

УДК 796.011.3

**ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ
ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

**IMPROVING THE PERFORMANCE OF STUDENTS
IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA BY TRAINING ORIENTEERING**

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

lecturer

Department of Physical Training and Sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье раскрывается вопрос повышения работоспособности курсантов, путем занятий спортивным ориентированием.

Abstract. This article reveals the issue of increasing the work ability of cadets through orienteering.

Ключевые слов: физическая активность, физические качества, умственная деятельность, курсанты, социальное развитие.

Keywords: physical activity, physical qualities, mental activity, cadets, social development.

Жизнь с ее быстрыми темпами и нарастающим потоком информации поставила перед высшими учебными заведениями новые задачи и ориентиры. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной и интеллектуальной деятельности в учебе и трудовом творчестве.

Большую роль в жизни общества играет студенческая молодежь в гражданских вузах и курсанты, так как именно они представляет собой ту социальную группу, которая несет в себе огромные потенциальные возможности в будущем. Обучение и воспитание молодежи является важным средством социального развития, способом приобщения к будущей профессиональной деятельности. В связи с этим проблема воспитания социальной активности студентов и повышения их работоспособности, приобретает исключительно большое значение в деятельности вуза [1]. В то же время следует отметить, что вопросы формирования социальной активности обучающихся, изучены, но не настолько глубоко, насколько это возможно.

Одной из актуальных задач, стоящих перед образовательными организациями МВД России, является изучение факторов, обеспечивающих высокий уровень умственной работоспособности курсантов в процессе обучения. Хорошее физическое развитие, оптимальный уровень функционального состояния спортсменов отмечено в огромном спектре методологических исследований. Проблема развития человеческого интеллекта, особенностей интеллектуальной деятельности обучающихся, в том числе в сфере физической подготовки, всегда занимала важное место в развитии умственного и социального развития курсантов [2, 3]. Как пример возьмем курсантов-спортсменов занимающихся спортивным ориентированием. Когда спортсмен – ориентировщик находится на трассе и ориентируется, его интеллект энергично работает. Можно сказать, что спортивное ориентирование так же как и развивающие занятия, например игра в шахматы, развивает умственные и интеллектуальные возможности головного мозга, но и в придачу к этому они получают колоссальную физическую нагрузку. Спортивное ориентирование именно тот спорт, который может помочь курсантам развиваться разносторонне совмещая активную умственную деятельность и улучшать физические качества, что положительно влияет на высокую работоспособность [5].

Цель исследования: выявление дидактических закономерностей использования разработанных организационно – педагогических мероприятий по оптимизации подготовки обучающихся на примере спортивного ориентирования.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) исследование типографических свойств личности;
- 4) исследование физических качеств, путем принятия контрольных нормативов [4].

Для того чтобы овладеть знаниями, умениями и способностями необходимо в учебный процесс включить не только профессиональные знания, касательно теоретических дисциплин, но и включить в этот список занятия физической подготовкой на примере спортивного ориентирования, развивающего умственное, интеллектуальные возможности и физические качества, что влечет за собой повышение работоспособности и социального развитие курсанта. Таким образом, в результате будут получены всесторонне развитые специалисты.

Проведя ряд исследований в Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, был представлен ряд вопросов, ответы на которые позволили судить о социальной активности курсантов. Таким образом, для успешного результата проведенного исследования были выявлены курсанты мужского и женского пола различных курсов обучения с 1 по 5, имеющие спортивные разряды, по спортивному ориентированию, они и составили экспериментальную группу. В каждую из групп входило по 40 обучающихся, 20 курсантов мужского пола, это отражено на рисунке № 1 и 20 курсантов женского пола, это отражено на рисунке № 2. Все курсанты имеют различные достижения в спортивной деятельности и спортивные разряды по спортивному ориентированию.



Рис. 1



Рис. 2

Были представлены две группы обучающихся. К первой относились студенты активно не занимающиеся физической подготовкой, а ко второй группе относились курсанты, активно принимающие участие в спортивных мероприятиях в частности по спортивному ориентированию. На первом этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 28% активнее участвуют в жизни Ву-за, чем у обучающихся не занимающихся спортом, что отражено на рисунке № 3.

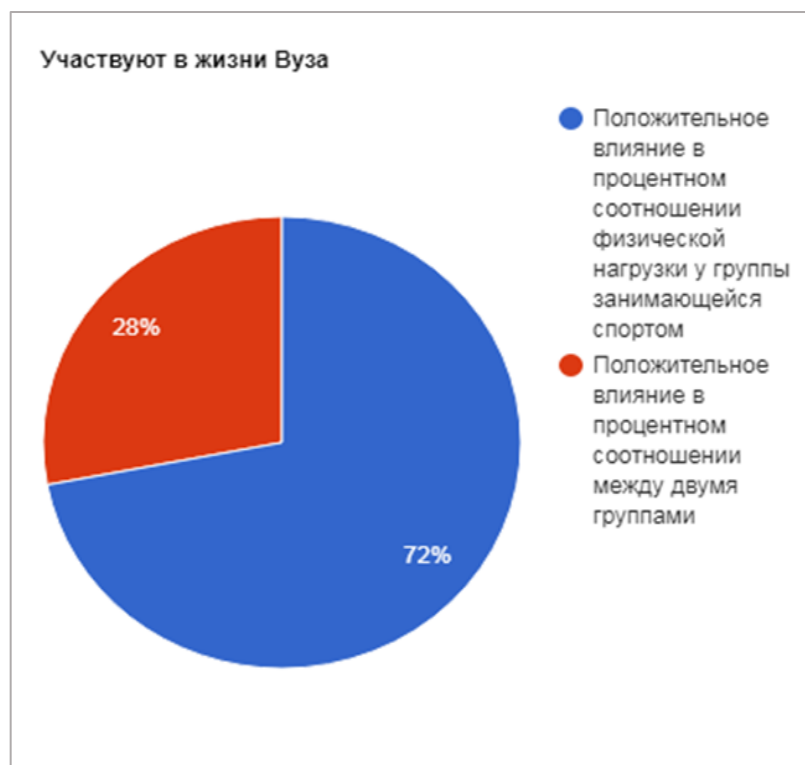


Рис. 3

- Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 72%

- Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 28 %

На втором этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 25 % чаще принимают участие в общественно массовых мероприятиях, чем у обучающихся не занимающихся спортом, что отражено на рисунке № 4.

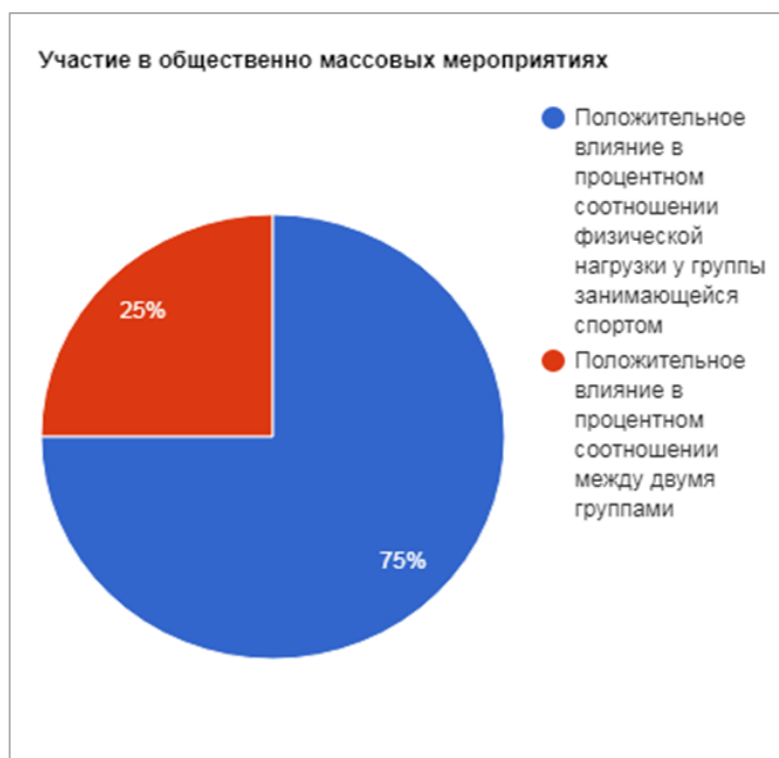


Рис. 4

Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 75%

Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 25%

На третьем этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 22 % выше успеваемость, чем у обучающихся не занимающихся спортом, что отражено на рисунке № 5.

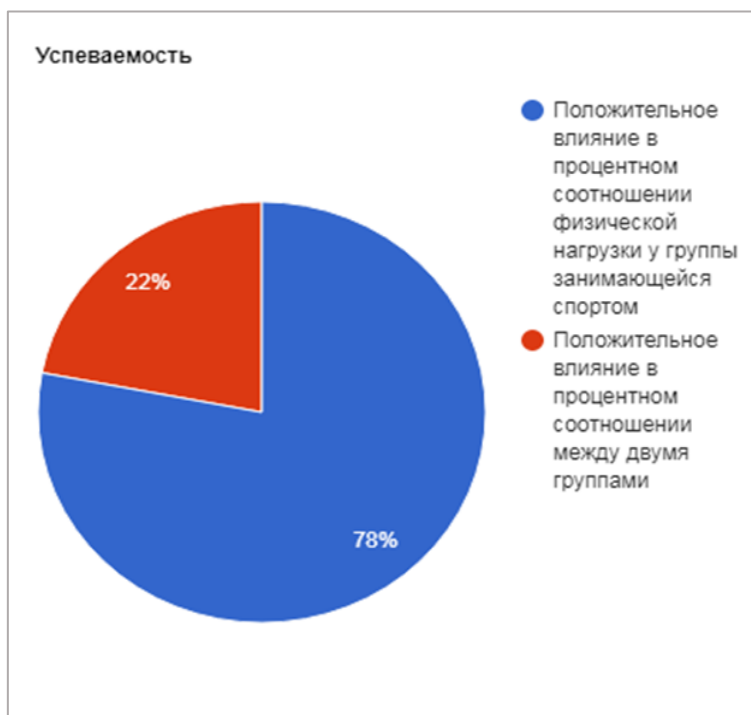


Рис. 5

- Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 78%

- Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 22 %

Так же было выявлено в результате исследования, что курсанты мужского и женского пола, занимающихся спортивным ориентированием, лучше справляются с учебной программой по физической подготовке (специальной). Процентное соотношения выявлено после проведения контрольных упражнений, для определения быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Экспериментальная и контрольная группы были поделены на подгруппы, курсантов мужского пола результаты отражены на рисунке № 6 и курсантов женского пола, результаты отражены на рисунке № 7. У курсантов мужского пола и женского пола в экспериментальной и контрольной группах по отдельности принимались контрольные нормативы, в соответствии с курсом обучения.

Цель выполнения эксперимента выявить курсантов, которые выполняют контрольные нормативы, на оценку хорошо и отлично, из экспериментальной и контрольных групп.

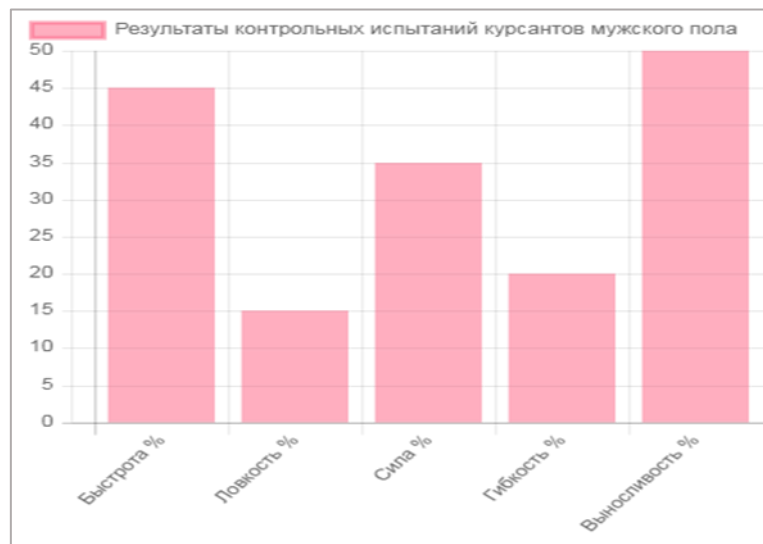


Рис. 6

Контрольное упражнение на быстроту, бег 100 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 45 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на ловкость, прохождение полосы препятствий. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 15 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на силу, подтягивание на перекладине. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 35 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на гибкость, наклоны туловища из положения сидя. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 20 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на выносливость, бег 3000 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 50 %, в пользу экспериментальной группы.

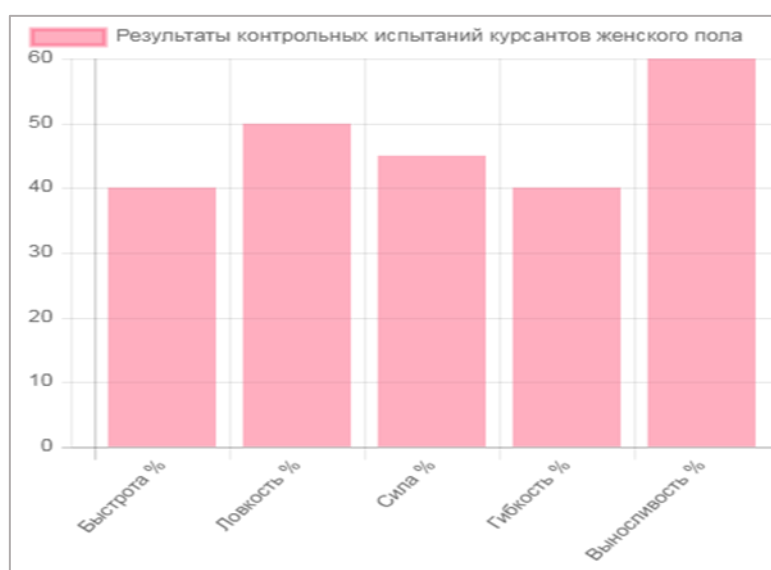


Рис. 5

Контрольное упражнение на быстроту, бег 100 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 40 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на ловкость, прохождение полосы препятствий. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 50 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на силу, подтягивание на перекладине. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 45 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на гибкость, наклоны туловища из положения сидя. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 40 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на выносливость, бег 3000 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 60 %, в пользу экспериментальной группы.

Подводя итоги исследования можно сделать вывод, что курсанты активно занимающиеся спортом а именно спортивным ориентированием, наиболее социализированы и соответственно социальная активность и работоспособность у них выше, что благоприятно сказывается на пси-хологическом, физическом и умственном развитии.

Данное научное исследование непосредственно связано с активным поиском возможностей повышения умственного потенциала курсантов и повышения их работоспособности, способностей к творчеству и труду. Повышение работоспособность в период высокоинтеллектуальной деятельности курсантов, вот что благотворно отразится на социальной активности. Так как социальной активности является высшей формой социальной человеческой деятельности и проявляется как особое, интегральное качество человека, его способность действовать сознательно, изменяя окружающую действительность и мир. Изменяя мир, человек меняет и самого себя.

Литература

1. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // *Наука-2020*. 2018. № 2-2(18). С. 47-53.
2. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия// *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 2(75). С. 155-158.
3. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни// *Наука-2020*. 2018. № 1-1(17). С. 163-168.

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

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

References

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

2. *Mos'kin S. A. Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kursantov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Means, methods and forms of physical education for cadets and students, contributing to increased performance, maintaining health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018, no 2(75), pp. 155-158.*

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

4. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [The dynamics of adaptation of cadets of different sexes to the conditions of study at a law school]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and Sport: Modern Trends, 2018, Vol. 19, no. 2(19), pp. 79-83.*

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