические занятия физическими упражнениями [1-6].

При этом, одним из основных условий, обеспечивающих эффективность занятий студентов физическими упражнениями, является их отношение к данным занятиям, характеризующееся устойчивой мотивационно-ценностной составляющей.

Для определения отношения людей к занятиям физическими упражнениями нами было проведено анкетирование представителей различных социальных групп. Всего было опрошено 132 человека, из них 71 (54,2%) мужчина и 61 (45,8%) женщина.

На рисунках 1 и 2 представлены возрастной и социальный состав респондентов.

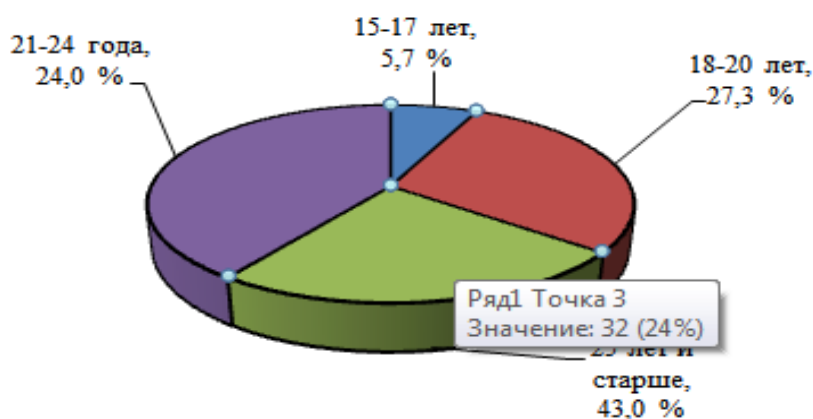


Рис. 1. Возрастной состав респондентов.

Анализируя результаты, представленные на рисунках 1 и 2 можно сделать вывод, что подавляющее число участников анкетирования (94,3%) представляли собой взрослую часть населения, осознающую сущность физических упражнений и роль их в жизни человека. При этом, 91,7% являлись работающими и студентами.

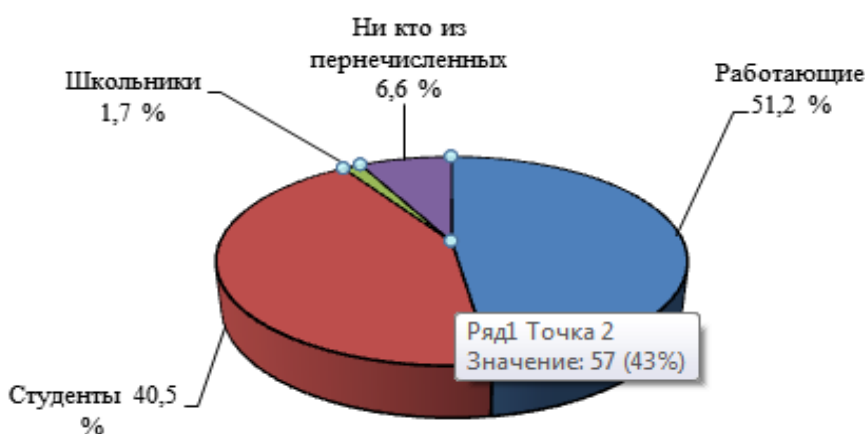


Рис. 2. Социальный состав респондентов.

На рисунке 3 представлены результаты анализа ответов на вопрос, занимаются ли респонденты физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям.

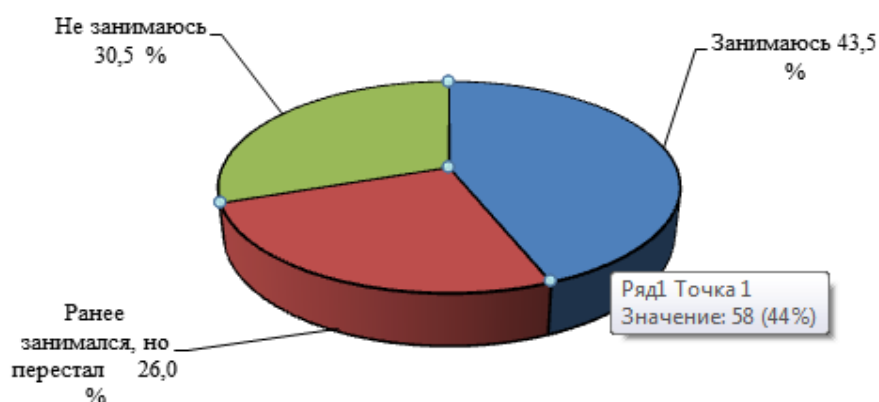


Рис. 3. Соотношение респондентов, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям.

В соответствии с результатами, представленными на рисунке 3 дополнительно физическими упражнениями занимаются 43,5% респондентов. Более половины респондентов физическими упражнениями дополнительно не занимаются.

На рисунке 4 представлены результаты анализа ответы на вопрос «Регулярно ли вы посещаете или посещали занятия физической культуры в своем учебном заведении?»

В соответствии с данными, представленными на рисунке 4, 46,6% респондентов не прогуливают (не прогуливали) занятия по физической культуре вообще, 28,2% респондентов выбрали вариант ответа «иногда прогуливаю (прогуливал)», то есть у них отсутствует устойчивая мотивация к занятиям по физической культуре. 25,2% респондентов посещают (посещали) занятия по физической культуре крайне нерегулярно.

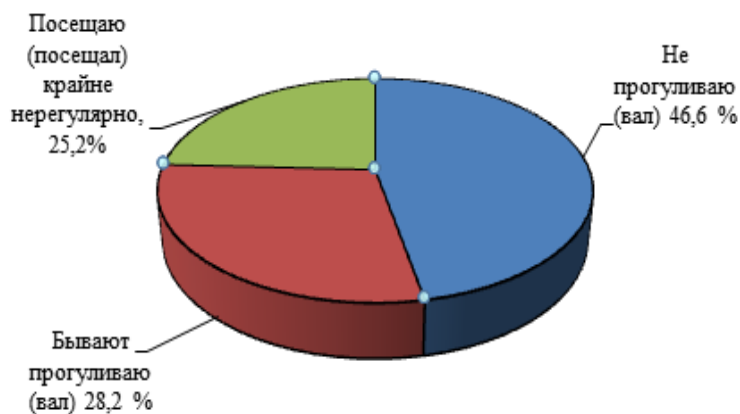


Рис.4. Посещение занятий по физической культуре.

Результаты анализа ответов на вопрос «Устраивают ли вас занятия по физической культуре в вашем учебном заведении» приведен на рисунке 5.

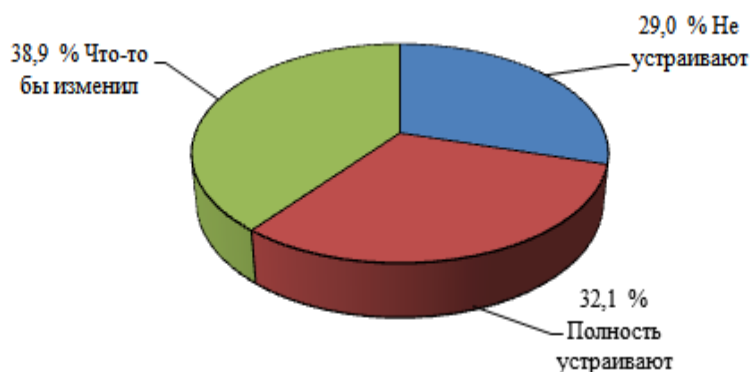


Рис. 5. Отношение к занятиям по физической культуре в своем учебном заведении.

В соответствии с данными, приведенными на рисунке 5, 32,1% респондентов полностью устраивают занятия по физической культуре, 29% респондентов занятия не устраивают, 38,9% что-то бы изменили. Таким образом, более чем 2/3 респондентов не в полной мере устраивают занятия по физической культуре в образовательной организации, в которой они учатся, либо учились.

На рисунке 6 приведен анализ ответов на вопрос «Как бы вы отнеслись к возможности выбора физических упражнений (вида спорта) на занятиях по физической культуре в учебном заведении, где вы обучаетесь (обучались)»?



Рис. 6. Отношения к индивидуальному выбору упражнений и вида спорта.

Анализ ответов на данный вопрос показал, что 82,5% респондентов отнеслись положительно к возможности выбора. Нейтрально к возможности выбора отнеслось 13,5% респондентов и 4% респондентов отнеслись отрицательно к возможности выбора индивидуального выбора физических упражнений и вида спорта на занятиях по физической культуре в учебном заведении.

На рисунке 7 приведен анализ ответов на вопрос «Что, по вашему мнению, могло бы повысить заинтересованность учащихся вузов/ссузов в систематических занятиях физическими упражнениями?».

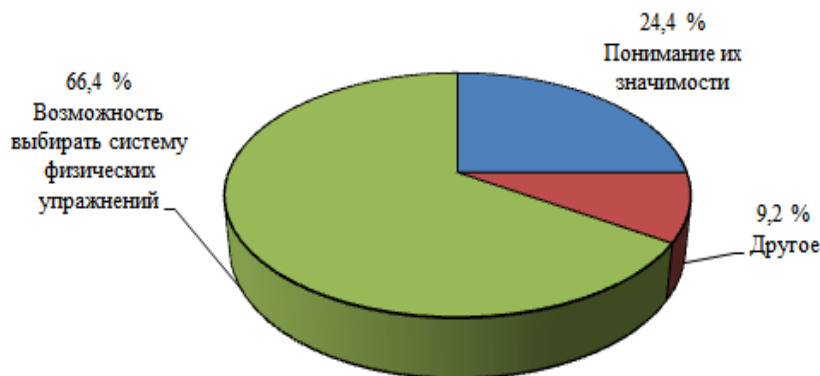


Рис. 7. Возможности повышения заинтересованности к занятиям физической культурой.

Данные, приведенные на рисунке 7 показывают, что 66,4% респондентов предпочитают возможность выбирать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, 24,4% респондентов считают, заинтересованность учащихся повысит понимание их значимости для сохранения и укрепления здоровья. Оставшиеся же 9,2% респондентов дали другие различные варианты ответов.

На основе проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. На сегодняшний день у значительной части населения отсутствует устойчивая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

2. Большую часть обучающихся в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования не в полной мере устраивает организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Основным направлением повышения заинтересованности обучаемых к занятиям физическими упражнениями предлагается предоставление возможности самостоятельно выбирать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, также в качестве средства повышения заинтересованности обучаемых видится формирование понимания ими значимости для сохранения и укрепления здоровья.

Список использованных источников

1. Власов Е.А. Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 11 (58). – С. 331-336.

2. Кузьмина О.И. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра / О.И. Кузьмина, П.А. Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. статей 27-ой Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 52-57.

3. Кузьмина О.И. Сравнительная характеристика физического развития студентов 1 курса института кибернетики и авиамашиностроения ИРНИТУ / О.И. Кузьмина, А.С. Хозеев // Междунар. науч. журнал «Инновационная наука». – № 7-8. – 2016. – С.195-198.

4. Овчинников В.А. Теоретические основы физической культуры / В.А. Овчинников // Оптимизация служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД: материалы Всероссийской научно-практ. конф. (2 апреля 2010 г.); г. Волгоград: в 2 ч. Ч. 2. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – С. 53–56.

5. Овчинников В.А. Теоретические основы физического воспитания: курс лекций / В.А. Овчинников, В.Г. Гаврилов. – Волгоград : ВА МВД России, 2011. – 212 с.

6. Струганов С.М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах влияющая на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы

МВД России / С.М. Струганов [и др.] // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2015. – № 4. – С. 130-135.

7. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796: 005.591.6

Исмагилов Камиль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта;
Князев Артур Игоревич, студент 5 курса института экономики и управления в
строительстве Казанского государственного архитектурно-строительного
университета,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, Республика Татарстан, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, 1,
kamil.rifkatovich@yandex.ru

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье дается определение физической активности обучающейся молодежи и ее социальная оценка. Описываются этапы педагогического мониторинга физической активности. Выдвигается гипотеза о том, что педагогический мониторинг физической активности располагает информацией, с помощью которой появляется способность проводить анализ динамики показателей состояния здоровья у обучающейся молодежи.

Ключевые слова: Физическая активность, социально-педагогическая деятельность, мониторинг, обучающаяся молодежь, стадии педагогического мониторинга, тестирование, предмет тестирования,

Авторская трактовка физической активности такова: это целенаправленная деятельность, конечной целью которой является достижение физического совершенства. Ее основными составляющими является система качественных и количественных показателей.

Следует отметить, что физическая активность в молодежной среде выражает социально мотивированное отношение к физической культуре в целом.

Социальный аспект физической активности формируется с одной стороны воздействием природных факторов на физическое развитие человека,

что приобретает объективный характер; с другой стороны от степени активности самого человека его социальная значимость может развиваться либо нет.

Педагогический мониторинг физической активности обучающейся молодежи включает этапы:

- первичный сбор данных;
- анализ данных;
- контроль;
- хранение данных в базе данных;
- выдачу результатов о физической подготовке.

Итак, мониторинг физической активности обучающейся молодежи располагает информацией, способной судить о динамике показателей состояния здоровья.

В данной статье рассмотрим одну из стадий физической активности обучающейся молодежи – это функция контроля. Для контроля физической активности используется тестирование.

Предметом тестирования могут являться:

- сила;
- силовая выносливость;
- для определения взрывной силы – прыжок в длину с места;
- для измерения гибкости - наклон туловища вперед;
- общая выносливость – 6-ти и 12-минутный бег и т.д.

Этапный контроль. Этапный контроль длится достаточно долго (до нескольких месяцев). Характеризует наиболее оптимальную физическую подготовленность обучающейся молодежи. Только на этом этапе контроля можно достигнуть высоких результатов. Тесты физической готовности на данном этапе контроля разрабатываются тщательнее.

Текущий контроль. Текущий контроль характеризует физическую готовность обучающейся молодежи в сроки, близкие в настоящий период. Целью текущего контроля является наращивание базы данных первичных сведений, необходимых для текущего планирования.

Оперативный контроль. Оперативный контроль характеризует состояние, которое меняется под воздействием однократного выполнения физических упражнений, т.е. формируется экспресс-оценка состояния физической готовности обучающейся молодежи в данный момент. Оперативный контроль очень специфичен. Тестирование предъявляет очень жесткие требования к тестам стадии оперативного контроля. Это связано с тем, что любое промедление с регистрацией показателей состояния может привести к ложным либо искаженным результатам. Поэтому использование новейших технических средств (точных приборов) для оперативного контроля очень актуально. Регистрация же показателей (показаний) должна проводиться в момент выполнения упражнений.

Пути дальнейшего повышения физической активности обучающейся молодежи, формирующие мотивацию к проведению физических занятий, будут

рассмотрены в последующих статьях.

УДК 796 : 005.591.6

Коновалова Анна Олеговна, преподаватель кафедры физической подготовки;
Бжевский Кирилл Петрович, курсант 3 курса факультета правоохранительной
деятельности,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
anuta-panterka@mail.ru

О ФАЛЬСИФИКАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемами выявления фальсификации спортивных результатов, виды нарушений спортивных состязаний, а также способы предотвращения исследуемых явлений. Рассмотрена ответственность за деяния, предусмотренные в сфере противоправного оказания влияния на результат официального спортивного соревнования. Предложены несколько способов для решения поставленных задач.

Ключевые слова: фальсификация, спортивные соревнования, результат.

В современном мире спортивных соревнований уже довольно давно зреет проблема фальсификации результатов спортивных соревнований. Связанна она в первую очередь с тем, что спорт меняет свою изначальную природу. Если раньше он представлял собой соревновательную деятельность, в которой каждый участник пытается превзойти других и стать победителем, то сейчас он становится полностью коммерческой деятельностью.

Человек в силу своей природы очень часто пытается воплотить свои интересы через спортивные состязания. Тренеры пытаются заключить более выгодные контракты или команды, судьи придерживаются личной заинтересованности, а государства своими достижениями в виде мастерства спортсменов. Однако, есть и другие лица, заинтересованные в итогах соревнований – букмекеры.

Букмекеры – люди, которые делают свое состояние исключительно на достижениях или результатах спортсменов. По своей сущности они делают деньги из воздуха, поэтому заинтересованность в исходе соревнований составляет их главную основу деятельности.

Принимая во внимание вышеизложенное, предлагаю углубиться в проблему фальсификации, постараться выявить механизмы, им сопутствующие, ответственность за нарушения в сфере фальсификации

спортивных мероприятиях, а также способы разрешения и предотвращения исследуемых явлений.

Фальсификация – изменение вида или свойства какого-либо предмета или события с целью обмана [1, с. 47].

Главным источником механизма фальсификации является нарушение правил честной конкуренции, которое может быть неумышленным (например, из-за недостаточной квалификационной способности судей), так и умышленным, направленным на достижение заранее запланированного результата или с момента его текущего осознания.

Конкуренция составляет основную базу в любом виде спорта, которое включает в себя противоборства двух или более сторон между собой. Как в спорте, так и в экономике конкуренция выявляет лучших и отсеивает не достойнейших. Однако, нужно отметить, что в позитивном ключе это будет достижимо при наличии двух условий:

1. Соблюдается равенство прав и возможностей всех участников, проводимых мероприятий.

2. Соблюдение всеми участниками принципа «Честной игры».

Без соблюдения этих двух норм невозможно говорить о честной и конкурентоспособной борьбе, а это ведет к тому, что участники будут прибегать к различному роду манипуляциям в их деятельности.

Теперь предлагаю перейти к рассмотрению самих способов фальсификации спортивных соревнований.

На первое место хотелось бы вывести такой способ как изначальное неравенство возможностей. Чтобы спорт оставался зрелищным и при этом соблюдался принцип равенства участников, необходимо следить за поставленной целью на всех этапах проводимых соревнованиях. Достигается это не только путем разделения спортсменов по категориям, весу, полу, но и путем предоставления одинаковых прав и обязанностей всех представителей соревнований. Однако, существуют некоторые проблемы на этой стадии. Например, всем нам известная стадия взвешивания имеет смысл обеспечения единой возможности соотнесения спортсменов по физическим возможностям. На практике же мы видим, как участники соревнований пытаются подогнать свой вес для перехода в более удобную для них категорию (это может быть связано с реальной возможностью достижения цели – одолеть более слабого соперника или для перехода в категорию с наименьшими представителями в ней). Так же неопределенным остается вопрос об участии в соревнованиях транссексуалов (людей, поменявших пол). Ведь очевидно, что мужчина, пусть даже сменивший пол, имеет физическое преимущество перед представительницами женского пола. Некоторые эксперты уверяют, что под действием специальных гормонов их природная физическая сила исчезнет, но это является только теорией, не имеющих под собой каких-либо реальных доказательств.

На следующую ступень мне бы хотелось поставить такое понятие как допинг. На современном этапе развития технического прогресса все еще

острым остается вопрос о применении спортсменом стимуляторов, способствующих быстрому развитию мускульной силы и других физических показателей. Несмотря на то что ученые давно научились выявлять допинг в организме спортсмена, их использование не стало меньше. В первую очередь это связано с тем, что забор проб стоит недешево, поэтому при проведении соревнований на местном уровне или, так сказать, не «массовых» соревнований вопрос о проведении данной процедуры встает довольно остро. Во вторую очередь это связано с тем, что оборудование для ее проведения есть не в каждом населенном пункте, а проведение допинг теста и проведение соревнований в другом месте является затратным как для организатора, так и для участника. Однако, проведение допинг экспертиз не должно нарушать прав самих участников соревнований, как это делает компания USADA. Спортсмены обязаны сообщать обо всех своих передвижениях и подстраиваться под внезапные проверки, что, на мой взгляд, является нарушением конституционных норм. Это создает эффект некоторого надзора за спортсменом, а как нам известно надзор устанавливается за совершенные правонарушения. Так же должны исключиться случаи манипулирования результатами посредством допинг тестов. Рассмотрим такой вариант: у спортсмена берут пробу, он выигрывает соревнование, а потом ему говорят: у вас в крови обнаружен допинг. На мой взгляд, это можно трактовать двояко: как правонарушение в сфере спортивных состязаний и как средство манипуляции результатов спортивного события. Потому, когда победителя дисквалифицируют, то победу отдают проигравшему спортсмену. Имея нужные связи этим рычагом легко манипулировать. Самый яркий пример этому может служить боец смешанных единоборств UFC Джон Джонс. Он сдавал пробы каждый день до титульного боя, и у него не было обнаружено запрещенных веществ, а за три часа до начала боя у него берут пробу и находят туринабол. По меньшей мере это глупо, так как стероиды не могут давать эффект от разового применения.

Следующий способ, который мы рассмотрим это сговор. Суть его очень проста. Для достижения определенных действий следует вступить в сговор с соперниками, судьями. В итоге мы имеем так называемый «показной» матч, в котором участники соревнований выступают не в роли спортсменов, а в роли актеров. Такие состязания искажают истинную природу соревнований, где каждый пытается доказать, что он лучший.

Коммерческий подкуп по своей природе схож с предыдущим механизмом, но его главное отличие заключается в том, что достижения определенного результата используются материальные блага (деньги, услуги и т.д.).

Несмотря на то, что в уголовном кодексе существует ответственность за деяния, предусмотренные в сфере противоправного оказания влияния на результат официального спортивного соревнования или зрелищного коммерческого конкурса статьей 184 УК, правонарушений в этой сфере не убивалось. Что самое интересное, так это то, что норма закона предусматривает

ответственность за сговор и коммерческий подкуп. Другие способы достижения противоправного деяния эта норма не рассматривает. Связано это с тем, что законодатель не предусмотрел механизм доказывания для данного вида правонарушения. По своей сути эта статья остается «мертвой». Изучая судебную практику по данному вопросу, мною не было найдено ни одного дела по данной проблеме. Таким образом эта статья не нашла применения в объективной действительности.

Для достижения поставленных задач и, возможно, внедрения новых способов предотвращения фальсификации в спортивных соревнованиях хочу предложить следующее:

- Перевести спортивные соревнования на полную коммерческую основу, а участников соревнований по своему статусу приравнять к юридическим организациям (команды) и индивидуальным предпринимателям (спортсменов, выступающих без команды). Если участники спортивных соревнований будут зарабатывать на свой хлеб сами, а не при поддержке государственных или иных органов, то и исчезнет чувство постоянности и уверенности в своих действиях (ежемесячные зарплаты будут под вопросом). Таким образом у спортсмена появится стимул к достижению спортивных результатов.

- Запретить всем участникам соревнований делать ставки в букмекерских конторах, как средство достижения дополнительного заработка на свою победу или проигрыш.

- Ввести более подробную и регламентированную систему допинг тестов. Перевести эту организацию в число неприкосновенных. Установить, чтобы участники соревнований сдавали пробы анонимно для организации, проводящей допинг тест.

- Для искоренения коммерческого подкупа ввести тайных наблюдателей за ходом проведения спортивного соревнования, которые будут отражать сведения о всех допущенных нарушениях путем подачи соответствующего рапорта в спортивную комиссию. Таким образом даже арбитрам будет не выгодно принимать чью-то сторону в сговоре или подкупе.

- Все детали контракта и сам процесс заключения контракта и правил соревнований фиксировать на фото и кино съемку, которая будет иметь приоритет перед другими документами.

- Установить максимальный выигрыш для букмекерских контор и лиц, ставящих на исход события.

- Ввести участие врача диетолога при процедуре взвешивания, а также на предварительном этапе формирования категорий для адекватного анализа состояния спортсменов.

Список использованных источников

1. Поппер К. Логика научного исследования / К. Поппер; под ред. В.Н. Садовского. – М.: Республика, 2005. – 447 с.

Кugno Эдуард Эдуардович, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин;
Якимов Константин Викторович, доцент кафедры спортивных дисциплин;
Киселёва Кристина Владимировна, студент 2 курса,
Филиал Российского государственного университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма в г. Иркутске,
Россия, 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267,
edyardkygno68@mail.ru, kristikrabs98@gmail.com

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Аннотация. В статье поднимается вопрос роли физической культуры в процессе формирования общественного сознания в социуме, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, основные методы развития и самосовершенствования личности посредством действия физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, здоровье, общественное сознание.

Физическая культура – часть общей культуры человека, способствующая сохранению и укреплению здоровья, развитию и реализации психофизических возможностей человека в процессе осознанной двигательной активности, а также это вид социальной деятельности, удовлетворяющий физические и духовные потребности и нужды личности, посредством целенаправленных занятий спортом, а также усвоением соответствующих знаний и навыков и их применение на практике в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Термин «Физическая культура» подразумевает под собой не только занятие спортом, правильное питание, ведение здорового, а также активного образа жизни, соблюдение гигиенических норм и режима дня, отказ от вредных привычек, но и духовное совершенствование личности. То есть человек, занимаясь спортом, развивает не только физические качества (развитие мышечной мускулатуры, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, повышение работоспособности, повышение иммунного статуса), но и совершенствует духовные составляющие личности, возникшие под воздействием средств и воспитательных методов физической культуры, а так же удовлетворяет некоторые жизненные потребности (гностические, коммуникативные, практические, пугнические и эстетические).

Спорт – это определенная совокупность физических упражнений в единстве со специфическими общественными отношениями, являющаяся составной частью физической культуры.

Занятия физической культурой и спортом, с помощью средств и методов, свойственных данному виду деятельности, осуществляют воспитание и совершенствование занимающихся в соответствии с их возрастом, полом, образованием, антропометрическими, физиологическими, и другими персональными характеристиками личности. Для каждой возрастной ступени есть определенные средства и методы, развивающие определенные качества, как физического, так и психологического характера, а также описание возрастных характеристик личности, описывающих особенности как психического, так и физического совершенствования во время занятий физкультурой.

Человек, в процессе занятий спортом, начинает самосовершенствоваться. Это выражается как в личном, так и в социальном аспектах. Реализация, воспитание и совершенствование личностного аспекта возникает во время поиска, обработки, накопления и систематизации знаний, которые требуются спортсмену в спортивной и повседневной деятельности. Личный аспект реализуется во время приобретения волевых качеств (упорство, спокойствие, целеустремленность, дисциплинированность, смелость и др.), возникающих в процессе активной двигательной деятельности;

Социальный аспект реализуется и воспитывается при совместной работе людей во время определенной физической и соревновательной деятельности – командной работе. При совместной работе люди приобретают важные для гармонично развитой личности социокультурные навыки и умения, вследствие чего у них формируются немаловажные качества для повседневной жизни (гуманность, командная ответственность, взаимовыручка, взаимопонимание, коммуникативные приспособления, согласованность, умение решать конфликтные ситуации и многие другие).

Спорт помогает реализовывать не только субъективные потребности человека, а также развивать его познавательный и творческий потенциал. Познавательная функция спорта позволяет выявить место человека и его роль в жизни общества, путем познания биологических, биохимических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих при выполнении физических упражнений. Реализация творческих способностей и ответ потребностям человека в творческой жизнедеятельности и повседневной жизни также помогает личности познать себя.

Ценностный аспект спорта проявляется через его коммуникативные функции, способствующие обогащению личности в процессе обмена информации и передачи опыта. Аспект общения в спорте заключен в поддержке и укреплении отношений, в которые вступает спортсмен с обществом и его институтами, с тренерами, организаторами соревнований, врачами, представителями науки, другими спортсменами и любителями спорта. Смысл этой функции состоит в укреплении общности людей совместной деятельностью, направленной на получение положительных эмоций от самого этого общения.

Аспект индивидуализации - процесс формирования и удовлетворения физиологических и социальных потребностей людей в физическом саморазвитии. До тех пор, пока потребности человека не удовлетворены, он находится в состоянии недовольства собой, что побуждает его проявлять активность для удовлетворения своих желаний и нужд. Иначе говоря, удовлетворение потребности есть фактор, формирующий непосредственно способности личности. Тем самым индивид развивает самовыражение, самоутверждение, самостоятельность и свободную деятельность. Всестороннее развитие расширяет границы человеческой свободы, но она бессмысленна без развитости и образованности человека.

В спорте имеются неограниченные возможности всестороннего развития, творческой деятельности, связанной с созданием нового. Благодаря этому спортсмен приобретает возможность действовать в иных обстоятельствах, не предвиденных стереотипом спортивной деятельности. Спортивная деятельность имеет глубоко эвристический, творческий поисковый характер, воспитывает импровизационную точность мгновенно принимаемых единственно верных решений. Спорт предоставляет каждому человеку безграничные возможности для самовыражения, самоутверждения и самоусовершенствования, и вызывает у людей радость общения, сопереживания и сопричастности.

Современный спорт играет также важную роль в развитии контактов международного масштаба, укрепляя взаимопонимание между народами, сближая их, а также способствует углублению доверия, взаимопонимания, любви и мира.

Все это говорит о том, что активное сочетание физической культуры и спорта положительно воздействуют на личность человека, и именно поэтому, на наш взгляд, физическая культура, на данный момент, в общеобразовательных учреждениях стоит наравне с такими предметами, как математика, русский язык и история. Иностранцы давно рассматривают спорт как национальное увлечение, объединяющее общество единой национальной идеей и наполняющее своеобразной идеологией, стремлением к победе, к самосовершенствованию. Так давайте станем заниматься физической культурой и спортом для укрепления народного единства и создания здоровой и всесторонне развитой нацией.

Список использованных источников:

1. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.
2. Физическая культура – часть человеческой культуры [Электронный ресурс]. – Адрес локального сетевого ресурса (<http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t1.html>)
3. Физическая культура – часть человеческой культуры [Электронный ресурс]. – Адрес локального сетевого ресурса (<http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t7.htm>)

4. Социальные функции спорта [Электронный ресурс]. – Адрес локального сетевого ресурса (https://m.studwood.ru/1175698/turizm/sotsialnye_funktsii_sporta)

УДК 796.011.1

Николаев Николай Юрьевич, преподаватель кафедры огневой подготовки;
Полуяхтова Антонина Эдуардовна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей,
Уральский юридический институт МВД России,
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,
nikolai9191@bk.ru

ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Статья посвящена гуманизации процесса физического воспитания. Акцентируется внимание на том, чтобы научить грамотно и самостоятельно использовать средства физической культуры, сформировать потребность в этом и создать условия для развития личности на основе функционирования механизмов самовоспитания, самосовершенствования.

Выделяется основная проблема, которая заключается в том, что в настоящее время процесс физического воспитания обучающихся традиционно сводится только к физическому их развитию, подразумевая при этом приобретение и развитие только двигательных умений и навыков, формирование только физических качеств.

Ключевые слова: гуманистические идеи физического воспитания, проблемная ситуация, личностно-ориентированный подход, необходимость коренной модернизации физического воспитания

В соответствии с гуманистической парадигмой формирование физической культуры личности не может быть не чем иным, как созданием условий для самовоспитания. Одна из главных задач в гуманизации процесса физического воспитания – научить грамотно и самостоятельно использовать средства физической культуры, сформировать потребность в этом и создать условия для развития личности на основе функционирования механизмов самовоспитания, самосовершенствования. Реализация данного подхода предполагает, что образование, понимаемое в широком смысле слова как передача обучающимся культурного опыта в области теории и методики физического воспитания, является приоритетным по отношению к самому процессу обучения как к передаче достижений в области физической культуры и спорта, к развитию физических качеств и формированию двигательных навыков [5, с. 103].

Следует отметить, что современное состояние физического воспитания находится в проблемной ситуации. И связано это с насущной необходимостью коренной модернизации физического воспитания, как педагогического процесса, включив в обучение гуманистическую компоненту. Однако в недостаточной степени педагоги осознают ценностно-смысловые ориентиры предстоящих преобразований в области физического воспитания. Необходима разработка теоретических концепций по гуманизации физического воспитания: целеполагание, содержание, принципы, особенности, методы и средства в новом гуманистическом ракурсе.

В настоящий период во многих высших учебных заведениях процесс физического воспитания обучающихся традиционно сводится только к физическому их развитию, подразумевая при этом приобретение и развитие только двигательных умений и навыков, формирование только физических качеств. Однако физическое воспитание обучающихся следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на формирование общей физической культуры, т.е. на освоение ценностного потенциала физической культуры [2, с. 58]. Теоретическим обоснованием развития физического воспитания обучающихся должен служить главный педагогический принцип его организации – это его гуманизация.

Рассмотрим основные идеи традиционного и гуманистического образования в области физического воспитания обучающихся.

Традиционная практика физического воспитания в ВУЗах ориентирована на достижение и поддержание только нормативного уровня физических данных обучающихся в отрыве от духовно-нравственных и психологических проблем. Такой подход не дает возможности сформировать у обучающихся ценностного сознания, творческого стиля мышления, развития в них личности [3, с. 189].

В гуманистические идеи физического воспитания заложен личностно-ориентированный подход. При этом обучающийся имеет право на паритетное общение и уважительное отношение как с преподавателем, так и со сверстниками. Преподаватель же обязан найти дифференцированный подход к обучающемуся, учитывая его потенциальные возможности. Обучающийся вправе делать выбор образовательной траектории, но осознанный. Например, выбор того вида физических занятий, которые ему либо интереснее, либо доступнее в ходе их выполнения. Коллективный анализ возникших проблем или допущенных ошибок на занятиях физической культуры также делает процесс обучения личностно значимым и мотивированным.

Рассмотрим некоторые принципы физического воспитания, реализация которых позволит сделать гуманизацию процесса физического воспитания наиболее эффективным [1, 4].

1. Аксиологизация. Предполагает приобщение обучающихся к ценностям физического воспитания, а именно, ведению здорового образа жизни без вредных привычек. Аксиологизация является системообразующим принципом.

2. Оздоровительный вектор. Он отражает социальную заинтересованность и потребность в укреплении и сохранении здоровья подрастающего поколения.

3. Вариативность методов и средств физического воспитания. Принцип предусматривает создание альтернативных программ физического воспитания с учетом потребностей, интересов и физических особенностей обучающихся.

4. Индивидуализация. Принцип предусматривает чисто индивидуальный подход к обучению в соответствии с состоянием здоровья обучающихся, их ценностных ориентаций в физкультурных занятиях.

5. Дифференциация. Принцип позволяет оптимально разграничивать объем физических нагрузок, строго сбалансированных с индивидуальными способностями обучающихся.

Содержание гуманистического физического воспитания обучающихся должно состоять из их творческой активности, где они выступают полноправными субъектами, а не объектами процесса воспитания. Постоянная включенность в процесс творческой деятельности выступает как необходимое условие воспитательного процесса. Гуманистично, если процесс физического воспитания воспринимался бы обучающимися не как необходимость, а вызывал позитивные чувства, проходил в условиях психологического спокойствия и комфорта. Гуманистическое содержание проблемы физического воспитания обучающихся позволяет рассматривать их как личность.

Гуманизация физического воспитания обучающихся приводит к активным поискам новых методов и средств в обучении. К таким методам можно отнести игровые, имитационные, метод проектов, кейс методов и т.д., способных стимулировать устойчивый познавательный интерес обучающихся к физическим занятиям и спорту. Вышеуказанные методы личностно-ориентированные, и их разработка является предметом обсуждения в дальнейшем.

Гуманистически ориентированность физического воспитания обучающихся имеет свои особенности: уважение к личности обучающегося со стороны преподавателя, создание максимально благоприятных условий для раскрытия его физических возможностей обучающихся и развития тех свойств личности, которые необходимы для успешного самоопределения в жизни.

Гуманизации и эффективному управлению процессами физического воспитания способствует реализация педагогических технологий, построенных на принципах субъект-субъективного взаимодействия преподавателя и обучающегося.

Таким образом, проблема гуманизации физического воспитания во многом психологическая, затрагивающая духовно-нравственные стороны обучающихся. Только гуманизация процессов физического воспитания может создать максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей обучающихся, развития их личностных способностей и успешного самоопределения в жизни.

Список использованных источников

1. Выдрин В.М. Неспецифическое (непрофессиональное) образование // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С.15–16.
2. Жаброва Т.А. К проблеме невостребованности физической культуры и спорта в молодежной среде // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2016. – С. 56-61.
3. Исмагилов К.Р. Гуманистическая направленность процессов физического воспитания в высшей школе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XIX международной научно-практической конференции; В 2-х томах: Т. 2. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 188-192.
4. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – С.128.
5. Миронов И.Л. Теоретико-методологические предпосылки гуманистической педагогики физического воспитания / И.Л. Миронов, В.Г. Иванов // Символ науки. – 2016. – № 3-2 (15). – С. 103-105.

УДК 316.64

Озерова Карина Адгамовна, ассистент кафедры общей и этнической социологии,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Россия, Республика Татарстан, 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 35,
karina-usm@yandex.ru

ОЦЕНКИ ПРАКТИК САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ИНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Аннотация. Статья посвящена анализу места физической культуры и спорта в практиках самосохранительного поведения студенческой молодежи. В рамках исследования проведен массовый репрезентативный опрос студентов Казанского федерального университета по выявлению представлений студентов о здоровом образе жизни и реализуемых ими практиках самосохранительного поведения.

Ключевые слова: физкультура, спорт, студенчество, высшее образование, самосохранительное поведение, здоровый образ жизни.

В условиях современного общества, которому присущи рост ритма жизни, повышение уровня стресса, экологические проблемы и иные факторы, негативно сказывающиеся на качестве жизни населения, проблема укрепления

здоровья молодого поколения россиян становится особенно актуальной. Значительную часть российской молодежи составляет студенчество. Именно студенты – это будущие профессионалы, которые во многом смогут определять экономическое и социальное благополучие страны. Здоровье в этом контексте является одним из видов социального капитала, позволяющее студентам успешнее реализовывать учебные и профессиональные задачи [1, с. 265].

Здоровье человека предопределяется множеством факторов, как внешних, так и внутренних. К внешним факторам относятся условия окружающей среды, эффективность системы здравоохранения, уровень благосостояния человека. К внутренним можно отнести различные компоненты образа жизни человека. Наиболее значимыми факторами, позволяющими сохранить здоровье, считаются личные усилия человека по заботе о себе, внимание к профилактике и лечению заболеваний [2, с. 140]. Система действий и установок, направленных на сохранение здоровья и продление жизни, может быть отнесена к практикам самосохранительного поведения [3, с. 2]. В этом контексте значимы такие практики, как следование принципам здорового образа жизни, контроль качества питания, соблюдение режима сна и отдыха, а также достаточный уровень физической активности [4, с. 2]. Таким образом, физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования – это значимый компонент эффективности приобщения студенческой молодёжи к ценностям и практикам здорового образа жизни и важнейший компонент самосохранительного поведения.

Однако, несмотря на то, что понимание необходимости заботиться о собственном здоровье разделяется большинством студентов, многие из них не стараются системно следовать принципам заботы о себе. Это противоречие изучается на основе анализа повседневных практик студентов (или их отсутствия), направленных на заботу о здоровье. Зачастую регулярность следования практикам физической активности студентами обусловлена институциональной средой вуза и особенностями организации занятий физкультурой [5, с. 26].

В рамках данного исследования проведен опрос студентов Казанского федерального университета (как крупнейшего регионального вуза) с целью выявления факторов, влияющих на актуализацию практик самосохранительного поведения (в частности физической активности) в повседневности студентов. В анкетировании в период с 20 марта по 3 апреля 2017 года приняли участие 12468 студентов очной формы обучения всех курсов бакалавриата, специалитета и магистратуры всех институтов и филиалов. В результате выявлены представления учащихся о месте физкультуры и спорта среди факторов, влияющих на их здоровье. Более трети респондентов (35%) считают, что здоровье – это следствие собственных усилий человека. При этом к значимым компонентам здоровья относят наследственность, экологию, здоровое питание, соблюдение режима сна и отдыха, профилактические медицинские обследования. Особое внимание отведено регулярным физическим нагрузкам. Подобное распределение указывает на то, что студенты

достаточно хорошо и разносторонне информированы о том, какие принципы необходимо соблюдать для поддержания здоровья и работоспособности.

Рассуждая о практиках здорового образа жизни, которых придерживаются студенты, целесообразно отметить наиболее распространенные: это отказ от вредных привычек (88% респондентов), здоровое питание (86%), регулярная физическая активность (83% опрошенных). При этом регулярность занятий физкультурой во многом обусловлена наличием системы физической подготовки в вузе. Абсолютное большинство опрошенных регулярно занимается только в рамках предмета «физкультура». При этом половина студентов посещают занятия с удовольствием, четвертая часть в целом удовлетворены физкультурой в вузе, но считают, что занятия могли бы быть и лучше. Вызывает озабоченность тот факт, что довольно значительная доля студентов (15%) не удовлетворены занятиями, еще 13% не посещают физкультуру по состоянию здоровья.

Вместе с тем наблюдается значимая взаимосвязь между оценками собственного здоровья и показателями удовлетворенности занятиями физкультурой в вузе: студенты, оценивающие занятия позитивно, в два раза чаще называют хорошим и свое здоровье. Прямая зависимость выявлена между оценками своего здоровья и практиками регулярной физической активности: те, кто занимается регулярно, вдвое чаще остальных оценивают свое здоровье как «очень хорошее» и «хорошее». При этом регулярность занятий спортом и физкультурой не зависит от пола респондентов и от курса обучения, единственное исключение составляют студенты выпускных курсов, интенсивность регулярных занятий которых снижается. Это может быть сопряжено с возрастающей к концу обучения академической нагрузкой и с завершением обязательного курса физической подготовки.

Проведенный анализ показал, что большинство студентов хорошо осведомлены о значимости здорового образа жизни и его компонентов, однако придерживаются лишь правил, связанных со здоровым питанием и регулярной физической активностью, а также отказом от вредных привычек. При этом занятия студентов физкультурой и спортом носят регулярный характер во многом благодаря тому, что они включены в учебную программу. Таким образом, физическая культура и спорт в вузе – это залог приобщения к практикам самосохранительного поведения. Основной задачей такой подготовки в высшей школе становится формирование устойчивой практики регулярной физической активности, которую целесообразно сохранить и после завершения обучения. Одной из рекомендаций относительно функционирования системы физической подготовки в системе высшего профессионального образования может быть расширение форм привлечения студентов к физкультуре и спорту вне рамок курса физической подготовки через организацию и продвижение дополнительных секций и кружков, массовых спортивных мероприятий и многих других.

Университетская образовательная и воспитательная среда должна стать площадкой для популяризации здорового образа жизни и реализации социального и физического потенциала студенчества.

Исследование проведено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (Грант № 16-06-01064 "Воспроизводство социального и физического здоровья студентов в институциональной среде вуза").

Список использованных источников

1. Ображей О.Н., Подвальская В.С. Актуальность изучения самосохранительного поведения населения // Социологический альманах. – 2010. – № 1. – С. 262-269.
2. Шабунова А.А., Корчагина П.С. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы самосохранительного поведения молодежи // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2012. – № 6 (24). – С. 138-145.
3. Корчагина П.С., Калачикова О.Н. Самосохранительное поведение как фактор формирования здоровья населения // Вопросы территориального развития. – 2013. – № 2. – С. 2.
4. Полторак М.Н. Самосохранительное поведение учащейся молодежи: социологический анализ // Общество: политика, экономика, право. – 2009. – № 1-2.
5. Капленко О.М. Приоритетные педагогические задачи кафедры физической культуры вуза в современной системе обучения // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2013. – № 2. – С. 25-27.

УДК 796.071-043.61:001.895

Федорович Евгений Анатольевич, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,

Кравченко Артем Анатольевич, аспирант кафедры физического воспитания и спорта,

Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Песина, 70,
evgen.fedorovich1992@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье мы поговорим о современных и обсуждаемых гаджетах, без которых современный спорт уже не обходится. Они

следят за нашим организмом, используя современные методы анализа. Благодаря таким компактным и удобным гаджетам, спортсмен может отслеживать свое состояние, как во время тренировок, так и процесс восстановления после тренировок. Они оптимизируют тренировочный процесс, делая его максимально эффективным и рациональным.

Ключевые слова: инновационные технологии, аксессуар, инвентарь, гаджет, спорт.

С каждым годом технологии все глубже проникают в нашу жизнь. Спорт не стал исключением. Спортивная наука превращается в самостоятельную дисциплину. Мониторинг и анализ спортсмена использует самые современные достижения науки. Начиная с микроэлектроники, заканчивая молекулярной биологией. На сегодняшний день можно увидеть, как развивающаяся техника помогает в спортивной деятельности, от различных современных гаджетов для удобного занятия спортом, до «умного» инвентаря, измерительных приборов, кардиотренажеров и приборов для outdoor-тренировок. Все это позволяет человеку ставить новые рекорды. Например, шесты в легкой атлетике, сделанные из синтетических материалов, повышают катапультирующие свойства, что влечет за собой изменение техники прыжков и поднятие планки до 6 метров. Покрытые полиуретаном рулоны для беговых дорожек стали более травмобезопасными, прочными, нескользящими и максимально упругими. Что позволяет спортсменам-бегунам повысить скорости. Костюмы пловцов сделаны из материала создающих наименьшее сопротивление. Лыжный инвентарь более легкий, скользящий и прочный по отношению к старому инвентарю. Одежда тех же лыжников, хорошо держит тепло и в тоже время «дышащими» возможностями. И так можно продолжать очень долго.

Сейчас мы рассмотрим с вами несколько аксессуаров, которые позволяют не только следить за здоровьем внимательнее, чем человек, но и делают этот процесс очень занимательным.

1. «Умные» вилки Napilabs Napifork. Их цель – уберечь от переедания за счет встроенной в них системы сенсоров, которые позволяют контролировать поведенческие факторы во время приема пищи. Вилка автоматически учитывает время, потраченное на обед, вес набираемой пищи, скорость и количество движений между ртом и тарелкой. Например, если вы увлеклись просмотром телепередачи и бессознательно ускоряете темп приема пищи – вилка вибрирует, сигнализируем о нарушении. Для обобщения полученной информации и контролем над собой есть возможность загрузить полученные материалы на компьютер или смартфон.

2. Интеллектуальная бутылка для воды Waterbottle Sportline HydraCoach Intelligent. Такая бутылка способна рассчитать запас воды в нашем организме, потребляемой в течении всего дня, и давать обратную связь, выводя информацию на цифровой мини-экран. Так же она рассчитывает необходимый объем воды на день. Врачи-диетологи и тренеры по фитнесу настоятельно рекомендуют использовать интеллектуальную бутылку каждый день, так как

поддержание водного баланса является обязательным элементом для здоровой мышечной работы.

3. Электронный браслет Jawbone Up 2.0. Спортивные браслеты вошли в тренд еще несколько лет назад и в прямом смысле «заполнили витрины» магазинов, торгующих спортивными аксессуарами. Лидером этого направления безоговорочно считаются Nike и Jawbone. Браслет оснащен системой виброоткликов, которая входит в функцию таймера и будильника. Но основная функция – составление подробной метрики для пользователя гаджетом. В ней указываются пульс, длина пробежки, потраченные калории и даже фазы сна. Гаджет имеет практичный дизайн, обновленную схему застежки, прорезиненный корпус и демонстрирует полное отсутствие физических кнопок. Браслет, подсчитывая количество потраченных калорий, выводит данные на платформы iOS и Android, что позволяет изучить полученные сведения и регулировать свой рацион в дальнейшем. Хотите похудеть – надо расходовать больше, чем получать.

4. Sportiiiis (sport eyes). Канадская компания разработала устройство, позволяющее лучше контролировать процесс тренировки. Гаджет представляет собой систему вербального оповещения, которую можно закрепить на любую модель спортивных очков. Он измеряет интенсивность тренировки и сопоставляет их с заданными параметрами. Управление за счет легкого нажатия руки. Информация оповещается аудиосигналом через определенные промежутки времени, сообщающий о скорости, расходе калорий или любых других выбранных заранее характеристиках. Характеристики, необходимые именно вам, можно настроить, подключив устройство к компьютеру или смартфону. Тогда дисплей во время тренировки будет выводить исключительно интересующую вас информацию. Если горит красный светодиод — то тренировка проходит интенсивнее, чем ожидалось. Зеленый свет обозначает норму, а желтый или оранжевый — переходные этапы. Девайс способен хранить заряд до 10 часов.

5. TellSpec. Устройство, позволяющее определять состав пищи. Позволяет устанавливать качественный состав еды, количество калорий, минералов и витаминов. В устройство встроен сканер, который поглощает фотоны и повышает энергетическое состояние молекул в пище. После чего фотоны с меньшей энергией попадают в сканер, который отправляет расшифрованные данные на смартфон.

Непосредственным прогрессом является изменение спортивной техники, позволяющее добиваться высоких результатов, которые еще вчера были немислимы. Изменение спортивной экипировки также не стоит на месте. Сегодня даже любитель сможет достичь хорошего результата при правильно подобранной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда появилась относительно недавно и применяется в виде компрессиональных технологий, которые ранее хорошо показали себя в медицине.

1. Рашгард – спортивная обтягивающая футболка с длинными или короткими рукавами, имеющая эластичную структуру. Большое

распространение получил в серфинге, бойцовских искусствах и футболе. Данная футболка защищает кожу от различного рода механических повреждений и от лишней влаги, а легкая компрессия держит мышцы в тонусе и не дает получить микротравмы. Имеется антибактериальная пропитка, предотвращая попаданию бактерий или инфекций на кожу. Ткань включает в себя частицы титана и 3D – сферы из алюминия, которые помогают поддерживать оптимальную температуру тела. Даже при изменении внешних факторов погоды.

2. Датчик-трекер для гольфа Zepp Golf. Имеет небольшой размер до 3 см и вес не превышающий 20г. Легко крепится на перчатку и позволяет отслеживать удары в трех измерениях. Мгновенно передает данные на ваш смартфон. Датчик отслеживает скорость движения клюшки и руки при ударе, измеряет соотношение времени для замаха назад, со временем для замаха вниз для установления баланса (норма 3:1), показывает траекторию удара на смартфоне. По-настоящему полезная вещь для всех игроков в гольф.

3. Babolat Pure Drive Play – электронная теннисная ракетка. Настоящий прорыв, который делит историю тенниса на «до» и «после». Сенсоры, интегрированные в ручку, позволяют игроку получить большое количество информации и увидеть эти данные. Ракетка записывает типы и количество ударов, мощность, степень вращения, расход энергии, время, затраченное на игру. Таким образом, игроки смогут оценивать свое мастерство, передавая информацию после игры на смартфон или компьютер. Теперь появилась возможность соревноваться в онлайн режиме, так как ракетка открывает доступ к сообществу Babolat Pure Drive PLAY.

4. LZR Racer – высококачественный плавательный костюм фирмы Speedo. Изготовлен из водоотталкивающей ткани, состоящей из полиуретана и эластана-нейлона. Улучшает приток кислорода к мышцам, снижает лобовое сопротивление. Ткань получила название «кожа акулы». Одна из самых скандальных технологий в истории спорта. Они настолько увеличили показатели спортсмена, что стал вопрос о запрете использования технологии LZR Racer. Пик обсуждения настал после Пекинской Олимпиады, где пловцы в таких костюмах выиграли 94% заплывов. 23 из 25 мировых рекордов в истории плавания установлены выступающими в этих костюмах.

Заключение. Таким образом, использование инновационных технологий не только делают занятия спортом более эффективными, но и побуждают интерес к занятию профессиональными и любительскими видами спорта. Так же нужно помнить, что контроль, оценка и сравнение своих тренировочных показателей – необходимое условие прогресса. Благодаря современным гаджетам и «Интернету» это стало выполнять гораздо проще. Консоли не только для развлечения, но и для дела. Они являются общим для всех девайсов звеном, которые имеют множество приложений, позволяющие создавать индивидуальные программы тренировок, следить за состоянием организма, определять количество потребляемой жидкости и калорий. Спортивные аксессуары, может быть, и не являются обязательными для достижения высот,

но их пользу трудно не заметить. Пока машина будет умнее человека, такие аксессуары будут популярны для начинающих и профессиональных спортсменов. Что касается спортивного инвентаря, то он делает спорт более безопасным для здоровья. Он увеличивает, в некоторой степени, максимальные возможности человеческого тела, что ведет к поднятию требований для достижения новых спортивных результатов. С каждым днем прогресс все больше становится неотъемлемой частью жизни спортсмена и так же частью жизни обычных людей. Занятие спортом и физической культурой становится более направленным, конкретным, поскольку достижение поставленной задачи на протяжении всего процесса контролируется и регулируются, не дожидаясь окончания задания. Это облегчает сам период подготовки и человеку всегда видит текущий результат, что привлекает все больше желающих заниматься физической культурой и спортом. И если количество людей, интересующихся спортом, будет расти – то спорт будет расти и развиваться, радуя нас своими результатами.

Список использованных источников

1. Материалы научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов» // Электронная книга в формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – 108 с.
2. Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 335 с.
3. Лучшие изобретения 2008 г. по версии журнала Таймс – www.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1852747_1854195_1854154,00.html