АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

ISSN 2413-6409

Сетевое издание
№ 2 (30) 2023

НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 2 (30) 2023

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51883
ISSN 2413-6409

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 20.10.2023 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО» (2 октября 2023 г. Орел).

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

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

16+

© Сетевое издание «Автономия личности», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Спиридонова Е. А.
К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ 5

ГОСУДАРСТВЕННАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Струганов С. М., Панов Е. В.
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ НЕОБХОДИМОЙ ОБОРОНЫ И КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ 10

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Моськин С. А.
ПАТРИОТИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 16

Овчинников Ю. Д., Посталюк Н. А., Сидяев А. Е.
СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ НОВОГО ФОРМАТА 21

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Учасов Д. С., Фролова О. Н.
МЕДЬ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ 27

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 34

Кузнецов А. М., Соломченко М. А.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА 50

Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б.
К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И САМОКОНТРОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ 56

Бежанян М. П., Нагайцева И. Ф.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ: ФИЗКУЛЬТМИНУТКА И ЕЁ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 62

Осипов Д. В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 67

Козинец У. Д., Пахомов В. И.
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 72

Носов С. А., Хайменова В. В., Алдошин А. В.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ 79

Пахомов В. И.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ 86

Нухов Р. Р., Чембарисов Т. И.
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 96

Алдошин А. В., Носов С А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦЕССОВ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ 101

Погонышева Н. С., Пахомов В. И.
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 108

Ерёмин Р. В.
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У ЖЕНЩИН 113

Овчинников Ю. Д., Дорохов М. В., Устян С. А.
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ПОМОЩЬЮ ГОЛЬФА 120

Кулакова А. В., Моськин С. А.
К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА 126

Осипов Д. В.
БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 131

Панферов Р. Г.
ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 135

Герасимов И. В.
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДРУЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ ПРИ АКТИВНОЙ САМООБОРОНЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 140

Савин А. А., Махов С. Ю.
УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ 149

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 378.1

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

ON THE ISSUE OF FORMING A CULTURE OF PERSONAL SAFETY IN THE MODERN EDUCATIONAL PROCESS

Спиридонова Елена Анатольевна
старший преподаватель
кафедра технологического образования
факультет психолого-педагогического и специального образовани
Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н. Г. Чернышевского
г. Саратов, Россия
Spiridonova Elena Anatolyevna
senior lecturer
department of technological education
faculty of psychological, pedagogical and special education
Saratov national research
State University named after N. G. Chernyshevsky
Saratov, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена проблеме формирование культуры безопасного поведения участников образовательного процесса. Выделены четыре основных направлений структуры воспитательного воздействия. На основании результатов опроса школьников и студентов указаны основные трудности формирования культуры личной безопасности в современном образовательном процессе.*

Abstract*. This article is devoted to the problem of creating a culture of safe behavior among participants in the educational process. Four main directions of the structure of educational influence are identified. Based on the results of a survey of schoolchildren and students, the main difficulties in creating a culture of personal safety in the modern educational process are indicated.*

Ключевые слова: *культура безопасного поведения; участники образовательного процесса.*

Keywords*: culture of safe behavior; participants in the educational process.*

Формирование культуры личной безопасности подрастающего поколения является одной из наиболее важных и актуальных проблем современного образовательного пространства и общества в целом. Данный процесс отличается сложностью и многогранностью, так как его эффективность зависит не только от целенаправленного планирования и скоординированной организации, но и планомерной реализации грамотными, подготовленными в этой области специалистами. Уровень готовности (во всех ее проявлениях) специалистов, задача которых воспитывать

у школьников и студентов культуру личной безопасности, это также одна из серьезных проблем образовательных учреждений.

Говоря о структуре содержания культуры личной безопасности необходимо выделять четыре основных направления.

Одно из главных направлений – формирование мотивации к безопасному поведению, которое включает в себя формирование ценностного отношения не только к собственной жизни, но и жизни других людей, живых существ и к жизни как таковой. На наш взгляд именно это направление развито в современных школах и вузах наиболее слабо. Например, у школьников и студентов в процессе обучения не формируется ценностное отношение к своему здоровью, не вырабатываются навыки профилактики утомления как фактора гигиены собственного труда [1, с. 465].

В последнее время в соцсетях и на различных информационных площадках появляется большое множество свидетельств пренебрежительного отношения к собственной жизни школьников и студентов: опасные фото и видеосъемки, экстремальные «трюки», жестокое отношение к сверстникам, животным и так далее. Такое поведение нельзя объяснить только психологическими особенностями подросткового и юношеского возраста или увлечением видеоиграми. В более младшем возрасте также наблюдается недостаточное понимание ценности здоровья и жизни человека.

Нами был проведен анонимный опрос младших школьников, в котором участвовало 28 учеников 7 – 8 лет. Опрос показал, что 70% ребят не покинут класс в случае чрезвычайной опасности (пожар) пока не соберут свои вещи, в первую очередь, дорогой сотовый телефон или новую куртку. Большинство объясняют свое поведение тем, что родители будут их ругать за утерянные вещи. Таким образом, можно сделать вывод, что родители часто беседуют с детьми на тему бережного отношения к вещам, но слишком мало обращают их внимание на то, что самое бесценное в этом мире это они сами – их здоровье и жизнь.

Второе направление формирования культуры личной безопасности включает в себя систему знаний об источниках опасности, средствах предупреждения и преодоления, типичных ошибках людей, оказавшихся в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Третье направление - формирование системы умений и навыков безопасного поведения в разнообразных условиях. Это направление обеспечивается в основном при прохождении курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) и занятиях по физической культуре [2].

Однако, не секрет, что часть полученных знаний, не имеющих практического подкрепления, студенты и школьники усваивают формально и забывают еще до окончания учебы. По-прежнему методы и формы их подготовки, ориентированы преимущественно на закрепление знаний по учебным дисциплинам, не способствуют развитию умений и навыков, способных сохранить жизнь или снизить ущерб при опасной и чрезвычайной ситуации. Не секрет, что во многих образовательных учреждениях пренебрегают уроками ОБЖ, оборудованием для кабинета в угоду более «важных» предметов, сдаваемых на ЕГЭ.

И снова мы возвращаемся к вопросу о важности и ценности человеческой жизни. Наш опрос показал, что более половины старшеклассников не посещало уроки ОБЖ, а в освободившееся время посещали репетиторов по нужным предметам. И это носило почти официальный характер, так как очень удобно уроки ОБЖ стояли первыми или последними. Недопонимание значимости предмета ОБЖ руководителями образовательных организаций приводит к хаосу в процессе обучения и снижению его эффективности [3].

Четвертое направление - воспитание личностных качеств, которые способствуют принятию наиболее оптимальной стратегии поведения в затруднительной и опасной ситуации (уверенность в себе, сосредоточенность, взаимовыручка); психологическая подготовка к безопасному поведению (умение преодолеть стресс). Во многом это направление обеспечивается семейным воспитанием и работой школьного психолога. Что касается студентов, то в редких случаях с ними проводят семинары по борьбе с учебным стрессом перед сдачей экзаменов. Во всех остальных случаях они полагаются на собственный опыт, опыт своих однокурсников или родителей. Среди современной студенческой молодежи очень слабо развита культура личной психологической безопасности. Среди 60 опрошенных нами студентов 1 и 2 курсов к психологической помощи прибегало всего 3 человека, 2 из них в школьные годы.

В результате неправильного или недостаточного влияния социальных, педагогических и некоторых других факторов на формирование культуры безопасного поведения могут реализовываться неблагоприятные тенденции.

Значительная часть контента социальных сетей способствует формированию личности, склонной к саморазрушению, у которой не только отсутствует мотивация к безопасному поведению, но имеется противоположная тенденция, которая проявляется в готовности к целенаправленному созданию опасных ситуаций, либо неосознанному влечению к вредным последствиям, к жертвенности, мученичеству.

Такой школьник или студент является фактором риска не только для себя, но и для окружающих. В глазах сверстников он часто выглядит «героем», «смельчаком», может стать неофициальным лидером группы. Согласно проведенному опросу более 80% школьников и 70% студентов первый раз попробовали сигареты или алкоголь именно в компании под давлением «лидера», имеющего длительный личный опыт. Думаем, что не секрет, что первый опыт употребления наркотических веществ имеет схожую картину.

Физическую опасность представляют подростки и юноши, демонстрирующие опасные экстремальные трюки: передвижение по крышам, перебегание дороги перед автомобилем, езда на крышах вагонов, прыжки с мостов и так далее. К сожалению и удачный, и неудачный опыт таких экстрималов делает их популярными молодыми людьми, которым стараются подражать.

Практически всегда склонность к саморазрушению воспитывается под влиянием негативного примера родителей (склонных к алкоголизму, неоправданному риску), в результате жесткого обращения родителей с ребенком, с окружающими или в случае предъявления к ребенку непомерных требований.

Противоположной стороной неправильного формирования культуры личной безопасности является преувеличенное стремление к безопасности, желание полностью исключить малейший риск. Формирующаяся в таких условиях личность может быть «перестраховщиком», излишне осторожной и подозрительной. Крайнее выражение такой личности – боязливость, нерешительность, тревожность. В экстремальной ситуации такой человек не может принять правильной взвешенной решение, побороть стресс, проявить активность. Такие люди склонны к панике, что чрезвычайно опасно в критических ситуациях. Во время террористического захвата заложников неадекватное поведение одного может стать смертельно опасным для всей группы. Такое неуверенное, боязливое, излишне подозрительное поведение воспитывается под влиянием боязливо-тревожных родителей, которые не столько воспитывают стремление к безопасности, сколько запугивают ребенка возможными, обычно преувеличенными опасностями.

Правильная мотивация культуры личной безопасности формируется под влиянием воспитания, которое основано на поэтапном расширении зоны самостоятельности и повышении ответственности. Это не означает, что ребенка бросают на произвол судьбы, наоборот, его поддерживают в те моменты, когда его знаний, умений или усилий недостаточно для преодоления трудных и тем более опасных ситуаций. Хороший родитель, как и хороший учитель не спешит защитить воспитанника, а, по возможности, помогает преодолеть трудность, избежать опасность, оценить риск, принять адекватное решение.

Способность адекватно действовать в опасной ситуации формируется постепенно, при этом воспитанник проходит ряд этапов. Один из первоначальных этапов – это осмысление личного опыта поведения в реальных опасных ситуациях. Зачастую подростки и юноши не отдают отчета о характере грозящей опасности или даже стремятся создать ее: испытать себя на прочность, самоутвердиться. Если рискованное поведение остается вне внимания взрослых – это увеличивает риск травм, вероятность гибели. Если взрослые излишне ограничивают самостоятельное поведение детей, то это также может повлечь негативные последствия. В этом случае ребенок как бы уходит в «подполье», что еще более опасно.

В случае если удается удержать ребенка от любых рискованных действий (например, запугав возможными ужасными последствиями) это накладывает серьезный отпечаток на личность ребенка. Он будет затрудняться в принятии решений, в преодолении проблем. Важной предпосылкой культуры безопасного поведения является готовность к разумному риску.

Воспитание личности безопасного типа требует соблюдение в процессе педагогического воздействия целого ряда принципов: принципа планирования, мотивации, динамизма, проблемности, диагностики, гуманности, бинарности, превентивности. Динамичное использование в процессе воспитания данных принципов в школе и в вузе позволит сформировать личность безопасного типа. Но самое главное, надо кардинально менять представление о предмете ОБЖ как о «легком», маловажном предмете школьной программы или дисциплины в вузе, как для обучающихся, так и для руководителей образовательных учреждений.

Литература

1. Спиридонова Е. А. Профилактика утомления как ведущий фактор гигиены труда школьника // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и экологии. Тверь : ТвГТУ, 2015. С. 465.

2. Бысова Е. В. Предмет «Физическая культура» как средство определения и коррекции личностных ценностей современного студенчества // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (14-15 мая 2021 года г. Саратов) / Н. Б. Бриленок, С. С. Павленкович, М. А. Ермакова. Саратов : Саратовский источник, 2021. С. 99-105.

3. Репин Ю. В. Современное состояние проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях общего и высшего образования // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2014. №5. С.21-24.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

УДК 342.98

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ НЕОБХОДИМОЙ ОБОРОНЫ И КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ

USE OF PHYSICAL FORCE, SPECIAL MEANS AND FIREARMS IN THE OFFICIAL ACTIVITIES OF POLICE EMPLOYEES IN SITUATIONS OF NECESSARY DEFENSE AND EMERGENCY

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph. D., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph. D., associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается актуальный вопрос применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в ситуациях необходимой обороны и крайней необходимости во время выполнения оперативно-служебных задач в их профессиональной деятельности. Рассматриваются различные ситуации их правоприменительной практики, при которой возникает немало спорных вопросов во время квалификации действий сотрудников полиции при применении ими физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Проведен анализ из судебной практики, где характеризуется противоречивость и неоднозначность правового положения сотрудников при решении оперативно-служебных задач в ситуациях необходимой обороны и крайней необходимости.*

Abstract. *The article examines the topical issue of the use of physical force, special means and firearms by police officers in situations of necessary defense and extreme necessity during the performance of operational and official tasks in their professional activities. Various situations of their law enforcement practice are considered, in which many controversial issues arise during the qualification of the actions of police officers when they use physical force, special means and firearms. An analysis was carried out from judicial practice, which characterizes the inconsistency and ambiguity of the legal status of employees when solving operational and official tasks in situations of necessary defense and extreme necessity.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции; необходимая оборона; крайняя необходимость; уголовно-правовой риск; правоприменительная практика.*

Keywords: *police officer; necessary defense; extreme necessity; criminal legal risk; law enforcement practice.*

Одна из первостепенных задач в служебной деятельности сотрудников правоохранительной системы – борьба с правонарушениями, преступлениями. Специальная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), подразумевающая обеспечение общественной безопасности в чрезвычайных условиях, обязывает личный состав ОВД иметь высокопрофессиональную теоретическую и практическую подготовку, включающую, в том числе, грамотное применение физической силы, огнестрельного оружия, спецсредств [1].

Право сотрудника полиции на применение физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия предусмотрено в ст. 18 Закона № 3-ФЗ. Запреты, ограничения по применению сотрудниками полиции спецсредств закреплены в ст. 22 Закона № 3-ФЗ, также в иных ведомственных нормативных актах (официально не публикуются, носят гриф «ДСП» и применимы только для служебного пользования).

В правоприменительной практике возникает немало спорных вопросов при квалификации действий сотрудников полиции при применении ими физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия во время несения служебных обязанностей и вне служебной деятельности [2].

Не несет ответственности за причиненный вред физическим или юридическим лицам сотрудник ОВД, осуществлявший применение физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия в соответствии с действующим законодательством (п. 8 ст. 18 Закона № 3-ФЗ).

Сотрудник ОВД, превысивший в таких случаях служебные полномочия, может быть привлечен по ч. 2 ст. 38, ч. 2 ст. 39, ч. 3 ст. 41, ч. 2 ст. 108, ст. 114, ст. 286 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее – УК РФ).

Если мы обратимся к общей статистике, то количество осужденных сотрудников правоохранительных органов (включая органы прокуратуры) за 2020 год по России составило 1513 человек, из которых 38 – по преступлениям, перечисленным выше (гл. 16 УК РФ), за 2021 год – 1835 человек, 45 из них – по гл. 16 УК РФ, 2022 год – 2 009 человек, 51 – по гл. 16 УК РФ. Достоверная статистика по уголовным делам в отношении именно сотрудников МВД России не публикуется, поэтому реальную динамику привлеченных к ответственности за неправомерные действия сотрудников ОВД оценить не представляется возможным. Следует лишь отметить, что в большинстве случаев суды признают действия сотрудников полиции правомерными [3].

Так, признаны правомерными действия сотрудников полиции, задержавших административного истца на основании совершения последним административного правонарушения, который отказывался выполнять требования сотрудников, и применивших к нему физическую силу и спецсредства (Кассационное определение Девятого кассационного суда общей юрисдикции от 22 сентября 2021 года № 88а-8137/2021 по делу № 2а-422/2021).

Правомерными признаны действия сотрудника полиции, требования которого предъявить водительское удостоверение и регистрационные документы на автомобиль в связи с нарушением правил дорожного движения отказался выполнять гр. А., также гр. А. препятствовал эвакуации автомобиля, оказал неповиновение сотруднику полиции, толкнул его, в связи с чем, последний после предупреждения, на которые А. не реагировал, был вынужден применить к нему спецсредства (наручники) и физическую силу, А. был доставлен для дальнейшего разбирательства в отдел полиции (Кассационное определение Второго кассационного суда общей юрисдикции от 15 июня 2022 года № 88а-11944/2022 по делу № 2а-337/2021).

Нередки в правоприменительной практике и случаи, когда представители прокуратуры, усматривая весомые нарушения судами первой и второй инстанций уголовного и уголовно-процессуального законодательства в решениях о признании невиновными сотрудников полиции в превышении должностных полномочий, обжалуют такие решения, но их кассационные требования суды не удовлетворят. Так, признаны невиновными по п.п. «а», «б» ч. 3 ст. 286 УК РФ два сотрудника полиции. Прокуратура в кассационном представлении ставила вопрос об отмене вынесенных судебных актов и передаче дела на новое рассмотрение в ином составе суда, указывая, в том числе, что суд неверно оценил показания свидетелей, один из которых показал, что четверо мужчин подошли к автомобилю, вытащили потерпевшего Е. из него, слышала звук трех ударов по Е., который закрывал голову руками, потом она увидела Е. в наручниках и в грязной одежде. Сам потерпевший Е. показал, что сотрудники находились без форменного обмундирования, удостоверения он не смог прочесть, так как они находились изначально на далеком от него расстоянии, вместе с тем, в приговоре судом указано, что было ясно, что перед Е. находятся сотрудники полиции. В противоречие положениям ч.ч. 2, 3 ст. 19 Закона № 3-ФЗ (о праве сотрудника полиции не предупреждать о применении физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия в случае, если промедление в их применении может создать угрозу здоровью, жизни или сотрудника(ов) полиции, или граждан либо повлечь тяжкие последствия иного характера) имеющиеся в материалах дела доказательства подтверждают, что действия Е. не могли создать угрозу здоровью, жизни или сотрудника(ов) полиции, или граждан либо повлечь тяжкие последствия иного характера, так как Е. находился в своем автомобиле, двигатель которого был выключен, Е. не пытался от сотрудников скрыться, но хотел убедиться в правомерности действий полицейских. Законных оснований для применения физической силы у сотрудников не имелось, а физическая сила и спецсредства применены к Е. тогда, когда он находился в лежачем положении. Прокуратура пришла к выводу о том, что непричастность полицейских к преступлению основана на их же предположениях, как и о противоправности действий Е., так и о наличии

угрозы с его стороны, что противоречит основаниям вынесения справедливого приговора. Кассационный суд указал, что не имеется оснований подвергать сомнению выводы судов о невиновности в совершении преступления сотрудников полиции (Кассационное определение Седьмого кассационного суда общей юрисдикции от 28 октября 2022 года № 77-4674/2022).

Правоприменительная практика содержит и немало примеров о признании неправомерными действия сотрудников полиции, применявших физическую силу, спецсредства и огнестрельное оружие [4].

Верховный Суд РФ указал, что применение физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия произвольный характер не может носить, такое применение должно быть обусловлено исключительно наличием предусмотренных законом случаев. По данному делу судами не установлены и не проверены обстоятельства – основания для применения к гражданину физической силы и спецсредств (Определение Судебной коллегии по гражданским делам Верховного Суда Российской Федерации от 07 декабря 2021 года № 51-КГ21-9-К8).

Удовлетворены частично требования истца о взыскании компенсации морального вреда, причиненного ему в результате выстрела в него огнестрельным оружием сотрудником полиции, истцу причинен тяжкий вред здоровью (Определение Восьмого кассационного суда общей юрисдикции от 27 января 2022 года № 88-2774/2022).

Также удовлетворены частично требования истца о взыскании компенсации морального вреда, причиненного ему в результате применения в отношении него сотрудником полиции гражданского оружия – электрошокового устройства (пять разрядов в область конечностей и головы) (Определение Четвертого кассационного суда общей юрисдикции от 07 февраля 2023года по делу № 88-7331/2023, 2-672/2022).

Многочисленна судебная практика по обжалованию сотрудниками полиции действий руководства МВД России по увольнению сотрудников в связи с совершением последними порочащих честь сотрудников ОВД проступков, вызванных неправомерным применением физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия. В большинстве случаев сотрудники полиции указывают, что они действовали в условиях необходимой обороны или в случаях крайней необходимости. Так, материалами дела установлено, что сотрудник полиции Г. в ходе конфликта с Б., переросшего в драку, брызнул в сторону Б. из газового баллончика, также нанес ему несколько ножевых ранений, после происшествия с места скрылся, меры для оказания медпомощи Б. не принял, о происшествии в дежурную часть МВД России не сообщил, скрыв факт совершения уголовно-наказуемого деяния. В жалобе Г. указал, что действовал в рамках необходимой обороны, вместе с тем, суд отметил, что причинение вреда сотрудником полиции другому лицу в рамках необходимой обороны или крайней необходимости не влияют на выводы о законности его увольнения из ОВД, поскольку определение пределов необходимой обороны или крайней необходимости – не является предметом служебной проверки МВД России, а является предметом проверки следственных органов. Сотрудник полиции Г. поставил свои личные интересы выше благ тех лиц, которых он должен защищать,

вызвав, тем самым, сомнения в своей беспристрастности и добросовестности, совершив порочащий честь сотрудника ОВД поступок, чем нанес ущерб репутации и авторитету МВД России (Определение Восьмого кассационного суда общей юрисдикции от 02 ноября 2021 года № 88-18576/2021).

В ряде случаев применение указанных методов сотрудниками ОВД при выполнении своих служебных обязанностей приводит и к смертельным случаям правонарушителей. На сегодняшний день в Хабаровске проводится проверка по факту применения сотрудниками ОВД оружия с целью обезвреживания правонарушителя. В марте 2023 года, в ночное время, в квартиру приехали сотрудники ОВД. В квартире мужчина душил женщину, наносил ей колющим предметом удары, не реагируя на просьбы полицейских прекратить эти действия. Мужчина вел себя неадекватно, применял насилие в отношении женщины, в связи с чем, один из полицейских выстрелил несколько раз по его ногам. В больнице мужчина скончался от ранений. Женщина тоже госпитализирована. Проводятся следственные и процессуальные действия.

Каждое уголовное дело индивидуально, при рассмотрении дел о привлечении сотрудников полиции к ответственности суды анализируют ситуацию с применением ст. 41 УК РФ (обоснованный риск) и ст. 42 УК РФ (исполнение приказа и распоряжения).

Причинение тяжкого вреда здоровью либо смерти правонарушителю является следствием непрофессионализма либо недостаточного уровня профессионализма сотрудников ОВД, которые не обладают навыками грамотно анализировать обоснованный риск в экстремальных ситуациях, не считают нужным оказать первую медицинскую помощь в нарушение положений ч. 4 ст. 19 Закона № 3-ФЗ. Любой риск – это неопределенность последствий, зависящих от цели рискующего лица, поскольку рисковый результат предполагаем, уровень достижения цели не определен, а поставленная цель может в корне отличаться от результата. Рисковое действие – частый способ для того, что опасность устранить, но задача судов – оценить объективную сторону деяния – те меры, которые приняло лицо для того, чтобы опасность устранить до совершения противоправных действий.

Нормы федерального законодательства регламентируют условия не привлечения сотрудников полиции к уголовной ответственности (причиненный вред соразмерен силе оказываемого противодействия, необходимая оборона, крайняя необходимость, обоснованный риск, причинение вреда при задержании преступника, исполнение приказа (распоряжения) руководителя подразделения, физическое или психическое принуждение), вместе с тем, отсутствуют разъяснения Верховного суда РФ о применении судами законодательства о применении сотрудниками ОВД физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия при необходимой обороне и в случаях крайней необходимости, что порождает противоречивую, неоднозначную правоприменительную практику по таким делам.

Учитывая сказанное, считаем, что с целью минимизации проблемы расширительного толкования норм права и ошибок в правоприменении, приведения правоприменительной практики к единообразию по делам о правомерности/неправомерности применения сотрудниками ОВД физической силы, специаль-

ных средств и огнестрельного оружия при необходимой обороне и в случаях крайней необходимости целесообразно:

– разработать единое Постановление Пленума Верховного Суда РФ «О применении судами законодательства о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» (аналогичное Постановлению Пленума ВС РФ № 19), в котором будут изложены подробные разъяснения о правоприменении одноименной главы 5 Закона № 3-ФЗ, статей 39, 40, 41, 42 УК РФ к тем или иным составам преступлений;

– на предлагаемое Постановление определить в соответствующих нормах действующего законодательства отсылки.

Литература

1. Иванов Д. В., Гимазова Ю. В. Эффективность законодательства об организации огневой и физической подготовки полицейских в Российской Федерации // Управление. 2023. Т. 11. № 1. С. 5-15.

2. Малкин В. Р., Сафонов В. Н. Правовые основания и порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками ОВД. Сравнительный анализ положений законов «О милиции» и «О полиции» // Региональные аспекты управления, экономики и права Северо-западного федерального округа России : Межвузовский сборник научных трудов / под ред. А. Д. Макарова, А. А. Целыковских. Выпуск 4 (45). Санкт-Петербург : Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, 2018. С. 142-147.

3. Струганов С. М., Кокорина В. А. Правовое регулирование применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8-3. С. 246-251.

4. Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Гаврилов Д. А. Актуальные проблемы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции в ходе решения оперативно-служебных задач // Наука-2020. 2021. № 5(50). С. 114-120. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения: 15.09.2023).

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 378

ПАТРИОТИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

PATRIOTISM AS A TOOL FOR EDUCATING THE YOUNGER GENERATION

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of «physical training and sports»
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В представленной статье рассматривается значение патриотизма как инструмента воспитания молодежи. Целью работы выступает показать какое значение имеет патриотизм, как осуществлялось патриотическое воспитание в советские времена и как в наше время актуален патриотизм в наше время среди молодого поколения. Также отмечаются особенности патриотического направления создаваемых программ, факторы оказавшие негативное, разрушающее воздействие на патриотизм граждан. Актуальность тематики обуславливается тем, что патриотизм является ключевым аспектом во всех сферах общества – политической, культурной, образовательной и также выступает гарантом обеспечения безопасности страны, какие мероприятия военно-патриотической направленности необходимо проводить для эффективного воспитания молодого поколения граждан Российской Федерации в наши дни.*

Abstract*. The article discusses the importance of patriotism as a tool for educating young people. The aim of the work is to show the importance of patriotism, how patriotic education was carried out in Soviet times and how patriotism is relevant in our time among the younger generation. The peculiarities of the patriotic direction of the programs being created, the factors that had a negative, destructive effect on the patriotism of citizens are also noted. The relevance of the topic is due to the fact that patriotism is a key aspect in all spheres of society – political, cultural, educational and also acts as a guarantor of ensuring the security of the country, which military-patriotic activities need to be carried out for the effective education of the younger generation of citizens of the Russian Federation today.*

Ключевые слова: *патриотизм, патриотическое воспитание, патриотическое сознание*

Keywords: *patriotism, patriotic education, patriotic consciousness*

На сегодняшний день, проблема патриотизма в общественной жизни общества современной России является самой общественно-значимой и актуальной. Определяющим фактором является изменение ценностей и отношения к патриотическим взглядам, особенно это проявляется среди молодого поколения. Патриотизм играет важную роль не только в самосознании человека, но и является основой во всех сферах общества. Воспитание патриотических черт характер многих поколений имеет значение для всей нашей страны, что в дальнейшем оказывает сильное влияние на развитие общества, политики, культуры, также на безопасность будущего нашего общества.

Стоит начать с того, что такое патриотизм и почему он оказывает такое сильное влияние на все сферы жизни общества. Например, патриотизм в словаре Ожегова определяется как «преданность и любовь к своему отечеству, к своему народу». В обществе слово «патриотизм» чаще всего заменяют таким выражением «любовь к Родине», так как само понятие характеризуется во многих учебниках и исследованиях, как проявление преданности и любви к своей стране.

Основой воспитания любви к Родине непосредственно является окружение человека, то есть его семья, друзья, родные места, это все оказывает сильное воздействие на формирования ценностей. Молодому поколению необходимо прививать духовные ценности, а именно уважение к своей стране, к истории, к другим гражданам, своей семье, преданности и желании защищать свое Отечество, в случае возникновения негативного влияния со стороны других. Воспитание и залог таких ценностей требует достаточно тонких инструментов воздействия на молодёжь.

Проведение мероприятий, связанных с рассказами об истории нашей Родины, также пропагандой об исторических подвигах солдат, ставших на защиту нашей страны – это все является патриотическим воспитанием молодого поколения в прошлые года. Всё это определяло чёткое, урегулирование, стратегическое направление развития страны в тяжёлых условиях, преобладающих на тот момент.

Безусловно существовали факторы, оказывающие негативное, разрушающее воздействие на патриотизм российских граждан, такие как:

– отсутствие до 2000-х г. единой национальной идеи, что привело к маргинализации людей, которые потеряли свои исторические корни или к национализму с его неприятием людей других национальностей;

– деятельность различных конфессий на территории России;

– негативная стратификация современного общества. Все это характеризует недостаточность, а то и отсутствие взаимодействия между людьми по проблемам патриотизма;

– усиливающая негативная информация последнего десятилетия по отношению молодежи к таким категориям как «защита Отечества», «патриотизм», «гражданственность», «любовь к Родине» и т.д.;

– большая часть молодежи ставит главным приоритетом в своей жизни личный успех, карьеру, деньги, что далеко не оправдывает их желания, мысли, поступки.

Стоит отметить, что важнейшей целью пробуждения патриотических чувств граждан к причастности великой истории, традициям нашей страны, воспитания будущих поколений любящих свою Родину и готовыми быть за неё в ответе, также для обеспечения безопасности национальной безопасности и устойчивости развития Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 30.03.2020) была создана государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». Созданная программа направлена на воспитание всех граждан, но приоритетом выступает патриотическое воспитание – детей и молодёжи. Программа патриотического воспитания имела множество направле-ний, но самыми основными выделяют такие как:

- формирование уважительного отношения к истории и традициям страны, что заключалась углубленным изучении исторических процессов, возникновение традиций;
- формирование уважительного отношения к культуре, воспитание, значимых для общества, качеств;
- формирование уважения к своим соотечественникам и к обществу в целом;
- развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.

При всем многообразии различных организаций, мероприятий патриотического воспитания, средством формирования патриотического сознания молодёжи непосредственно выступает СМИ. Она напрямую связана с пробуждением у молодых людей чувств любви, уважения к свой Родине, к национальным и культурным традициям нашей страны. Президент Российской Федерации утверждает: «В наше время нужно именно на примере реальных героев воспитывать молодежь, а не на примере вымышленных западных героев. Память к историческому прошлому нашей Родины – святой долг каждого гражданина» [1, с. 2].

На нашу многовековую, великую историю пришлось множество тяжких испытаний. Так с начала XVIII века создавались различного рода образовательные учреждения, которые были направлены на военно-патриотическое воспитание молодежи. Одним из первейших военно-учебных заведений, которое стало заниматься военно-патриотическим воспитанием молодежи, стал первый кадетский корпус, открытый в 1732 г. В последующих годах Россия численность новых учреждений стала заметно увеличиваться, одним из важнейших направлений которых являлось формирование патриотического сознания. Если более углубленно изучать историческое прошлое нашей страны, то можно прийти к выводу, что проблема патриотического воспитания была всегда актуальной.

В советских школах очень сильно пропагандировалось воспитание высоких чувств любви к своей стране, своему народу, готовности защищать Отечество. У детей очень подвластно сознание, и они легко поддаются воздействиям со стороны, поэтому проведение в образовательных учреждениях патриотических мероприятий имело важное место. Всё это осуществлялось в рамках образовательной деятельности пионерской и комсомольской организаций. Военно-патриотическое воспитание осуществлялось на уроках начальной военной подготовки

(НВП) – это заключается в более широком изучении гражданской обороны, военно-прикладных специальностей, а также на военных сборах, которые проводились в летнее время, в лагерях, военно-спортивные подготовки, такие как «Зарница», «Орлёнок». Основной, центральной задачей пионерской деятельности было воспитание патриотов своей Родины, что вызвало у детей особую заинтересованность в проведение досуга, соответственно это происходило с непосредственным участием комсомольской организации. На основе этого создавались пионерские лагеря, которые были очень популярными на тот момент, что играло позитивную роль в подготовке школьников. Существовавшая на тот момент, система патриотического воспитания молодёжи советского периода отличалось не только идеологической концептуализацией, но и имела непосредственно чётко выстроенный план ее реализации в образовательной системе. Благодаря кинематографу и средствам массовой информации, на экранах телевизоров появлялись новейшие фильмы о героических подвигах наших народов, что пробуждало чувства патриотизма.

После разрушения Советского союза созданные системы прекращают свою деятельность. В 90-е годы невозможно было не заметить резкое изменение духовных ценностей, экономический кризис, смена общественного сознания, что снизило воспитательное воздействие на сознание граждан, как необходимый инструмент формирования патриотизма.

На сегодняшний день проблема патриотизма среди молодежи остается актуальной, и для её решения создаются различные формы и методы работы с молодым поколением. На федеральном и региональном уровне работы с молодежью в Российской Федерации создана система гражданско-патриотического воспитания. В ней отчетливо закреплено взаимодействие органов государственной власти и общественных организаций, задействованных в объединении усилий благоприятного, патриотического воспитания молодежи [3, с. 29]. Вместе с тем, стоит отметить, что на пути реализации задач патриотического воспитания возникают различные негативные явления в молодежной среде. Для их решения важно определить главные те идеалы, ценности, которые находятся в приоритете молодого поколения. Также для более эффективного решения задач, стоит совершенствовать работу по включению проблематики патриотизма в учебно-методические комплексы для всех дисциплин, распространять информацию патриотического содержания в практике системы образования России оказывать поддержку разрабатываемым проектам, системам, моделям имеющим главной целью – патриотическое воспитание молодежи.

Так было создано Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия» – общественное объединение физических и юридических лиц, созданное на основе совместной деятельности для достижения уставных целей. Целью движения является: формирование у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества [2, с. 1].

При всем многообразии патриотических направлений в воспитательной деятельности, особую важность имеет патриотическая деятельность, например, участие молодежи в поисковых работах погибших солдат. Данная деятельность

является частью военной археологии, что позволяет установить личность солдат в неизвестных захоронениях, найти их родственников. Это всё непосредственно имеет важное значение, так как вовлечение молодого поколения в участие поисковых работ, помогает сформировать представления о ценностях, пройдя это всё через внутренний опыт, находя останки бойцов, они прикасаются к истории своей Родины.

Таким образом, патриотизм является фундаментом нашего российского общества на сегодняшний день, на котором выстраивается его будущее: "Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте, – утверждает В.В. Путин, – и такой фундамент – это патриотизм». Действительно, стоит отметить, что именно прочным, моральным основанием для нашей страны, выступает патриотизм, и поэтому важно проводить мероприятия военно-патриотической направленности, для более эффективного воспитания патриотизма молодежи в наши дни.

Литература

1 Встреча с представителями общественности по вопросам патриотического воспитания молодежи [Электронный ресурс] // Информационный портал Президент России. URL: http://kremlin.ru/events/president/news/16470 (дата обращения 15.09.2023).

2. Палева Д. А, Мышкин И. И., Некишев В. Л. Организационно-правовые аспекты всероссийского военно-патриотического движения «Юнармия» // Молодой ученый. 2018. № 6 (20). С. 47-49. URL: https://moluch.ru/young/archive/20/1327/ (дата обращения 21.09.2023).

3. Репин В. П. Состояние и перспективы ВПВ российской молодежи в проектных технологиях. Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2020. 140 с. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/87650/1/m_th_v.p.repin_2020.pdf (дата обращения 21.09.2023).

УДК 796

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ НОВОГО ФОРМАТА

SOCIAL EDUCATION OF YOUTH IN SPORTS EVENTS OF A NEW FORMAT

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Посталюк Надежда Александровна
учитель физической культуры
МОБУ СОШ № 27 им. Н. Н. Раневского
г. Сочи, Россия
Postalyuk Nadezhda Alexandrovna
physical education teacher
MOBU secondary school No. 27 named after N. N. Ranevsky
Sochi, Russia

Сидяев Андрей Евгеньевич
учитель физической культуры
МОБУ СОШ№ 49 им. Н. И. Кондратенко
школьный спортивный клуб «Новое поколение»
г. Сочи, Россия
Sidyaev Andrey Evgenievich
physical education teacher
MOBU secondary school No. 49 named after. N. I. Kondratenko
school sports club "New generation"
Sochi, Russia

Аннотация. *Авторы отмечают, что патриотическое воспитание молодежи развивается в разных формах выполняя социальные функцией. Спорт становится нормой жизни. Представлен новый формат спортивных соревнований для школьников и студентов. ЕВРАЗИАДА – новый мульти спортивный формат соревнований и уникальное международное спортивное событие. Первые евразийские игры по национальным и неолимпийским видам спорта станут новым форматом коммуникации народов стран Евразии. Благодаря введению новых форматов спортивных*

мероприятий в общеобразовательных школах и Вузах будут пропагандироваться этнические виды спорта и важное социальное направление – этнопедагогика спорта.

Abstract. *The authors note that the patriotic education of young people develops in various forms, performing social functions. Sports are becoming the norm. A new format of sports competitions for schoolchildren and students is presented. EURASIADA is a new multi-sport competition format and a unique international sporting event. The first Eurasian Games in national and non-Olympic sports will become a new format for communication between the peoples of the countries of Eurasia. Thanks to the introduction of new formats of sports events in secondary schools and universities, ethnic sports and an important social area - ethnopedagogics of sports will be promoted.*

Ключевые слова*: спорт; патриотическое воспитание; социальное воспитание; спортивный менеджмент; национальные виды спорта; студенческий спорт; школьные спортивные клубы.*

Keywords*: sports; patriotic education; social education; sports management; national sports; student sports; school sports clubs.*

Патриотическое воспитание в России в образовательных учреждениях получает новый виток развития. Россия вынуждена противостоять силам экстремизма и защищать свои границы, свой народ. Подрастающее поколение должно хранить историю, завоевания дедов и прадедов и быть готовыми физически и духовно отразить натиск врага [6, 7, 8].

В связи с введенными против России санкциями и прошедшей пандемией изменились направления участия и проведения международных соревнований. Россия как спортивная держава, несправедливо не допущенная к Олимпийским играм и международным соревнованиям, выстраивает новый формат международного спортивного сотрудничества с азиатскими странами и готовит к участию своих спортсменов. Российские спортсмены приняли участие в известных азиатских играх, проводимых КНР. Отметим, что IX Российско-Китайские молодежные летние игры в Чунцине принесли россиянам медали в спортивной борьбе, бадминтоне и плавании. Но более того наша страна присоединила азиатские страны к своему новому формату проведения соревнований

4-27 августа 2023 года в Уфе состоялись уникальные соревнования – I Международные спортивные игры национальных и неолимпийских видов спорта «Навстречу Евразиаде**».**

Организаторами игр выступили Министерство спорта Российской Федерации, Правительство Республики Башкортостан, Международный союз неправительственных организаций «Ассамблея народов Евразии» и Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России. Столица республики Башкортостан стала центром комплексного мероприятия, которое помимо насыщенной спортивной программы включало фестивальную и деловую части с проведением конференции, на которой особо было отмечено, что первые евразийские игры по национальным неолимпийским видам спорта станут новым форматом коммуникации народов стран Евразии и передана эстафета проведения мероприятия в 2024 году в Югре. На Евразиаде 2023 года были торжественно представлены 600 спортсменов из 28 стран по девяти этническим видам спорта:

Армрестлинг, воздушно-силовая атлетика, гиревой спорт, городошный спорт, компьютерный спорт, мас-реслинг, перетягивание каната, полиатлон, спортивное метание ножа.

История развития проекта.

17 июня 2022 года в рамках Петербургского международного экономического форума между Правительством Республики Башкортостан и Ассамблеей народов Евразии заключено Соглашение «О проведении в 2023 году в Уфе Международного спортивного форума – соревнований по этническим видам спорта «Навстречу Евразиаде». Анализ показал, что в Башкирии идет глобальное развитие спортивной инфраструктуры. В 2022 году возведено 252 новых спортивных объекта, а 13 тысяч спортивных объектов активно функционируют, представляя систему регионального менеджмента.

В рамках мероприятия запланировано проведение международной научно-практической конференции «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен» [4].

Очень популярным форматом популяризации студенческого спорта стал международный фестиваль университетского спорта в г. Екатеринбург с 19 по 31 августа 2023 года (рисунок 1). Проведенный анализ спортивных игр позволил выявить масштабность прошедшего спортивного мероприятия:

- соревнования проводились на 6 спортивных объектах;
- приняли участие 94 страны;
- 240 Вузов представили своих спортсменов;
- было вручено 193 комплекта наград;
- на мероприятии работали 3500 подготовленных волонтеров.

Формат фестиваля не только популяризирует различные виды спорта, представляет новые виды, но и сближает молодежь разных стран, способствует мирным отношениям и развитию добрых дел. Более того фестиваль позиционирует социальную рекламу в спортивной деятельности стран и регионов России.

Рис. 1. Сборная команда по женскому боксу Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Студенческий спорт развивается с включением новых видов спорта и наукоемких технологий [9].

Проведенные научные исследования позволили выявить новые формы спортивных соревнований среди школьников, направленные на развитие социального воспитания и развития физических качеств для будущей профессиональной деятельности. Это учебно-тренировочный сбор по подготовке юных спортсменов России к международным соревнованиям по пожарно-спасательному спорту. В формате всероссийских соревнований проводятся соревнования школьных спортивных клубов в четыре этапа:

1 этап – школьный уровень мероприятий;

2 этап-муниципальный;

3 этап-краевой(региональный);

4 этап-всероссийский (рис.2).

Президентские спортивные игры стартовали в «Смене» по баскетболу 3х3, волейболу, настольному теннису. Дополнительными дисциплинами для команд станут гандбол, плавание, регби, самбо, спортивный туризм и мини-футбол.

Рис. 2. Эмблема всероссийских спортивных игр школьных клубов

Не во всех школах пока созданы спортивные школьные клубы, но активно действуют в г. Сочи спортивные школьные клубы «Виктория», «Новое поколение».

Для пропаганды плавания среди детей и подростков появился формат соревнований в честь известного пловца – Кубок «Александра Попова!».

Лето время каникул помимо муниципальных фестивалей для детей проводится необычное соревнование – Забег в лето: итоговое соревнование по легкой атлетике для юных спортсменов.

Все выявленные в процессе исследования форматы спортивных мероприятий выполняют в образовательных учреждениях и за его пределами социальные функции:

- всестороннее развитие личности на всех этапах образовательной деятельности;
- дополнительное образование и воспитание в урочной и внеурочной деятельности;
- проявление индивидуальных качеств и физических возможностей;
- коллективизм и взаимовыручка;
- ответственность и оперативность в принятии решений;
- восприятие опыта поколений через спортивное мероприятие;

- соблюдение норм и правил поведения через принципы и законы спорта;
- развитие традиций и ценностей в месте проживания через спорт.

Через казачьи игры транслируются традиции казачества, его физические качества, боевая удаль, прошедшая через века и сейчас помогающая бороться с врагами.

Малые этнические народы России не забывают не только язык, самобытную культуру, но и игры, ставшие на современном этапе развития общества в муниципальных образованиях спортивными состязаниями, представляющими не только имидж региона, но и имидж спорта в целом [1]. Например, в Якутии популярен этнический вид спорта – единоборства - Мас-рестлинг, в котором два спортсмена перетягивают палку [2, 11]. Биомеханическая поза движения: спортсмены садятся друг против друга, ступнями упираются в доску до упора и по команде судьи стараются перетянуть соперника на свою сторону или вырвать палку из рук соперника. Необходимо удержать равновесие и вывести из него соперника. Для этого существует движение ногами вдоль доски до упора или «бегать по доске», работа корпусом и кистями рук, когда палку выкручивают по горизонтали и вертикали (по правилам только до 90 градусов).

Более того этнические игры позволяют развивать в Вузах спортивного профиля и общеобразовательных школах очень важное социальное направление – этнопедагогику, педагогику многогранную по смыслу и практической направленности [3, 5, 10]. Воспитание в социуме с помощью народных традиций, которые защищают устои и быт современного человека. Не агрессия и тлетворное преклонение перед западными ценностями, а величие многонациональной страны, приходящей на помощь в трудную минуту всему миру.

Литература

1. Асланбекова А. Х. Использование игр в процессе воспитания этнической толерантности у детей седьмого года жизни // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2010. № 121. С. 24-32.

2. Друзьянов Е. С. Мас-рестлинг: исследование развития силы хвата у юношей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 2. С. 6-12.

3. Канныкин С. В. Социокультурная обусловленность бега в традиционных играх и этноспорте // Человек и культура. 2021. № 3. С. 128-142. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33314 (дата обращения: 08.09.2023).

4. Кочерьян М. А. Роль спортивных мегапроектов в формировании инфраструктуры студенческого спорта // Актуальные вопросы современной экономики. 2022. № 6. С. 1241-1245. URL: https://www.xn--80ae9b7b.xn--p1ai/Authors (дата обращения 8.09.2023).

5. Магомедова З. М. Дагестанские народные игры как средство развития физических качеств // Человек. Социум. Общество. 2021. № 9.С. 28-33.

6. Овчинников Ю. Д. Патриотизм молодежи - форма социализации в условиях цифровизации общества // Педагогическая информатика. 2023. № 2.С. 45-54.

7. Овчинников Ю. Д. Формы патриотизма в социальном проявлении взаимодействия образовательных организаций // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО".

Тульское образовательное пространство. 2023. № 2.С. 105-108. URL: https://ipk-tula.ru/upload/iblock/467/467a9e9cf279b3a5349bfa7c078d6ad5.pdf (дата обращения 7.09.2023)

8. Овчинников Ю. Д. Новые организационные формы внеклассной физкультурно-оздоровительной воспитательной деятельности с активной социальной функцией // Учебный год. 2022. № 4 (70). С. 58-62.

9. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / И. Ф. Ибрагимов, С. В. Абзалова, А. И. Муртазина, А. Г. Коржева // Глобальный научный потенциал. 2018. № 4 (85). С. 10-13.

10. Семенова Г. И. Этнопедагогические основы формирования духовно-нравственных ценностей современной молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 1. URL: https://s.science-education.ru/pdf/2020/1/29534.pdf(дата обращения: 8.09.2023).

11. Эверстов Н. А. Ранжирование упражнений силовой подготовки в мас-рестлинге // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.2022. № 8 (210).С. 430-433.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

УДК 612.392.69:796

МЕДЬ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

COPPER IN THE NUTRITION OF ATHLETES: PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC ASPECTS

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Sc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролова Оксана Николаевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolova Oksana Nikolaevna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен обзор современных научных данных о физиологической роли и гигиеническом значении эссенциального микроэлемента меди. Особый акцент сделан на обсуждении и анализе сведений о взаимосвязях уровня этого биоэлемента в организме спортсменов с физическими нагрузками, показателями метаболического статуса и физической работоспособности атлетов. Адекватное поступление с пищей меди необходимо для нормального метаболизма железа, образования гемоглобина, протекания процессов биологического окисления и регенерации аденозинтрифосфата, синтеза коллагена и эластина, функционирования системы антиоксидантной защиты организма. Дефицит меди в организме спортсменов может быть причиной анемии, снижения работоспособности и ухудшения спортивных результатов. Это обуславливает необходимость контроля обеспеченности организма спортсменов медью и другими биоэлементами с целью своевременного выявления и коррекции возможных нарушений элементного статуса.*

Abstract. *The article presents an overview of modern scientific data on the physiological role and hygienic significance of the essential trace element copper. Special emphasis is placed on the discussion and analysis of information about the relationship of the level of this*

bioelement in the body of athletes with physical activity, indicators of metabolic status and physical performance of athletes. Adequate intake of copper with food is necessary for the normal metabolism of iron, the formation of hemoglobin, the processes of biological oxidation and regeneration of adenosine triphosphate, the synthesis of collagen and elastin, the functioning of the body's antioxidant defense system. Copper deficiency in the body of athletes can be the cause of anemia, decreased performance and deterioration of sports results. This makes it necessary to control the provision of the athletes' body with copper and other bioelements in order to timely identify and correct possible violations of the elemental status.

Ключевые слова: *медь, церулоплазмин, биоэлементы, микроэлементы, элементный статус; питание спортсменов.*

Keywords: *copper, ceruloplasmin, bioelements, trace elements, elemental status; nutrition of athletes.*

К актуальным проблемам нутрициологии, биохимии, физиологии и гигиены питания относятся проблемы, связанные с дефицитом макро- и микроэлементов в организме человека. Особую значимость эти проблемы имеют в практике спорта, поскольку организм спортсмена, испытывающего предельные физические нагрузки, высокочувствителен к недостатку минеральных элементов [1]. Недостаточная обеспеченность биоэлементами организма человека, подвергающегося повышенным физическим нагрузкам, создаёт предпосылки к нарушениям функционального состояния системы антиоксидантной защиты [2, 3, 4], служит фактором, лимитирующим работоспособность и снижающим скорость восстановительных процессов после физических нагрузок, способствует повышению риска развития многих заболеваний и ухудшению спортивных результатов [1, 5, 6].

Одним из эссенциальных микроэлементов, которым придаётся большое значение в питании спортсменов, является медь. Биологическая ценность меди обусловлена многогранностью её функций. Этот микроэлемент входит в состав ряда ферментов, в том числе ключевого фермента тканевого дыхания цитохромоксидазы, необходимой для синтеза основного источника энергии для клеток организма – аденозинтрифосфата (АТФ); супероксиддисмутазы, защищающей организм от токсичных свободных радикалов кислорода; тирозиназы, катализирующей реакции, приводящие к образованию пигмента меланина, ответственного за цвет кожи, глаз и волос; лизилоксидазы, участвующей в синтезе коллагена и эластина, являющихся важнейшими белками соединительной ткани; дофамин-β-гидроксилазы, катализирующей превращение дофамина в норадреналин; диаминооксидазы, участвующей в инактивации медиатора аллергических реакций немедленного типа – гистамина; церулоплазмина, участвующего в окислении Fe^{2+} до Fe^{3+}, что делает возможным включение железа в трансферрин и его транспортировку по организму [7, 8]. Кроме того церулоплазмин служит основным депо меди в плазме крови, транспортирует медь по организму, обладает антиоксидантной активностью [8].

Медь способствует усвоению железа, необходима для нормального усвоения витамина С, участвует в синтезе гемоглобина, выработке гормона щитовидной железы тироксина, входит в состав миелиновых оболочек нервных волокон; активирует окисление глюкозы, замедляет распад гликогена в печени; обладает противовоспалительным свойством [1, 9]; может способствовать закреплению инсулина на

рецепторах и снижать активность инсулиназы, катализирующей разрушение инсулина, замедляя его распад в организме [10], стимулирует продукцию гормонов гипофиза; принимает участие в процессах роста и дифференциации костной ткани, в минерализации белковых матриц костей [11]. При адекватной обеспеченности организма медью улучшается фибринолитическая активность крови, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [12]. Также в литературе имеются сведения о необходимости меди для нормального функционирования иммунной системы. В частности, этот микроэлемент стимулирует секрецию Т-лимфоцитами интерлейкина-2, индуцирующего пролиферацию Т-клеток и синтез эффекторными Т-клетками цитокинов, необходимых для иммунного ответа; играет важную роль в выработке антител В-лимфоцитами; повышает активность NK-клеток, которые распознают и уничтожают опухолевые и инфицированные вирусами клетки организма, усиливает фагоцитарную активность нейтрофилов и макрофагов [13].

Потребность организма взрослого человека в меди составляет 1,0 мг/сутки [14]. В организм этот биоэлемент поступает в основном с пищей. Пищевыми источниками меди являются: печень животных, мясо, морепродукты, орехи, бобовые, крупы, шоколад, фрукты, овощи [9]. Всасывание меди происходит в тонком кишечнике, откуда она поступает в печень. Биодоступность меди составляет 30–50 %. Уровень всасывания меди в кишечнике зависит от состава пищи. Показано, что тормозящее влияние на всасывание меди оказывает присутствие в рационе значительного количества простых углеводов, особенно фруктозы. Также уменьшению всасывания меди в кишечнике способствует аскорбиновая кислота (витамин С), железо, цинк, кадмий. Наиболее мощными ингибиторами всасывания меди являются цинк и кадмий в случае их избыточного поступления в организм. Положительное влияние на всасывание меди оказывают белки пищи и пробиотики. Биодоступность меди из продуктов животного происхождения выше, чем из вегетарианской диеты [8].

В организме человека наиболее высокий уровень меди отмечается в печени, почках, мозге, крови. Для оценки содержания этого микроэлемента в организме человека исследуют кровь, мочу, волосы. Экскреция меди осуществляется преимущественно через желудочно-кишечный тракт (около 90 %). Значительно меньшее количество этого микроэлемента выводится из организма с мочой, потом [9].

Количество выводимой и поступающей в организм меди в нормальных условиях примерно одинаково. Однако под влиянием ряда факторов этот баланс может быть нарушен, что ведёт к дефициту или избытку меди в организме. Основными причинами пониженного содержания меди в организме являются: нарушение всасывания этого микроэлемента при хронических заболеваниях кишечника и операциях на желудочно-кишечном тракте, избыточное потребление препаратов цинка, блокирующего всасывание меди в кишечнике, использование цинксодер-жащих кремов для фиксации зубных протезов [15]; выраженная белковая недоста-точность; недостаточное поступление меди с пищей; длительный приём нестероидных противовоспалительных препаратов, кортикостероидов, антибиоти-ков [9]. Дефицит меди оказывает отрицательное влияние на кроветворение, что может проявляться в виде анемии, нейтропении, тромбоцитопении, сочетании анемии с нейтропенией

[15]; ухудшает всасывание железа; негативно влияет на функциональное состояние щитовидной железы (гипотиреоз, дефицит тироксина), состояние костной и соединительной тканей, миелиновых оболочек нервных клеток, повышает риск развития остеопороза, ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы, атеросклероза, диабета, ожирения, витилиго, нарушения пигментации волос, образования аневризм стенок кровеносных сосудов [1, 9]. Кроме того, пониженное содержание меди в организме ассоциируется со снижением уровня антиоксидантной защиты, усилением процессов перекисного окисления липидов, ослаблением функций иммунной системы [1, 8].

Несмотря на то, что медь является жизненно необходимым микроэлементом, её избыточное поступление в организм человека может сопровождаться токсическим действием. Проявлениями избытка меди в организме могут быть: ухудшение памяти, бессонница, нарушения функций печени и почек, гемолиз эритроцитов, появление гемоглобина в моче, анемия [9], дефицит железа, цинка и молибдена, интенсификация образования активных форм кислорода с последующим развитием окислительного стресса, повышение риска развития сердечно-сосудистых, онкологических, нейродегенеративных заболеваний [8]. Хроническая интоксикация медью и её солями возможна у пловцов в связи с использованием медного купороса и других солей меди для обработки воды в бассейнах. При этом у спортсменов могут наблюдаться функциональные расстройства нервной системы, печени и почек, изъязвление носовой перегородки, сухость кожи, аллергодер-матозы. Порог токсичности меди для человека составляет 200 мг/сут [1].

Данные литературы об обеспеченности организма спортсменов медью противоречивы. Результаты одних исследований демонстрируют отсутствие какого-либо дефицита или избытка меди в рационе атлетов, в других исследованиях установлено неадекватное (ниже или выше рекомендуемой суточной нормы) поступление меди в организм спортсменов. Различаются также сведения о влиянии интенсивной физической нагрузки на обмен меди в организме. В одних работах показано снижение содержания меди в сыворотке крови спортсменов в ответ на большую физическую нагрузку [8, 16]. В других работах достоверных изменений уровня меди в сыворотке крови спортсменов в ответ на физическую нагрузку разной интенсивности не выявлено [8]. По данным M. N. Shalady с соавт. (2022), у бегунов на средние дистанции интенсивная физическая нагрузка на тредмиле при частоте пульса до 180 ударов в минуту сопровождалась повышением содержания меди в сыворотке крови в пределах физиологических значений [17].

Изменения уровня меди в периферической крови в ответ на физическую нагрузку в большей степени отражают возможность перераспределения меди в условиях мышечной деятельности, чем реальное снижение или повышение содержания этого микроэлемента в организме [8]. Проследить изменения содержания меди и других минеральных элементов в организме при длительном воздействии определённых факторов, в том числе физической нагрузки, факторов питания и условий окружающей среды, позволяют исследования минерального состава волос [3]. При этом существуют работы, в которых показано что содержание меди в волосах у спортсменов (футболистов, теннисистов, легкоатлетов, борцов) досто-

верно ниже по сравнению с аналогичным показателем лиц, регулярно не занимающихся спортом [2, 8]. В исследовании Е. В. Евстафьевой с соавт. (2017), проведённом с участием 23 подростков-легкоатлетов 12-15 лет, установлено, что у 90 % обследуемых имел место выраженный дефицит меди [18].

Результаты исследования И. П. Зайцевой с соавт. (2011), проведённого с участием 24 студентов-спортсменов различной специализации, показали, что под воздействием физической нагрузки потери меди с экскрементами значительно превышали поступление этого микроэлемента с рационом питания. При этом расходы меди в тренировочный день не компенсировались за один день отдыха, что указывает на возможность проявления дефицита данного микроэлемента в организме [19].

По данным Р. С. Рахманова с соавт. (2014), значительные физические нагрузки приводят к снижению насыщенности организма минеральными элементами (железом, медью, цинком) и витаминами (А, B_2). Это обусловливает появление признаков латентного дефицита железа и железодефицитного эритропоэза, вследствие чего возможны снижение работоспособности и ухудшение спортивных результатов [16].

Взаимосвязь между метаболизмом меди в организме и физической работоспособностью в настоящее время изучена недостаточно. Однако, имеющиеся данные указывают на то, что пограничный уровень потребления меди (0,9 мг/сут) оказывает негативное влияние на физическую работоспособность [8]. Кроме того, дефицит меди может быть одной из причин спортивной анемии, которая лимитирует физическую работоспособность спортсмена и ограничивает его возможности по достижению высоких спортивных результатов [1].

Для предотвращения дефицита меди в организме спортсменов при выполнении больших тренировочных и соревновательных нагрузок первостепенное значение имеет оптимизация питания атлетов с подбором пищевых продуктов, богатых минеральными элементами и витаминами. Достаточно эффективным способом профилактики и устранения дефицита меди является использование витаминно-минеральных комплексов, содержащих этот микроэлемент в дозах, сопоставимых с рекомендуемым суточным его потреблением [20]. Однако учитывая возможность реализации токсического эффекта меди в случае её избыточного поступления в организм человека, медьсодержащие добавки к пище целесообразно использовать только при наличии лабораторно подтверждённого дефицита меди в организме спортсменов [8].

Таким образом, адекватная обеспеченность организма медью необходима для нормального метаболизма железа, образования гемоглобина, протекания процессов биологического окисления и регенерации аденозинтрифосфата, синтеза коллагена и эластина, функционирования системы антиоксидантной защиты организма. Дефицит меди в организме спортсменов может быть причиной анемии, снижения работоспособности и ухудшения спортивных результатов. Это обуславливает необходимость контроля обеспеченности организма спортсменов медью и другими биоэлементами с целью своевременного выявления и коррекции возможных нарушений элементного статуса. Для предотвращения дефицита меди

в организме спортсменов первостепенное значение имеет рациональное питание. Применение медьсодержащих добавок к пище может быть рекомендовано только при лабораторно подтверждённом дефиците меди в организме спортсменов.

Литература

1. Роль микроэлементов в спортивном питании и безопасность металлохелатов / Н. Н. Каркищенко, В. Н. Каркищенко, С. Л. Люблинский [и др.] // Биомедицина. 2013. № 2. С. 12–41.

2. Зайцева И. П., Зайцев О. Н. Изучение влияния профессиональной физической нагрузки на содержание химических элементов в волосах спортсменов (борцов) // Физиология человека. 2019. Т. 45. № 1. С. 81–87.

3. Федорова Е. П. Роль микронутриентов в формировании метаболической адаптации у профессиональных спортсменов на севере // Научный медицинский вестник Югры. 2021. Т. 30. № 4. С. 21–29.

4. Сравнительная оценка обеспеченности микронутриентами с антиоксидантным спектром действия у юношей северного региона с разлиным уровнем двигательной активности / Т. Я. Корчина, Е. П. Федорова, В. И. Корчин, Л. А. Миняйло // Микроэлементы в медицине. 2023. Т. 24. № 1. С. 30–38.

5. Рылова Н. В., Самойлов А. С. Современные тенденции в организации питания спортсменов // Лечение и профилактика. 2013. № 3 (7). С. 85–92.

6. Фролова О. Н., Учасов Д. С. Микроэлемент железо и адаптационные возможности организма спортсменов // Наука 2020. 2022. № 6 (60). С. 207–213. URL: http://nauka-2020.ru/NV_6(60)2022.pdf (дата обращения 20.09.2023).

7. Вапиров В. В., Вапирова Н. В., Насонова С. П. Физико-химические свойства, биологическая роль и элементный статус по меди жителей северных регионов России // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. 2018. № 8 (177). С. 101–104.

8. Скальный А. В., Зайцева И. П., Тиньков А. А. Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов : монография. Москва : Спорт, 2018. 288 с.

9. Скальный А. В., Рудаков И. А. Биоэлементы в медицине. Москва : ОНИКС 21 век : Мир, 2004. 272 с.

10. Соотношение показателей углеводного обмена, обеспеченности биоэлементами, витаминами B_1, B_2 у детского и подростково-юношеского населения Севера / О. С. Власова, Ф. А. Бичкаева, Н. И. Волкова, Т. В. Третьякова // Экология человека. 2016. № 6. С. 15–20.

11. Родионова Л. В. Физиологическая роль макро- и микроэлементов // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2005. № 6 (44). С. 195–199.

12. Парахонский А. П. Роль меди в организме и значение её дисбаланса // Естественно-гуманитарные исследования. 2015. Т. 10. № 4. С. 73–84.

13. Gombart A. F., Pierre A., Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System–Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection // Nutrients. 2020. Vol. 12. No. 1. pp.236.

14. Попова А. Ю., Тутельян В. А., Никитюк Д. Б. О новых (2021) Нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Вопросы питания. 2021. Т. 90. № 4. С. 6–19.

15. Филатов Л. Б. Дефицит меди как гематологическая проблема // Клиническая онкогематология. Фундаментальные исследования и клиническая практика. 2010. Т. 3. № 1. С. 68–72.

16. Экологозависимая витаминно-минеральная недостаточность организма спортсменов /Р. С. Рахманов, Л. В. Кузнецова, Т. В. Блинова, Л. А. Страхова, В. Е. Царяпкин // Гигиена и санитария. 2014. Т. 93. № 2. С. 70–73.

17. The effect of physical exertion on the concentration of copper and blood pressure in athletes / M. N. Shalady, M. M. A. Sakoury, H. F. M. Akl, R. H. A. Hassan, H. A. S. Ababtain, A. Alghamdi // Pedagogy of Physical Culture and Sport. 2022. Vol. 26. No. 4. pp. 260–264.

18. Особенности состояния автономной нервной системы в связи с содержанием меди в организме подростков-легкоатлетов / Е. В. Евстафьева, А. М. Богданова, С. Л. Тымченко, И. А. Евстафьева, Ю. А. Бояринцева // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2017. Т. 7. № 1. С. 11–16.

19. Баланс железа, меди и марганца у спортсменов различной специализации под воздействием мышечной нагрузки и в последний день отдыха в разное время года // И. П. Зайцева, Р. А. Беляков, Н. П. Аршинов, И. В. Козниенко // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2011. № 5-6. С. 7–11.

20. Зайцева И. П. Влияние обогащения рационов питания витаминно-минеральным комплексом в сочетании с адаптогенами на обеспеченность железом, медью и марганцем у студентов-спортсменов // Вестник восстановительной медицины. 2013. № 6. С. 80–83.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF THE STRENGTH TRAINING PROGRAM OF POLICE OFFICERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

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

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

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности силовой тренировочной программы сотрудников полиции в процессе физической подготовки.*

Abstract. *The article discusses the features of the strength training program of police officers in the process of physical training.*

Ключевые слова: *силовые качества, морфофункциональные изменения, изометрический режим, изотонический режим, морфологические и биомеханические факторы; нейрорегуляторные факторы.*

Keywords: *strength qualities, morphofunctional changes; isometric mode, isotonic mode; morphological and biomechanical factors; neuroregulatory factors.*

Для повышения силы существует два относительно независимых механизма: *морфофункциональные изменения в мышечной ткани* (гипертрофия мышечного волокна), *совершенствование нервной системы включать и синхронизировать максимально большее количество двигательных единиц* (увеличение силы, без увеличения объёма мышц). Важно учитывать в процессе подготовки, что сила, приобретённая при помощи упражнений на высоких скоростях (мощность) движений имеет перенос и на более низкие скорости, но сила, наработанная на низких скоростях движений, не имеет переноса на высокие скорости двигательных

движений.

Под силой подразумевается способность человека преодолевать или сопротивляться внешнему воздействию за счёт мышц. Проявление силы происходит двумя способами – изометрическим и изотоническим (рис. 1).

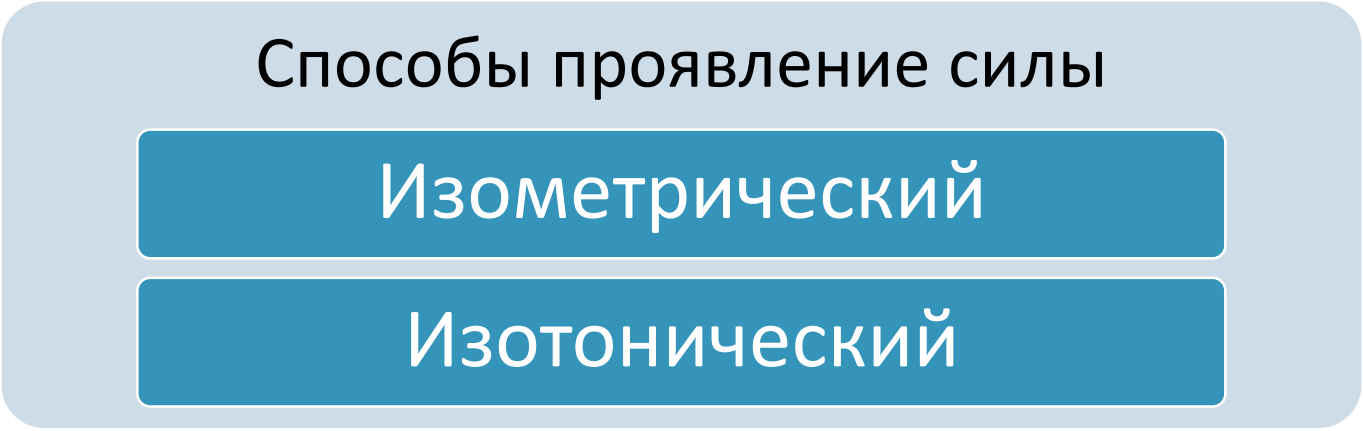

Рис. 1. Способы проявление силы

Изометрический режим – это статический режим работы, когда мышца, напрягаясь не изменяет своей длины.

Изотонический режим – это динамический режим работы мышц, при котором они изменяют свою длину двумя вариантами: *концентрический* (преодолевающий), когда напряжение мышц сопровождается их удлинением; *эксцентрический* (уступающий), когда напряжение мышц сопровождается их укорачиванием.

К видам силовых качеств относятся: максимальная сила; скоростная сила; силовая выносливость.

Максимальная сила – это наивысшая возможность, которую способны проявить при максимальном, произвольном мышечном сокращении, при полной, так же произвольной мобилизации возможностей нервной системы.

Не стоит максимальную силу путать и отождествлять с абсолютной силой, отражающей резервные возможности нервно-мышечной системы. Данные возможности не способны полностью проявить себя при предельной волевой стимуляции. Связь между максимальной силой в изометрических условиях, при низкой скорости движений и скоростной силой – незначительна. Вот почему важно при определении максимальной силы учитывать и скорость движений. Поэтому определение максимальной силы следует понимать – способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему, при конкретной скорости движения. Именно в таком контексте максимальная сила определяет спортивный результат в разных видах спорта, где характерны проявление силовых качеств при выполнении движений с высокой скоростью и её быстрым нарастанием.

Максимальная сила определяется при работе мышц в двух режимах – изометрическом или динамическом.

Уровень пиковой силы в значительной мере зависит от мотивации и нервного возбуждения. Это показывает опыт соревнований, где уровень проявления силовых возможностей до 12% выше, чем при обычных тренировках. Чем выше квали-

фикация спортсмена – тем выше устойчивость соотношения соревновательной и тренировочной силы. Именно на такие два варианта рекомендуется разделять максимальную силу.

Максимальная сила может оцениваться, как сила, проявляемая по всей амплитуде движения. У каждого упражнения есть своя *пиковая сила* – это максимальное проявление силы в отдельно взятом участке амплитуды движения. Это так же полезно знать, для успешного преодоления мертвых точек в тех же жимах штанги лёжа, когда знаете точку амплитуды, где способны проявить максимальную силу и самую слабую точку амплитуды, в которой вы не способны преодолеть вес штанги равный своей пиковой точке проявления силы. Как известно – сила цепи соответствует его самому слабому звену.

Скоростная сила – это работа нервной системы за минимальное время, благодаря мобилизации всего функционально возможного потенциала – показать максимально возможную силу. Это и есть *мощность* (произведение силы и скорости). Сложно найти тот вид спорта, где выходная мощность не имела бы важного и порой решающего значения.

В зависимости от величины проявлений силы, мы можем разделить *мощность* (скоростную силу) на две составляющие. В первом случае, когда работаем с достаточно большими отягощениями/сопротивлениями – мы определяем, как взрывную силу. Во втором случае, когда работаем с небольшим и средним отягощением/сопротивлением, с достаточно высокой начальной скоростью –определяем, как стартовую силу.

Силовая выносливость – способность длительное время поддерживать высокие силовые показатели. Силовую выносливость сложно переоценить в циклических видах спорта, где она играет решающую роль. Её правильнее, с методической точки зрения относить к выносливости. Рассмотрим факторы, которые определяют уровень силы (рис. 2):

Рис. 2. Факторы силы

Морфологические и биомеханические факторы:

- объём мышечной и тощей тканей;
- объём, эластичность и прочность костной ткани и сухожилий, связок и хрящей;
- площадь поперечного сечения разных мышечных групп, распределение мышечного объёма в разных частях тела;
- соотношение медленных и быстрых мышечных волокон;
- удаленность от осей вращения мест прикрепления сухожилий и кости;
- способность к накоплению и реализации упругой энергии в процессе растяжения сухожилий, мышц и фасций, покрывающих мышечное волокно, двигательные единицы и сами мышцы.

Нейрорегуляторные факторы:

- интенсивность активации ДЕ и способность подключать к работе максимальных мышечных объёмов, для конкретного двигательного действия;
- синхронизация деятельности мышц;
- межмышечную и внутримышечную координации;
- снижение нервного ограничения проявления силы, путём снижения активации синергистов и повышения активации антагонистов.

Энергетические и эндокринные факторы:

- мощность и ёмкость алактатной энергетической системы, при выполнении кратковременных двигательных действий;
- подвижность и мощность анаэробной лактатной и аэробной энергетических систем, при проявлении силовой выносливости;
- увеличение, при силовой тренировке гормональных реакций (повышение концентрации в сыворотке крови тестостерона и соматропного гормона, подобного инсулину фактора роста), стимулирующих синтез белка, модернизацию костной и соединительной тканей и увеличению количества нейромедиаторов.

Каждый из вышеприведённых факторов в разной степени влияет на проявление той или иной силы, но, что мы знаем точно – на практике очень часто переоценивается значимость морфологических факторов, в первую очередь объёма мышечной ткани, площади поперечного сечения мышц и сильно недооценивают значимость нейрорегуляторных, энергетических и эндокринных.

Самая большая ошибка новичка — это недооценка именно в морфологических факторах адаптацию костной ткани, сухожилий и связок, хряща и это при том факте, что именно их прочности, наряду с эластичностью зависит не только устойчивость к травмам, но и уровень проявления силы. Вот почему мы рекомендуем для новичков начинать свой путь с построения силовой базы – эта та база, которая закладывает фундамент не только здоровья, но и по-настоящему научно обоснованного и подтвержденного практикой прогресса в силе и в последующем в массе.

Построение силовой базы на начальных этапах тренинга – является ключевым фактором и фундаментом последующего прогресса и сохранения здоровья. Именно механические силы, возникающие во время силовых упражнений с большими отягощениями, провоцируют возникновения основного стимула роста не только мышц, но и костной ткани, соединительной ткани, сухожилий, связок и хряща. Увеличи-

вается плотность костного материала.

Начинать путь в силовых, базовых движениях необходимо с приседаний, становых тяг, подтягиваний с отжиманиями от брусьев. Как выражается тренированность кости, сухожилий и связок:

- рост кости выражается прежде всего увеличением плотности костного материала;
- у сухожилий увеличивается количество и диаметр коллагеновых волокон и плотности суставного хряща;
- возрастает прочность соединения сухожилий с мышцами и костями.

При правильном начале происходит увеличение плотности и эластичности костей, сухожилий, связок – увеличивая их способность переносить большие нагрузки.

Исходя из этого, можно определить **важную закономерность**: *адаптация кости и соединительной ткани находится в прямой зависимости от величины отягощений и суммарной нагрузки на определенную группу мышц*.

Поэтому важно начинать свои тренировки с тренировок на построение силового фундамента, который будет мощной основой крепкого скелетно – связочно - мышечного каркаса. Нельзя отождествлять проявление силы в базовых движениях (сложных двигательных действий) с экстраполяцией проявления силы в изолированных движениях.

Сила, проявляемая в движениях приближенных, либо непосредственно соревновательных действиях зависит от множества факторов и механизмов:

- особенности мобилизации разных ДЕ;
- различная скорость достижения пиковой силы у разных мышечных волокон;
- использование упругой энергии растянутых сухожилий и мышц;
- особенности межмышечной и внутримышечной координации;
- взаимодействие между мышцами синергистами и антагонистами;
- процессами напряжения и расслабления мышц;
- координации вовлечения мышц в сложное двигательное действие.

Всё это показывает необходимость разнообразия силовой подготовки как для базового, так и для специального характера тренировочного процесса. Это принципиальное отличие более качественного, функционального воздействия нежели при работе изолированного характера в ограниченном количестве тренажёров, каждый из которых диктует свою структуру своего конкретного двигательного действия, активируя отдельные мышцы.

В зависимости от конкретного вида спорта чрезмерно развитые силовые качества или наоборот недоразвитые в полной степени, могут и будут влиять эффективность техники, уровень проявления скоростных способностей и, конечно, выносливости. Необходимо стремиться к сбалансированному развитию не изолированных показателей в конкретной силовой способности, а к всестороннему развитию всех силовых способностей.

Важные факторы развития силовых качеств, как объём мышц, обеспечивающих движение, количество ДЕ, вовлеченных в движение, частоту нервной импульсации ДЕ и эффективность внутри и межмышечной координации.

Для избирательного развития максимальной силы лучше всего работают концентрические, эксцентрические и изокинетические упражнения с большими отягощениями, выполняемые в медленном темпе. Но, в большинстве видов спорта развитие максимальной силы развивается преимущественно баллистическими и плиометрическими упражнениями, а также эксцентрическими и концентрическими упражнениями с разными отягощениями и разной скоростью.

Вот почему, часто приходится работать с методами и средствами не самых лучших, с точки зрения развития конкретного вида силы, а с позиции максимально обеспечивающих органическую взаимосвязь всего процесса силовой подготовки.

Многие уверены, что крупные мышцы, способные к высоким проявлениям максимальной силы, не способны к проявлению высоких скоростных характеристик, что естественно сказывается на отрицательно на результате в тех упражнениях, которые требуют проявления скоростной силы, но это не подтверждается современными исследованиями и передовой спортивной практикой, наоборот – опровергается.

Да, существует тесная положительная связь между уровнем максимальной и скоростной силы, но проявляется она в тех случаях, когда мы работаем, преодолевая сопротивление больше 30% от уровня максимальной силы. И чем выше % сопротивления, тем большее значение приобретает уровень максимальной силы, для развития показателей взрывной силы. К примеру, в настольном теннисе, где преобладают высокие скорости при весьма низких сопротивлениях – не требую высокого уровня максимальной силы, и даже больше – будет проявляться отрицательная взаимосвязь между уровнем максимальной силы и скоростью.

Высокий уровень максимальной силы, достигнутый за счёт увеличения поперечника мышц, меж и внутримышечной координации служит хорошим подспорьем в проявлении и развитии скоростной силы. Развитие скоростной силы, в свою очередь, предусматривает развитие именно нейромышечной регуляции + межмышечной и внутримышечной координации, что в свою очередь снова положительно сказывается на проявлении максимальной силы.

Мы имеем тесную положительную связь между развитием максимальной силы и силовой выносливостью, во время работы с большим сопротивлением от 70% уровня максимальной силы, так как развитие максимальной силы способствует накоплению в мышцах АТФ, креатинфосфата и гликогена + меж и внутри мышечную координацию. Именно эти факторы определяют силовую выносливость, при анаэробном характере работы с большим количеством повторений при большом отягощении/сопротивлении. Если же силовая выносливость связана с преодолением небольших сопротивлений – связь между максимальной силой и силовой выносливостью отсутствует, при работе с 30-50% от максимальной силы и даже иметь отрицательную связь при работе с сопротивлением ниже 25% от максимальной силы.

Степень напряжения мышц, количество подключенных к работе ДЕ, слаженная работа мышц синергистов и антагонистов, нервное сопровождение работы мышц и суставов, в значительной степени обусловлены величиной суставного угла. Согласно современным исследованиям, наибольший прирост силы отмечается в том

суставном угле, в котором велась тренировка, в других углах тренировочный эффект значительно меньше.

В современном подходе к развитию силы широко применяются разные методы силовой подготовки (общей, вспомогательной и специальной), воздействие на разные мышечные группы и силовые качества, режимы мышечной работы, механизмы мышечной и нейрорегуляторной адаптаций. Стали больше уделять внимание плиометрической и баллистической работе.

Но особое место в системе силовой подготовки занимает нейромышечная тренировка, которая заключается в проявлении одновременных силовых качеств и статодинамической устойчивости. Такие упражнения предъявляют высокие требования к мышечной системе и к анализаторам, обеспечивающим статическую и динамическую устойчивость тела. Эти упражнения требующие проявления силовых качеств с сохранением равновесия выполняются как на неподвижной опоре, так и с различными подвижными приспособлениями от медицинских мячей, до различных платформ.

Необходимо уделять особое внимание соотношению в тренировочном процессе упражнений со свободными отягощениями и с тренажёрами различной избирательной направленности.

Упражнения со свободными отягощениями являются разнообразием динамических и кинематических структур движений, являясь естественными для двигательных действий, приближенных и характерных непосредственно для соревновательной деятельности, а также сочетаются с технико-тактическими проявлениями и другими двигательными качествами.

Упражнения в тренажерах имеют свои сильные и слабые стороны, но активная реклама и пропаганда данного оборудования искажает реальность, превознося сильные и обходя слабые стороны данного силового оборудования. Такие тренажеры позволяют более избирательно воздействовать на отдельные компоненты силовой подготовленности, в основном это гипертрофия и проявление максимальной силы. Но подобная работа ограничивает динамические и пространственно-временные характеристики конструктивными особенностями каждого конкретного тренажера, особенно изокинетических.

Работа в силовых тренажёрах ограничивает объём вовлечённой в работу мышечной ткани, теми двигательными единицами, которые связаны с конкретным движением, оставляя другие не вовлечёнными в работу и лишёнными взаимодействия с гормональными, нейрорегуляторными и энергообеспечивающими составляющими. Из этого вытекает ограниченность адаптационных реакций, которая будет негативно сказываться в реальной спортивной деятельности и особенно ярко в сложных многосуставных движениях.

Чрезмерное увлечение работе в тренажерах приводит к односторонности силовой подготовки, несоответствующей специфике двигательных действий, отсутствию взаимосвязи с техническим мастерством, скоростными и координационными способностями.

Упражнения со свободными отягощениями в свою очередь отличаются именно прикладным характером, обеспечивая разносторонность силовой подготовки

и существенно облегчая реализацию силовых качеств в специфической тренировочной и соревновательной деятельности.

О том, что особое внимание в тренировках необходимо уделять пояснично-тазобедренному комплексу (мышцы кора). Недооценить важность мышц кора очень просто, а вот переоценить невозможно, они являются центром всех движений, от которых зависит и координация, и проявление силовых способностей наряду со скоростными и мышечно-суставная чувствительность + стабилизируются нижняя часть позвоночника, таза и бедра.

Данным упражнениям не нужна высокая интенсивность, она будет только мешать сосредоточиться на наличии статического компонента. При глубоком дыхании, концентрируясь на ощущениях от мышечных рецепторов мы получаем возможность постоянного и неосознанного контроля над положением таза, бедра и позвоночника, что нереально помогает при соревновательной деятельности. Мы не должны работать в изометрическом режиме больше 10 секунд, при выполнении подобных упражнений, иначе концентрация уйдёт в сторону преодоления сопротивлению, а не на ощущениях работы под нагрузкой. Всё вышесказанное имеет высокое значения для всех видов спорта, от единоборств и спортивных игр до силовых видов спорта.

Упражнения выполняются в *статическом* (изометрически) режиме, когда мышца, напрягаясь не укорачивается и не удлиняется, другими словами, не меняет своей длины и *динамическом* (изотоническом), когда мышца, напрягаясь меняет свою длину в сторону укорачивания, либо удлинения.

Выделяют *динамические* (изотонические) упражнения следующих видов (рис. 3):

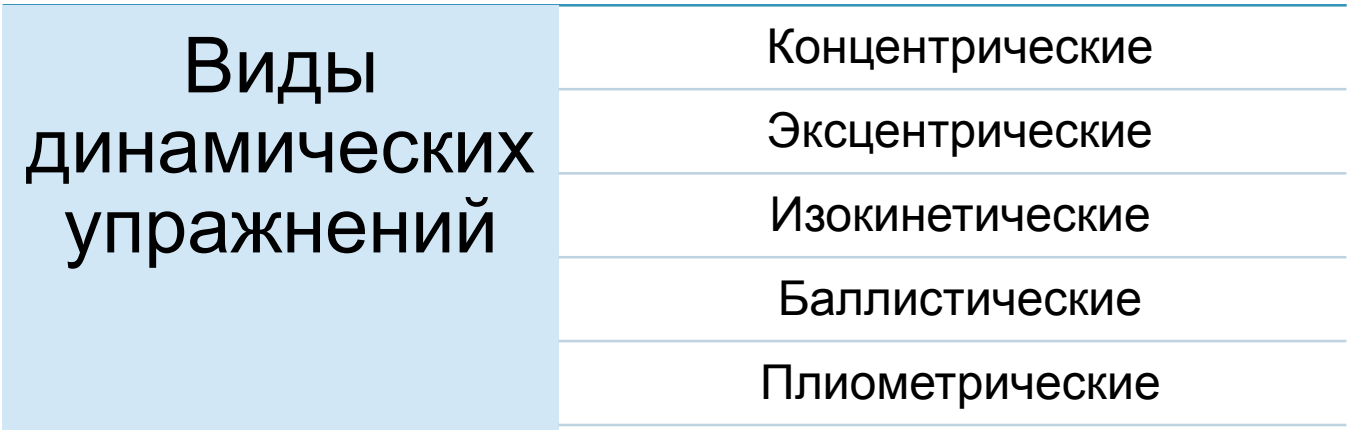

Рис. 3. Виды динамических упражнений

Они дополняются *статическими* (изометрическими) упражнениями. Нужно чётко понимать, что каждый из видов упражнений по-разному воздействует на нервную, мышечную, соединительную и костную ткани, протекание реакции адаптации, обеспечивающих развитие силовых качеств.

КОНЦЕНТРИЕСКИЙ МЕТОД – двигательные действия с ярко выраженным акцентом на преодолевающий характер работы, когда напряжение сопровождается

сокращением мышц. Он очень прост и доступен, по причине чего имеет самое распространённое воздействие в различных видах спорта. Можно работать с собственным весом тела, сопротивлением партнёра, со штангой и гантелями и даже в тренажерах, а также с резиновыми амортизаторами. Разнообразие двигательных действий даёт возможность применения его в решении задач базовой, вспомогательной и специальной силовой подготовки, обеспечивает техническое совершенствование, гибкость, координацию и многое другое. Существенный объём силовой работы динамического характера позволяет решать задачи общей физической подготовки для создания силового фундамента, прежде всего максимальной силы.

Имеет он и слабые стороны, которые связаны прежде всего с постоянством сопротивления на всей амплитуде движения (при работе со штангой, гантелями и большинством тренажеров). В зависимости от длины рычагов применения силы, в разных фазах движения меняются, что проявляется в неравномерности воздействия на мышцу. Скорость движения должна быть относительно невелика во время выполнения упражнения, только так мы можем примерно одинаково распределить нагрузку равномерно на мышцу по всей амплитуде движения.

Когда мы работаем с высокой скоростью - мы создаем инерцию в начале движения, что придаёт штанге, гантелям или другим снарядам, типа гирь ускорение, которое снимает часть нагрузки на мышцы в средней и заключительной части амплитуды, а в некоторых упражнениях и вовсе снимает нагрузку с работающих мышц в конечной позиции – к примеру приседания, жим лёжа и отжимания от брусьев. Но здесь есть возможность, за счёт того разнообразия средств, которые могут применяться в данном методе – обеспечить согласованное совершенствование силовых качеств и основ техники.

Благодаря тому, что в концентрическом методе присутствуют, как преодолевающий и уступающий режимы работы с полной амплитудой движения, создавая рабочие факторы для развития силовых качеств, увеличивая силу непосредственно в концентрической фазе.

Подчеркнем важность и преимущество работы со свободными отягощениями над работой в изокинетических тренажерах, так как способствует межмышечной и внутримышечной координации, позволяет проявить и реализовать большую часть приобретённых силовых навыков, а так же не приводит к неполной, узкой нервной адаптации, что присутствует при работе в тренажерах, когда ограничивается сама структура движения и при этом тренажер диктует, по сути навязывает свою биомеханику движения, что ограничивает реализацию силовых качеств.

Использование больших отягощений во время силовой работы с высокой скоростью – позволяет подавлять силы инерции, что в свою очередь позволяет нагрузить мышцы более равномерно по все амплитуде движения.

Идут споры о полезности работы с резиновыми жгутами, цепями, пружинами, специальными прутьями и много чего ещё, так, как они позволяют увеличивать нагрузку в конечной и средней частях амплитуд, но практически снимают её на старте движения, что противоречит природе и нарушает естественные проявления силы, которые в большинстве своём характеризуются наивысшим проявлением сопротивления именно в начале движения. Из-за этого нарушается естественный

процесс нервной регуляции мышечной активности, подавлением скорости обеспеченную мышцами в предыдущих фазах. Сильная сторона данного метода – большая нагрузка в заключительной фазе движения чего не удается добиться ни при работе со штангой и гантелями, работая с высокой скоростью, ни плиометрической или баллистической тренировкой, хотя появились тренажеры нового поколения, которые могут менять силу воздействия, прикладывая её в три разные точки:

- первая стандартная, когда нагрузка максимальна в начале движения;
- вторая, кода максимальная нагрузка приходиться на среднюю часть амплитуды;
- третья, когда максимальная нагрузка приходиться на заключительную часть амплитуды движения.

Такие тренировки должны периодически присутствовать в циклах физической подготовки. Особенно если использовать резиновые амортизаторы или цепи совместно со штангой, ведь умелое сочетание веса штанги и сопротивления от резины, либо цепей – даст все преимущества данного метода, будет иметь адекватную нагрузку и в начале, и в середине, и в конечной фазе амплитуды, нивелируя работу только с сопротивлением резины или отдельно штанги.

Если использовать ограниченную часть амплитуды движения, можно относительно компенсировать недостатки метода, связанные с меньшей нагрузкой на мышцы, вызванные инерцией при скоростно – силовой работе, сохраняя адекватную нагрузку на работающие мышцы в любой фазе амплитуды движения.

Концентрический метод воздействует на обе составляющие силовых качеств – *мышечную* и *нейрорегуляторную*. А так же даёт нам преимущество путём большого разнообразия упражнений по динамическим и пространственно-временным параметрам движений, вовлекает в работу разные мышечные группы, двигательные единицы и мышечные волокна разного типа, стимулирует адаптацию нервной, мышечной, костной и соединительной тканей, простоту, доступность и взаимозаменяемость средств тренировочного воздействия.

ЭКСЦЕНТРИЕСКИЙ МЕТОД – основан на движениях с уступающим характером работы, в уступающем режиме, сопротивлением воздействию, амортизацией, торможением с одновременным растягиванием мышц.

Этот метод не получил широкого распространения и применения, так как конечная результативность большинства двигательных действий обеспечивается преимущественно концентрической работой.

Эксцентрическая работа вовлекает меньшее количество мышечных волокон по сравнению с концентрической – высокая нагрузка на меньший объём мышечных волокон это серьёзный риск их повреждения, разрушение саркомеров и Z–линий, воспаление, отёчность и болевые ощущения – всё это хорошо для гипертрофии, но не для силы.

Риск серьёзной перетренированности при эксцентрической работе гораздо выше, чем при любых других методах воздействия. Необходимость применения эксцентрического метода воздействия:

- во-первых, работая в эксцентрической фазе мы способны проявить гораздо больше силы, нежели в концентрической;

- во-вторых, эксцентрический режим присутствует во всех движениях, применяемых как на тренировках, так и на соревнованиях, в подавляющем большинстве случаев и видов спорта. Эксцентрический режим напрямую влияет на эффективность деятельности мышц, являясь составной частью движения в фазах связанных с торможением, амортизацией и растягиванием мышц, создавая механические и нейрорегуляторные предпосылки для успешной работы мышц в концентрической фазе движения.

При работе баллистического и плиометричекого характера важнейшую роль будет играть способность проявления силы именно в эксцентрической фазе. Механическая эффективность эксцентрической работы намного выше концентрической, что проявляется меньшим вовлечением в работу двигательных единиц и соответственно большей экономичностью, при одной и то же работе.

Но, эксцентрические упражнения важны не только для развития максимальной и скоростной силы, но и для укрепления механических свойств сухожилий, что служит идеальной профилактикой травм. Так же они очень эффективны для соединения мышцы с сухожилием, где происходит больше всего травм, а также увеличения массы костной и соединительной тканей.

Работа в эксцентрической фазе упражнения повышает амортизационные возможности как мышц, так и сухожилий, увеличивая их возможности к противодействию и переносимости чрезмерных нагрузок, которым мы себя подвергаем в ходе тренировочного процесса.

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД – напряжение мышц без изменения их длины. Другими словами, это статика, основным её преимуществом является точечное интенсивное воздействие, локальное на отдельные мышцы или группы мышц.

Статика – очень сильно поднимает давление, что не хорошо и для здорового человека, а если есть проблемы с ССС, то данный вид нагрузки становиться крайне опасным.

Статика помогает совершенствовать отдельные параметры техники упражнения, совместно с улучшением силовых качеств, но только на участке непосредственного воздействия. Отмечается при этом слабая связь силы, приобретенной в статике, с другими видами силы в динамике. Но, когда наше положение тела соответствует фазе динамического движения, которое усиленно нарабатывалось в статике – такая корреляция довольно ощутима.

Для того, чтобы данный метод сработал – необходимо прорабатывать статику в разнообразных положениях тела по всей амплитуде упражнения, а затем требуется определенный период специальной динамической тренировки, для реализации накопленного в статике потенциала. Но чрезмерное увлечение статикой негативно скажется на технике упражнения, а также на скоростных возможностях.

Самое рациональное – это применять данный метод в усилении момента перехода от эксцентрической фазы к концентрической, между которой находиться изометрическая фаза. Это позволит максимально использовать упругую энергию, накапливающуюся в эксцентрической фазе для перехода к концентрической фазе без потерь накопившегося потенциала в скорости и силе мышечного напряжения. Рационально построенная изометрическая тренировка стимулирует быстроту акти-

вации двигательных единиц, влияя на проявление и скоростной силы.

ИЗОКИНЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД – в амплитуде любого движения можно выделить более сильные и слабые фазы, что обусловлено механическими и анатомическими причинами. Когда мы сгибаем руку в локтевом суставе при стандартных подъёмах штанги на бицепс, в зависимости от угла в локтевом суставе, который изменяется по ходу движения штанги вверх – изменяется и расстояние между осью вращения и местом крепления сухожилия к кости, что непосредственно влияет на силовые возможности. При подъёмах штанги на бицепс в неимение сильных участках амплитуды с точки зрения биомеханики сила может падать в 2 раза по сравнению с наиболее сильными участками, при оптимальном угле сгибания руки в локтевом суставе. В других упражнениях такие колебания силы могут находиться в диапазоне 30-100%.

Место крепления сухожилия к кости у разных людей разное, у кого-то ближе, а у кого-то дальше от оси вращения и чем дальше крепиться сухожилие – тем выше механические преимущества для проявления силы, но уменьшается вращение в суставе, что приводит к уменьшению скорости движения. Для сохранения скорости и мышца должна сокращаться на большей скорости, что приводит к уменьшению силы из-за отрицательной связи между скоростью движения и проявляемой силой. Такие мельчайшие детали должны учитываться при определении склонности человека к проявлению максимальной или скоростной силы. Из всего этого мы понимаем, что, работая со свободными отягощениями мы неравномерно нагружаем наши мышцы по всей амплитуде движения, неравномерно нагружая мышцы – эффективно нагружая их для развития максимальной силы только в выгодных фазах движения, в то время как другие фазы недополучают нагрузки. Всё это снижает тренировочный эффект – так как нагрузка должна быть оптимальной по всей амплитуде движения.

Изокинетические метод устраняет данный недостаток, нагружая мышцу равномерно по всей амплитуде движения, для чего используются современные специальные - изокинетические тренажеры. Эффективность данного метода обусловлена, величиной и динамикой отягощения, на ряду со скоростью движения.

Исследования показали, что более низкая скорость даёт больший прирост в силе не зависимо от изокинетического, либо изометрического режимов измерения. При выполнении упражнений в быстром – 1 с , среднем – 2,5 с и медленном – 4 с темпах так же показало, что тренировка в медленном режиме наиболее эффективна для построения максимальной силы.

При выполнении упражнения в быстром темпе мышца просто не успевает развить максимальное напряжение и даже удержать развитое. Но это не значит, что не должны периодически работать и на средних и на высоких скоростях – ведь такая работа незаменима для проявления и развития скоростной силы и силовой выносливости. Это обусловлено различным составом мышечных волокон, которые вовлекаются в работу при выполнении упражнений с разной скоростью и их нервной регуляции.

Есть и ряд недостатков у данного метода, работая в специальных тренажерах мы больше получаем сопротивления в преодолевающей фазе движения, снижая

эффективность эксцентрической – вот почему нельзя ограничивать себя только одним методом воздействия на мышцы, даже если он является самым эффективным для вас лично.

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД – в основе которого лежит растягивание мышцы под воздействием отягощений с последующим быстрым переходом к её (мышцы) сокращению.

Когда резко растягиваем мышцу в эксцентрической фазе - тем самым стимулируем интенсивность центральной импульсации мотонейронов, создавая в мышце упругий потенциал напряжения. При последующем переходе от уступающей работы к преодолевающей происходит более быстрое и мощное сокращение. В данном случае используется не масса отягощения, а его кинетическая энергия.

Данный метод отлично повышает способность нервной системы к управлению мышцами, выражаясь в более интенсивной импульсации мышц, вовлекая в работу большее количество ДЕ, уменьшая время сокращения мышечных волокон, улучшается синхронизация в работе мотонейронов в момент перехода от уступающего воздействия к преодолевающему. Всё это позволяет превысить нейромышечные реакции доступные только за счёт произвольного усилия, повышая скорость движения и мощности на начальном участке амплитуды движения.

Три фазы плиометричекого упражнения (рис. 4):

- эксцентрическая, когда напряжение мышцы недостаточно для преодоления сопротивления и мышца удлиняется;
- амортизационная, длиться от конца эксцентрической фазы и до начала концентрического сокращения;
- концентрическая, когда напряжение в мышце позволяет преодолеть сопротивление и мышца укорачивается.

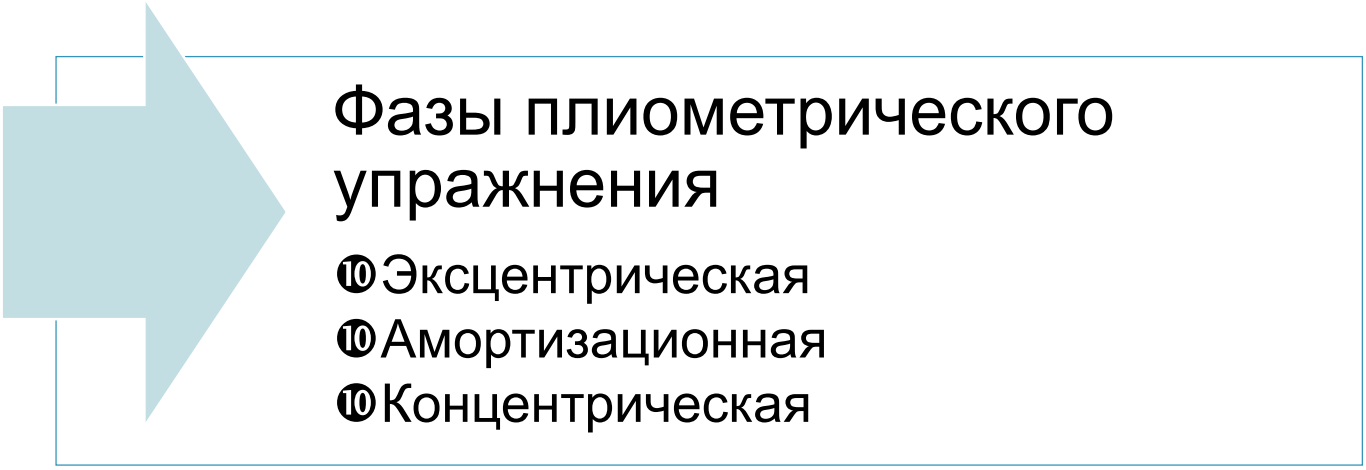

Рис. 4. Фазы плиометрического упражнения

В третью фазу происходит суммация силы, производной сокращающейся мышцей с силой, образованной непроизвольным сокращением упругих компонентов растянутой мышцы и дополнительной активацией ДЕ, как реакцией на интенсивное растягивание.

Обеспечение высокого уровня проявления силы в концентрической фазе

полиметрического движения происходит за счёт различных механизмов. В следствие эффективного взаимодействия актиновых и миозиновых элементов мышечных волокон происходит интенсификация сокращения саркомеров.

При оптимальном растягивании мышцы происходит образование максимального количества поперечных мостиков между головками молекул миозина и активными участками на молекулах актина, что является основой для интенсивного сокращения саркомера и всей мышцы в целом в процессе скольжения актиновых филаментов относительно миозиновых.

Рефлекторное противодействие растягиванию мышцы в конце эксцентрической фазы, приводит к симуляции периферической нервной системой сокращения растянутой мышцы и её возращения к прежней длине приводит к увеличению силы в концентрической фазе. Образование в эксцентрической фазе упругой энергии растянутой мышцы, сухожилий и фасций с последующим использованием её в концентрической.

Упругая энергия, накапливающаяся во время растягивания мышц и сухожилий – увеличивает не только силу во время последующего максимального сокращения, но и повышает экономичность, а значит и эффективность работы при стандартных нагрузках. Это повышает эффективность при больших амплитудах движения. Упругую энергию, накопленную при эксцентрической фазе, рассматривают как совокупность растяжения мышц, сухожилий и фасций, но современный исследования показывают, что наиболее важно растягивания именно сухожилий, нежели мышц.

Улучшаются свойства сухожилий под влиянием плиометрической тренировки – пластичность и эластичность, что делает сухожилия более прочными. Упругая энергия, накопленная в сухожилиях – от 5 до 10 раз превышает накопленную в мышцах.

Если заинтересованы в развитии *скоростной силы* – то *плиометрика* необходима как воздух, ибо она как ничто другое развивает это качество, крайне положительно сказываясь и на максимальной силе. Больше нигде так мышцы не работают, как при плиометрическом методе воздействия на них – быстрые переходы от растягивания к сокращению, от позитивного движения к негативному, от уступающего воздействия к сопротивляющемуся. Всё это оптимизирует степень растягивания мышц и сухожилий, укорочение амортизационной (изометрической) фазы и в то же время повышение интенсивности активации мышц – существенно увеличивают уровень *взрывной силы*.

Предварительно растянутые мышцы в процессе последующего концентрического сокращения гарантируют более высокий уровень мощности, максимально быстро мобилизуя быстросокращающиеся мышечные волокна. Плиометрический метод положительно сказывается на развитии всех видов силы, повышая возможности и нервно – мышечной системы к мобилизации функционального потенциала и достижении максимальной мощности за максимальное время. Нужно быть крайне осторожным в применении данного метода, никогда не делать его на фоне усталости и без тщательной разминки.

БАЛЛИСТИЧЕСКИЙ МЕТОД.

Движения при данном метод баллистического типа, когда на основе началь-

ного импульса мышечного сокращения, мы начинаем движение, расслабляя мышцы к концу амплитуды. Приведём примеры баллистических упражнений – прыжок вверх, толкание ядра и метание молота, броски медбола, различные маховые движения с гирями и т.д. и т.п.

Разгоняясь в начале движение увеличиваем скорость к концу амплитуды, достигая её максимума, что происходит благодаря отсутствию торможения снаряда, или необходимости удержания груза. Освобождение от мышечного напряжения в конце движения, обеспечивает высоких величин скоростной силы, развивая соответствующие адаптационные реакции. Но этого не происходит, когда работаем с отягощением, с той же штангой, к примеру, в скоростно – силовой манере, так, как накопленная кинетическая энергия в конце движения амортизируются, для остановки движения штанги, подавляя скоростно-силовые проявления в самой важной для данного метода, заключительной фазе упражнения.

Большинству баллистических движений в упражнениях предшествует эксцентрическая фаза, так же приводящая к специфическим адаптациям – нервной, мышечной и сухожильной силы, что в свою очередь способствует увеличению скоростной силы. Сами по себе баллистические упражнения отличаются специфической нейромышечной регуляции, выражающейся в быстрой активации двигательных единиц мышц и такому же быстрому переходу от сокращения к расслаблению, способствуя адаптационным перестройкам не только на завершающую фазу движения, но и на всю амплитуду целиком. Этот метод можно и нужно рекомендовать, как мощное средство скорейшей активации ДЕ мышц, прежде всего для быстро сокращающихся МВ и улучшения межмышечной и внутримышечной координации.

Важно отметить, что баллистический метод имеет одну очень важную особенность – он вовлекает практически одновременно в работу двигательные единицы с низким и высоким порогом возбуждения, снижении порога активации БС волокон.

Силовая тренировка баллистического и плиометричекого характеров обеспечивает выборочную активацию БС волокон, одновременно подавляя активацию максимальной силы волокон, активность которых ограничивала бы уровень скоростной силы. Но это работает только когда вы достигли высокого уровня выполнения технических действий. На новичках это так не срабатывает.

Концентрический метод более эффективен для развития максимальной силы, но для достижения пика требуется минимум 500 мс, в то время как при тренировке баллистическим методом – пика можно достичь за 200–250 мс, что в два раза быстрее если бы практиковали исключительно концентрический метод.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности [Электронный ресурс] // Автономия личност. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения 17.09.2023).

2. Баркалов С. Н., Махов С. Ю. Особенности использования физических и био-

механических законов в рукопашном бою // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 110-124. URL: http://www.nauka-2020.ru/NV_6(60)2022.pdf (дата обращения 17.09.2023).

3. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения 17.09.2023).

4. Махов С. Ю. Программа тренировочного процесса в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки юношей старшего возраста // Наука-2020. 2018. № 1 (17). Вып. 1. С. 73-84. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_1.pdf (дата обращения 17.09.2023).

УДК 378.02

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES BY MEANS OF BASKETBALL

Кузнецов Александр Маратович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Alexander Maratovich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о формировании психофизических качеств студентов педагогических специальностей в результате занятий баскетболом. Баскетбол, который включен в программу обучения в рамках дисциплины «Модуль элективных курсов по физической культуре», является особой игрой с высоким уровнем физической активности, оказывающей многостороннее влияние на физическое развитие и совершенствование психических и физических качеств студентов педагогических специальностей. Также представлены результаты эксперимента по формированию психофизических качеств у студентов педагогических направлений подготовки средствами баскетбола.*

Abstract. *The article describes the formation of psychophysical qualities of students of pedagogical specialties as a result of basketball lessons. Basketball, which is included in the curriculum within the discipline "Module of elective courses in physical culture", is a special game with a high level of physical activity that has a multifaceted impact on the physical development and improvement of mental and physical qualities of students of pedagogical specialties. The results of an experiment on the formation of psychophysical qualities in students of pedagogical areas of training by means of basketball are also presented.*

Ключевые слова: *студенты; баскетбол; психофизические качества; эксперимент; формирование.*

Keywords: *students; basketball; psychophysical qualities; experiment; formation.*

В современном обществе от будущего педагога требуется достаточное количество знаний специализированного характера, наличие определенных психических и физических качеств для профессиональной деятельности. Особенно это необходимо, когда темп жизни постоянно меняется, ведь на него влияют экономические, политические и социальные факторы [1, 2, 5].

У обучающихся высших учебных заведений большое количество времени занимает интеллектуальная деятельность, что приводит к умственным перегрузкам. В период обучения студенты ведут малоподвижный образ жизни, так как основное время занимает чтение книг, подготовка к занятиям, написание статей и научной работы, по средствам чего происходит снижение мотивации, стрессоустойчивости и эмоциональной нестабильности. Исходя из выше сказанного обучающимся крайне необходима физическая активность. Баскетбол же сочетает в себе множество упражнений, которые связанны с интенсивной двигательной активностью, такие как бег, прыжки, ловля и броски мяча [3, 4].

На основании данных литературных источников, мы выделили следующие проблемы профессиональной деятельности педагогов: низкая работоспособность в течении рабочего дня, снижение глазомера и распределения внимания, непостоянное поддержание интеллектуальных способностей на определенном уровне, развитие многих заболеваний на рабочем месте из-за недостатка двигательной активности и др. Для студентов высших учебных заведений баскетбол, который включен в программу обучения в рамках дисциплины «Модуль элективных курсов по физической культуре», является не только интересной атлетической игрой, но и эффективным способом психофизического развития.

Профессия педагога в основном требуют от специалиста быстро ориентироваться и переключаться от одних действий, ситуаций к другим, умения решать сложные задачи и осуществлять точные движения. для этого необходимы высокой концентрации и распределения внимания, выносливость, быстрота реакции, ловкость, а также оперативная память и мышление, скорость приема и переработки информации, развитие волевых качеств. Баскетбол, как активная игра, помогает молодежи развивать те качества, которые необходимы современному педагогу, а также оказывает влияние на весь организм. «Такая спортивная игра пользуется большой популярностью у молодежи, она улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий, как самих упражнений, так и игры, воспитания духа коллективизма, соперничества и ответственности» [1].

Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов в каждом отдельном случае решается кафедрами физического воспитания самостоятельно. Эти средства профессионально-прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта, целостное применение прикладных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию и качество учебного процесса по разделу профессионально-прикладной физической подготовки. В нашем исследовании выбор пал на интересную и активную игру – баскетбол.

В исследовании принимали участие студенты Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева, которые обучаются по педагогическим направлениям подготовки в количестве 45 человек (юноши). В экспериментальной группе преподавателями кафедры физического воспитания проводились обязательные секционные занятия по баскетболу два раза в неделю. Для желающих можно было посещать третье занятие в выходные дни. В контрольной группе студенты занимались общей физической подготовкой в тренажерном зале два раза в неделю.

Группы занимались в течении 2022/2023 учебного года. Занятия проводились около 90 минут, включая все виды подготовки от физической до психологической.

В первую очередь баскетбол как игра требует от спортсмена контроля над своим телом и разумом. Данный вид спорта требует навыков в точности забрасывания мяча и его «ведении». Именно динамичность данной игры, когда все могут решить считанные секунды и любое, даже самое малое преимущество в скорости, высоте прыжка, изворотливости, владении мяча, скорости и точности пасов, заставляет игроков быть максимально сосредоточенным, думать быстро и не сомневаться в своих решениях. Подобный навык крайне полезен в обучении любым наукам [4, 5]. Он позволяет быстро запоминать большие объемы информации, структурировать их для максимального понимания и усвоения, а также способствует развитию умения размышлять.

В соответствии с профессионально-прикладной классификацией отдельных видов спорта [1, 3, 5] спортивные игры (баскетбол, волейбол и др.) развивают сенсомоторные координации, зрительные и тактильные анализаторы, уровень общей работоспособности и функционирования сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, а также качества внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость решительность, коммуникативность.

В обеих группах студентов проводили тестирование в начале и конце учебного года. Применялись следующие тесты для определения психических качеств студентов: распределение внимание, психологическая устойчивость, интеллектуальный потенциал. Оценки выстраивались по десяти-бальной шкале. Данные тестирования контрольной группы представлены на рисунке 1.

По результатам данного эксперимента исходный уровень развития изучаемых качеств существенно не различался, что позволило продолжить экспериментальную работу без переформирования групп. В конце эксперимента положительные изменения произошли в основном в экспериментальной группе, в контрольной группе они остались на прежнем уровне (рис. 1, 2).

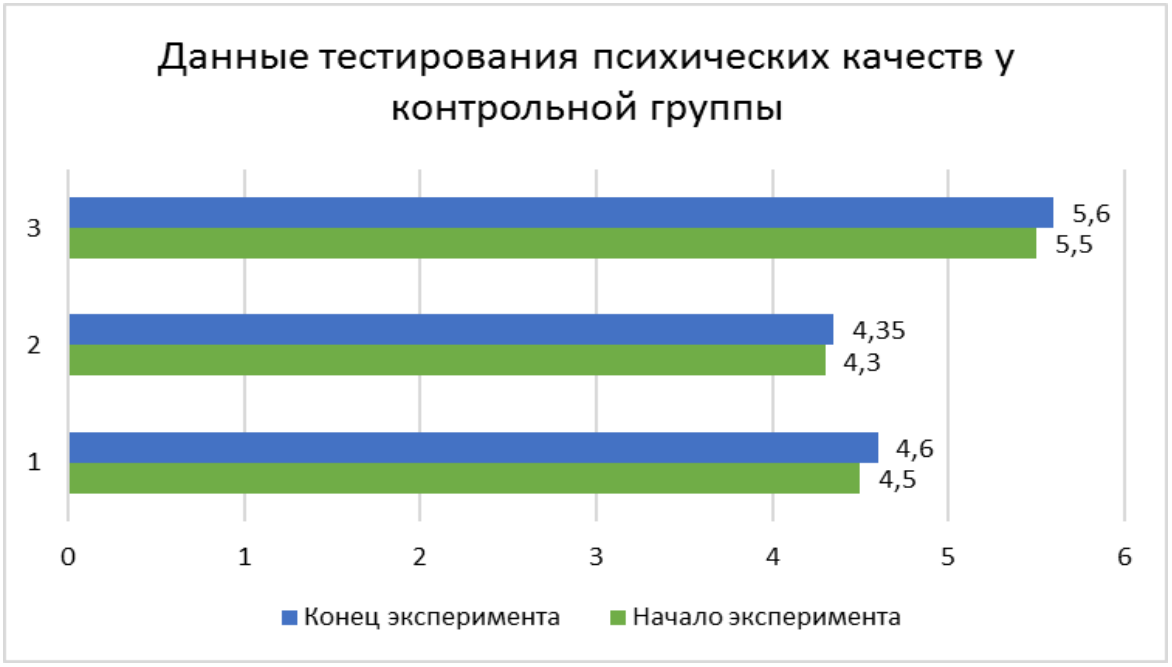

Рис. 1 Данные тестирования психических качеств у контрольной группы (1-распределение внимание, 2 -психологическая устойчивость, 3 -интеллектуальный потенциал)

Данные тестирования экспериментальной группы представлены на рисунке 2.

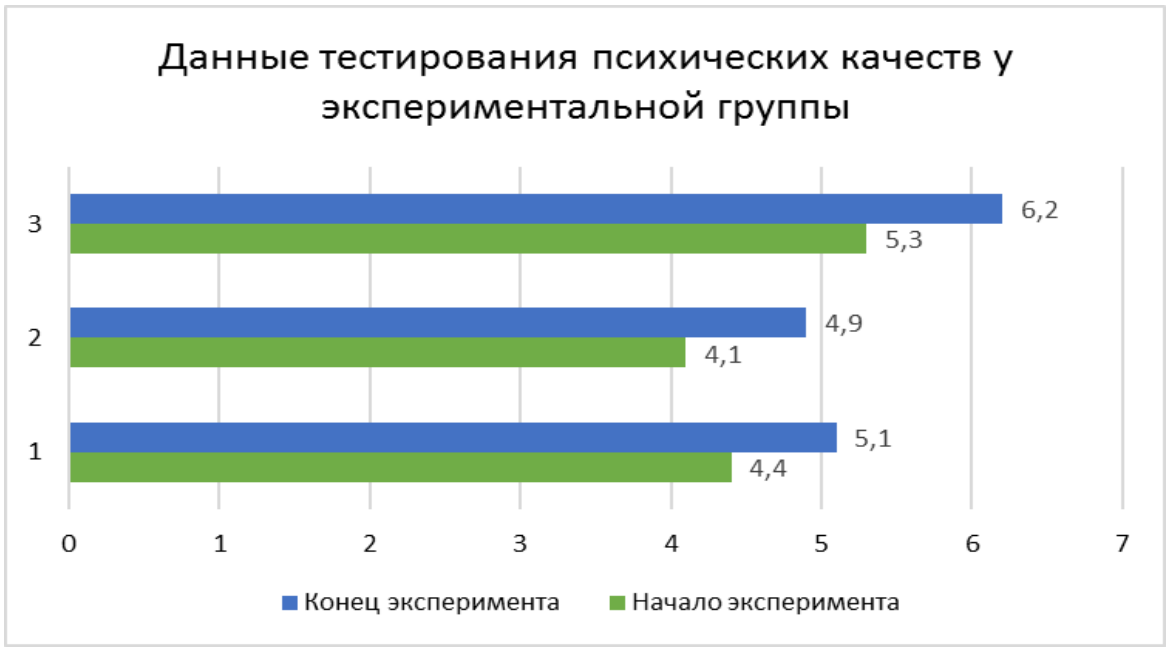

Рис. 2 Данные тестирования психических качеств у экспериментальной группы (1-распределение внимание, 2 -психологическая устойчивость, 3 -интеллектуальный потенциал)

Физические качества также оценивали по десяти-бальной шкале. Оценивали работоспособность (функциональная проба – степ-тест 5 минут), координацию движений (комплексный тест), скоростно-силовые качества (комбинированный

челночный бег). Данные тестирования контрольной группы представлены на рисунке 3.

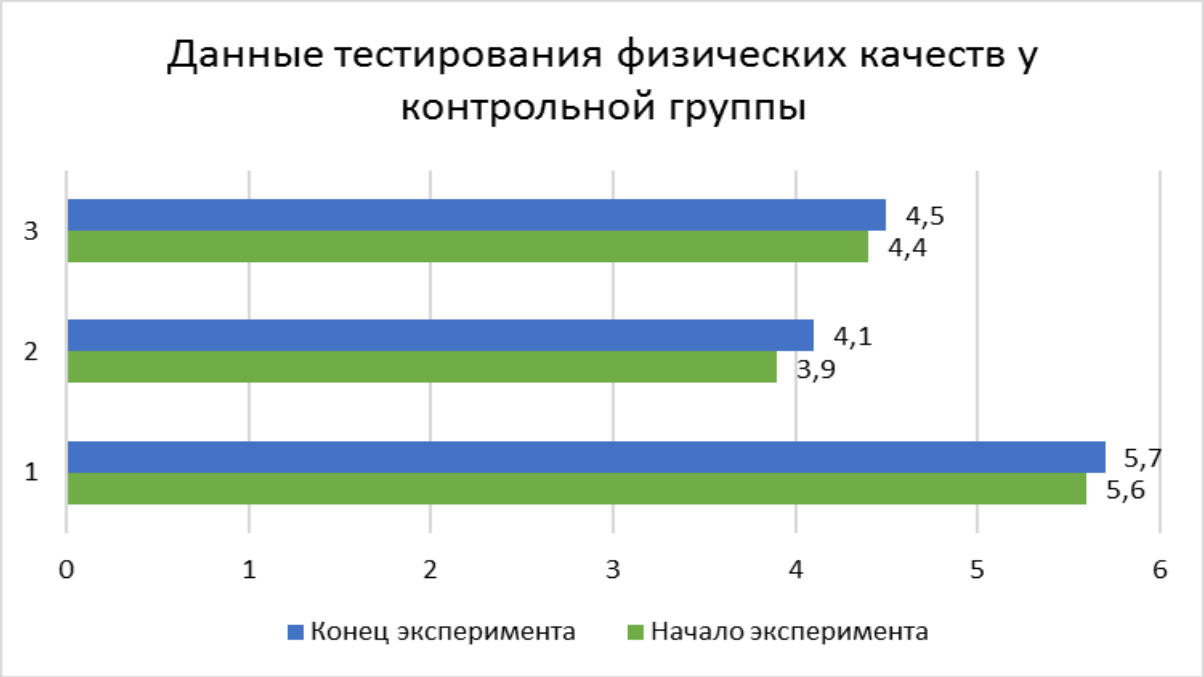

Рис. 3 Данные тестирования физических качеств у контрольной группы (1- работоспособность (функциональная проба – степ-тест 5 минут), 2 - координацию движений (комплексный тест), 3- скоростно-силовые качества (комбинированный челночный бег)

Данные тестирования экспериментальной группы представлены на рисунке 4.

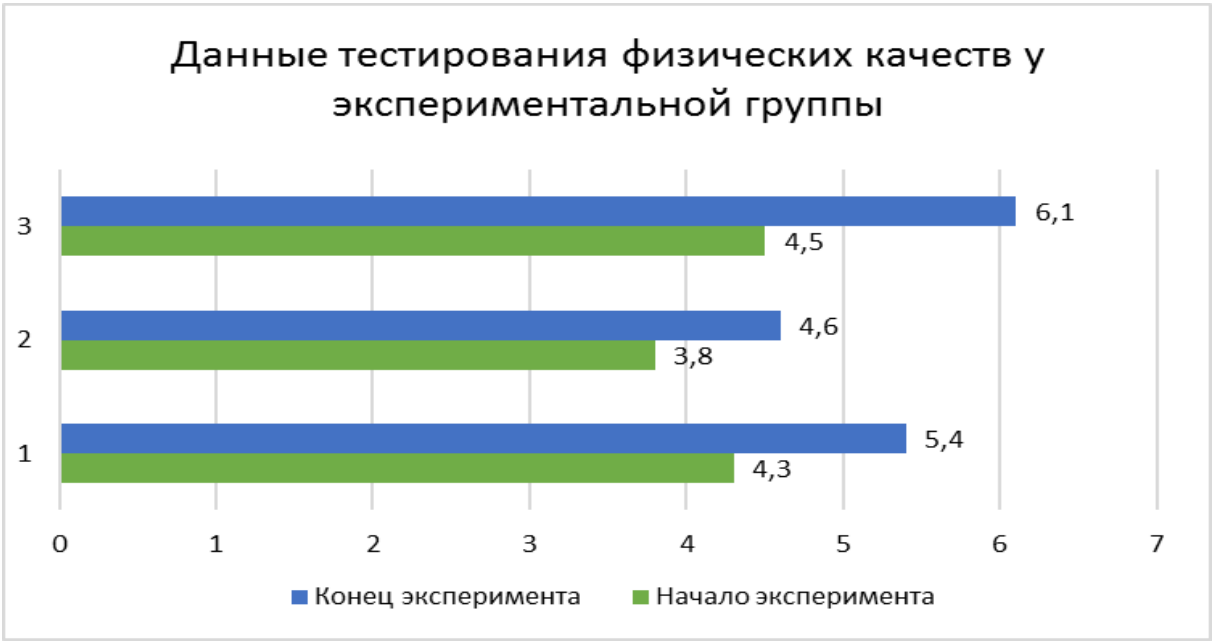

Рис. 4 Данные тестирования физических качеств у экспериментальной группы (1- работоспособность (функциональная проба – степ-тест 5 минут), 2 - координацию движений (комплексный тест), 3- скоростно-силовые качества (комбинированный челночный бег)

По результатам данного эксперимента исходный уровень развития физических качеств существенно не различался, что позволило продолжить экспериментальную работу без переформирования групп. В конце эксперимента положительные изменения в развитии физических качеств произошли в основном в экспериментальной группе, в контрольной группе они остались на прежнем уровне (рис. 3, 4).

Проведенный нами эксперимент подтвердил эффективность работы в секции по баскетболу со студентами педагогических направлений подготовки. Баскетбол можно применять в виде средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов, так как он развивает психические и физические качества.

Вместе с тем, исследование выявило ряд нерешенных проблем, которые и обозначили перспективы дальнейшего исследования.

Литература

1. Аракчеев Д. А., Зуева И. А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XV междунар. студ. науч.-практ. конф. (август, 2014 г.). 2014. № 8 (15). С. 55-61. URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8(15).pdf (дата обращения: 12. 09.2023).

2. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Москва : Эксмо, 2015. 288 с.

3. Соловьев В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 8. С. 69-72. URL: https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=13274 (дата обращения: 12.09.2023).

4. Сторожева А. В. Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 65-66. URL: https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=30086 (дата обращения: 10.09.2023).

5. Церковная Е. В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 157-161.

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И САМОКОНТРОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ

ON THE ISSUE OF CONTROL AND SELF-CONTROL OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Голощапова Анна Юрьевна
слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Goloshchapova Anna Yuryevna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье анализируется влияние контроля со стороны преподавателя или тренера и самоконтроля курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России, на занятиях физической подготовки. В настоящее время, приоритетной целью современного образования, вместо простой передачи умений, знаний и навыков от преподавателя к обучающемуся, становится развитие способности у него самостоятельно ставить цели, проектировать пути их реализации, формировать умения учиться. Достижение этой цели становиться возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий, которые обеспечивают возможность каждому обучающемуся самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения. Также обращается внимание на аспекты, доказывающие пользу самоконтроля занимающихся, для организма в целом, а соответственно и на их физическое развитие. Контроль и самоконтроль позволяет оценивать и анализировать результативность, а также эффективность влияния физических нагрузок на организм человека при занятиях физическими упражнениями и спортом.*

Abstract. *This article analyzes the influence of control by a teacher or coach and self-control of cadets and trainees studying in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes. Currently, the priority goal of modern education, instead of a simple transfer of skills, knowledge and skills from a teacher to a student, is the development of his ability to independently set goals, design ways to implement them, and form learning skills. The achievement of this goal becomes possible thanks to the formation of a system of universal educational actions that provide an opportunity for each student to independently carry out the activities of the teaching, set educational goals, search and use the necessary means and ways to achieve them. Attention is also drawn to aspects that prove the benefits of self-control of students for the body as a whole, and, accordingly, for their physical development. Control and self-control allows you to evaluate and analyze*

Ключевые слова: *самоконтроль; контроль; курсанты; здоровье; физическая подготовка; спорт.*

Keywords: *self-control; control; cadet; health; physical trainin; sports.*

В образовательных организациях МВД России одной из учебных дисциплин обеспечивающей профессиональную подготовку курсантов и слушателей является физическая подготовка. На занятиях решаются основные служебные задачи по обеспечению законности и правопорядка, а также защита граждан сотрудников полиции от преступных и иных противоправных посягательств [1, с. 61; 3, с. 70].

Поэтому обучающимся в образовательных организациях МВД России необходимо развиваться физически, быть выносливыми, здоровыми и красивыми. Однако, многие, не придают значения необходимости самоконтроля за физиологическими показателями организма при занятиях спортом и физическими упражнениями.

На основе данных самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на тот или иной объём физической нагрузки на организм во время и после занятий физическими упражнениями. Абсолютно каждому человеку для поддержания здоровья необходимы физические нагрузки, а следовательно, необходимо грамотно организовать процесс занятий.

Прежде чем всерьез заняться физкультурой или спортом, необходимо сопоставлять субъективные и объективные показателя, то есть сверять свои внутренние субъективные ощущения с объективными данными приборов измерения. В дальнейшем, по мере тренированности, потребность в систематическом сравнивании показателей отпадает [3, с. 70; 4, с. 56].

Категория «самоконтроль» имеет различную отраслевую принадлежность.

Однако, прежде всего, самоконтроль – это способность индивида осознавать и оценивать собственное состояние, поведение (действия и воздействия) и психические процессы. Важен любой самоконтроль: эмоциональный, нравственный, физический, поведенческий как способность человека быть свободной и ответственной личностью. Если поведение человека может контролироваться только извне – невозможно говорить о развитии личности [5, с. 121; 6, с. 236].

Самоконтроль значительно дополняет полученные при врачебном обследовании сведения о состоянии здоровья занимающихся и позволяет им самим своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических нагрузок на организм, корректировать их с учетом имеющихся сведений на основе полученного

опыта занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль очень важен при наблюдении за собственным здоровьем. Это один из показателей способности человека вести правильный, здоровый образ жизни. Самоконтроль зачастую позволяет человеку оперативно отреагировать на нерациональное использование физических нагрузок.

Показатели самоконтроля подразделяются на субъективные (не поддаются измерению и выражают качественные характеристики) и объективные (их можно измерить и выразить количественно).

Начнем с субъективных показателей. Они очень важны в организации самоконтроля, так как внутренние ощущения первыми сигнализируют человеку об отрицательном воздействии нерационально подобранных физических нагрузок на его организм или о болезни, которая провоцирует подобные некомфортные ощущения. Так, самочувствие и настроение после занятий физическими упражнениями должно быть хорошим, не должно ощущаться ни головной, ни мышечной боли, ни чрезмерного утомления.

Немаловажное значение имеет сон. После физической нагрузки должен быть быстрым, крепким, глубоким. Если занимающийся испытывает проблемы с засыпанием, спит беспокойно и прерывисто, налицо факт несоответствия физических нагрузок физической подготовленности занимающегося. Если физические упражнения подобраны правильно, аппетит и сон после занятий должен быть хорошим.

Самоконтроль осуществляется по субъективным ощущениям (покалывание в области сердца, затрудненность дыхания, боль в левой верхней части груди и т.п.). Контролировать реакцию кровеносной системы на физические нагрузки необходимо при помощи, как минимум, двух показателей: ЧСС (пульс) и АД (артериальное (кровяное) давление). Пульс можно измерить без специального оборудования (при помощи пальцев), давление - при помощи тонометра [7, с. 110; 8, с. 60].

Необходимо напомнить, что ЧСС зависит от многих условий и факторов:

- от пола (учащен у женщин),
- от возраста (учащен у детей),
- от состояния здоровья (общего и в момент измерения данного показателя),
- от температуры тела (учащается при ее повышении);
- от условий и факторов внешней среды,
- от позы тела (показатель различается в вертикальном и горизонтальном положении),
- от дозы физических нагрузок.

Роль самоконтроля при выполнении физических упражнений является важной. Поскольку именно с помощью самоконтроля, можно измерить воздействие выполненных упражнений или проведенной тренировки. На основе полученных результатов при проведении самоконтроля, можно сделать вывод, какие упражнения необходимо дальше использовать, есть ли смысл продолжать тренировки, необходимо ли внести изменения в план занятий. С помощью самоконтроля можно понять характеристики состояния организма, как влияет физическая нагрузка на организм положительно или негативно. Такой способ может проходить как контролем врача,

тренера, так и самого человека. Под самоконтролем понимают процесс самостоятельного наблюдения за совершенными физическими упражнениями, нагрузками, какое они оказали влияние на организм человека.

Самоконтроль измеряется с помощью показателей, которые в свою очередь делятся на: субъективные и объективные.

Субъективные — это те показатели, которые ощущает сам курсант, то здесь не нужно проводить каких-то специальных проб или методик, чтобы понять свое состояние. Так к субъективным показателям самоконтроля относят: самочувствие человека. Такой показатель очень информирован, поскольку дает понять, сколько может выдержать занимающийся на данный момент. Так, когда у человека хорошее состояние, то он может позволить себе продолжительную тренировку с большими нагрузками, когда же плохое, то наоборот. К объективным показателям самоконтроля можно отнести показатели пульса, давления, частота дыхания, масса тела, рост и т.д.

Чтобы оценить данные показатели необходимо проводить их измерения с помощью различных методов: наблюдение за частотой сердечных сокращений. Такой метод используется для того, чтобы в каком состоянии находится сердце, а также сосудистая система. В норме у человека пульс от 60 до 80 уд/мин. Данный метод помогает оценить состояние функции дыхательной системы; вычисления различных показателей либо индексов с помощью физических данных тренирующегося. Например, соотношение массы тела и рост, мышечная сила человека, окружность головы и грудной клетки и т.д.

Основным показателям функционального состояния является общая физическая работоспособность. Для того чтобы оценить сразу объективные и субъективные показатели- необходимо вести дневник. В нем отражаются данные о состоянии тренирующегося в дни занятий. Выбор показателей зависит от целей и задач человека. Так на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, а также при самостоятельных занятиях можно выбрать такие показатели: как самочувствие, наличие болевых ощущений, сон, аппетит, частота дыхания, частота пульса, вес, объем и количество тренировок, наличие нарушение режима дня, достигнутые результаты и т.д.

С целью повышения эффективности самостоятельной работы курсантов был скорректирован алгоритм осуществления контроля данного вида работы, включающий педагогический контроль, самоконтроль занимающихся, систему контрольных мероприятий. Контроль за ходом и результатами самостоятельной работы осуществляется систематически преподавателем дисциплины, в том числе в процессе проведения практических занятий. Также занимающимися применяются определенные средства и методы самоконтроля.

Оценка эффективности самостоятельной работы осуществляется системой контрольных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Результаты оцениваются в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации [1, с. 61; 9, с. 69].

Эффективность управления процессом самостоятельных занятий предполагает оптимальное дозирование тренировочной нагрузки, а также объема и интенсив-

ности её выполнения, а чрезмерная по объему и интенсивности нагрузка способствует срыву адаптации и формированию перенапряжения в организме занимающихся. Для повышения эффективности занятий по самостоятельной физической подготовке следует периодически анализировать ее результативность путем ведения дневника самоконтроля.

Содержание физической нагрузки не должно быть ограничено одними и теми же упражнениями, это не будет способствовать повышению функциональных возможностей всех систем организма. Особенно важным это является для будущих сотрудников МВД России, которые постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности с необходимостью выполнять физические нагрузки самого различного характера и направленности.

Наиболее удобным и простым способом фиксации результатов самоконтроля для занимающихся физическими упражнениями является ведение специального дневника самоконтроля.

В дневник самоконтроля вносятся сведения, необходимые для контроля за физическим состоянием здоровья, такие как: параметры нагрузок, средства и методы тренировок, показатели функционального состояния организма.

Особую важность играет проведение оценки реакции пульса. Его необходимо измерять в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок. После завершения выполнения физических упражнений у здорового человека пульс приходит в исходное состояние уже через 5- 10 минут. Замедление восстановления названных показателей сердечной деятельности может свидетельствовать о чрезмерности физической нагрузки на организм [3, с. 70; 7, с. 110].

Резюмируя, мы можем прийти к следующим выводам. В самостоятельной работе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в сфере физического развития необходимо применять дневники самоконтроля, организовывать индивидуальную работу по коррекции физической нагрузки на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, отслеживать пульс как в начале занятия, так и в конце. Таким образом, регулярное ведение дневника самоконтроля позволит повысить эффективность физической подготовки курсантов и избежать перетренировки и переутомления.

Литература

1. Алдошин А. В., Тащиян А. А. Педагогический контроль и самоконтроль при соблюдении здорового образа жизни и основ тренировочного процесса // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 61-68. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения: 07.09.2023).

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

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

органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 28 июня 2018 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 22 ноября 2017 г.). Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

5. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

6. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 4 (81). С. 236-239.

7. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110-113.

8. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Гуняев Е. В. Основные способы защиты и психологическая подготовка сотрудников ОВД женского пола к своевременному применению боевых приемов борьбы // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 60-64. URL: http://nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf (дата обращения: 07.09.2023).

9. Панферов Р. Г., Коблов П. С. Роль инноваций в физическом воспитании обучающихся женского пола в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 69-74. URL: http://nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения: 07.09.2023).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ: ФИЗКУЛЬТМИНУТКА И ЕЁ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES IN THE MODE OF THE DAY: PHYSICAL CULTURE MINUTE AND ITS ROLE IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Бежанян Медея Пионовна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bezhanyan Medeya Pionovna
student
Institute of Russian Language and Literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Фёдоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогического университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
Ph.D, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В нашей статье мы рассмотрели особенности развития организма младшего школьника, отметили важность физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках школьного дня обучающихся, выяснили их влияние на организм младшего школьника. Определили понятие физкультминутки как необходимого комплекса упражнений. Значимую роль в образовательном процессе играет организация деятельности на уроке с учётом как подбираемых для выполнения заданий, так и физкультурных упражнений. Мы проанализировали роль педагога в организации физкультминуток в рамках образовательного процесса как ведущую и выявили положительные и отрицательные характеристики проведения физкультурных упражнений непосредственно на уроке. Педагог может на собственном примере демонстрировать элементы физкультминутки или же привлекать к этому некоторых учеников. Мы определили прямую взаимосвязь между утомляемостью учеников на уроке и их успеваемостью. Также мы рассмотрели необходимость введения здоровьесберегающих технологий в систему школьного образования.*

Abstract. *In our article, we examined the features of the development of the body of a junior student, noted the importance of physical culture and recreation activities within the framework of the school day of students, found out their effect on the body of a junior student.*

We defined the concept of physical training as a necessary set of exercises. An important role in the educational process is played by the organization of activities in the classroom, taking into account both the tasks selected for performance and physical exercises. We analyzed the role of the teacher in the organization of physical education as a leading part of the educational process and identified the positive and negative characteristics of physical education exercises directly in the classroom. The teacher can demonstrate the elements of physical education by his own example, or involve some students in this. We identified a direct relationship between the fatigue of students in the classroom and their academic performance. We also considered the need to introduce health-saving technologies into the school education system.

***Ключевые слова**: младший школьный возраст; здоровье; физкультминутка; физический труд; умственный труд; утомление.*

***Keywords:** primary school age; health; physical education; physical labor; mental labor; fatigue.*

В современном мире с повышением уровня развития технологий повышается и уровень требований к физическому здоровью обучающихся. Особое внимание в этом плане отводится ученикам младшего школьного возраста. Это связано с перестройкой организма, переходом на новую ступень их физического и психоэмоционального развития.

Двигательная активность – это важнейшее условие нормального развития ребёнка. Организация двигательной активности – одно из основных слагаемых воспитания, без которого невозможно всестороннее, гармоническое развитие ребёнка [1, стр. 20].

Исходя из этого, мы можем говорить о взаимосвязи трёх отношений: воспитания, обучения и физического развития. Они в равной степени оказывают влияние на становление и развитие растущего организма ребёнка.

Воспитание физической и спортивной культуры необходимо начинать с первых лет жизни, когда ребенок получает удовольствие от движения без осознания его положительного влияния на развитие организма. В этом возрасте эмоциональный фактор определяет готовность и способность детей к выполнению физических упражнений, формирует потребность организма в активной мышечной деятельности [2, стр. 18].

В связи с особенностями наглядно-образного типа мышления младшего школьника мы можем говорить о необходимости курирования его физической активности педагогом. Именно поэтому важную роль в образовательном процессе играет организация деятельности на уроке с учётом не только подбираемых для выполнения предметных заданий, но и физкультурных упражнений. Физкультминутки в начальной школе – это набор физических упражнений, направленных на снижение усталости и составленных таким образом, чтобы при их выполнении были охвачены всевозможные группы мышц [3, стр. 1].

Согласно ФГОС учитель должен:

1) владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения;
2) уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
3) знать основы терминологии физических упражнений.

Помимо перемен между уроками, которые дети обычно посвящают активному времяпрепровождению, необходимо выделять определённое количество времени на отдых от умственного труда непосредственно на уроке. Чаще всего это разминка для кистей рук, если дети перед этим много писали, для глаз при активном чтении или же целый комплекс различных упражнений.

ФГОС выделяет следующие рекомендации к проведению физкультминуток на уроке:

1. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления: 8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.
2. Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
3. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своём выполнении.
4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и по форме.
5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
6. Продолжительность выполнения должна составлять 1,5-3 минуты.
7. В перерыве между уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием дополнительного инвентаря: мячи, скакалки и прочее.
8. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, группах и т. д.

Ответственность за грамотное распределение умственной и физической активности на уроке лежит на учителе. Ученики младшего школьного возраста ещё не осознают в полной мере взаимосвязь между осуществляемой ими на уроке деятельностью и своим самочувствием.

Существует несколько основных видов физических упражнений на уроке:

- ✓ упражнения для снятия общего или локального утомления;
- ✓ упражнения для кистей рук;
- ✓ гимнастика для глаз;
- ✓ гимнастика для улучшения слуха;
- ✓ упражнения для профилактики плоскостопия;
- ✓ упражнения, корректирующие осанку;
- ✓ дыхательная гимнастика.

Также выделяют следующие блоки физкультминуток:

- оздоровительно-гигиенические;
- танцевальные;
- физкультурно-спортивные;
- подражательные;
- двигательно-речевые.

Как было отмечено ранее, использование различных видов и форм физической активности способствует качественному развитию организма младшего школьника.

Анализируя различные источники, мы выяснили, что любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обмен-

ных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека.

Важно помнить о том, что любая физическая активность на уроке должна компенсировать затраченные на умственную работу силы. Так, мы говорим, что после длительного выполнения письменных упражнений, следует проводить оздоровительную гимнастику для кистей рук и глаз. Если же никакой существенной нагрузки не наблюдалось, то такая физкультминутка считается неэффективной.

Психологи и педагоги отмечают, что от правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на среднем уровне и предупреждать раннее утомление. Существенным фактором сохранения здоровья детей является правильная организация режима труда и отдыха, составленного с учетом функциональных возможностей и степени зрелости растущего детского организма [5, стр. 5].

Как можно сделать вывод, между утомляемостью обучающихся на уроках и их общей успеваемостью, наблюдается прямая связь, что позволяет нам говорить о необходимости введения физических упражнений на уроке в обязательном порядке.

Педагог может на собственном примере демонстрировать элементы физкультминутки, а также привлекать к этому некоторых учеников. Важной целью преподавателя во время проведения данной физической зарядки является контроль за дисциплиной. При отвлечении от умственного труда, ученики могут терять концентрацию, что недопустимо в образовательном процессе. Именно в устранении подобных ситуаций и заключается роль педагога-руководителя.

Смена вида деятельности непосредственно на уроке также может сопровождаться физкультминуткой, которая поможет, в свою очередь, определить временные границы для выполнения заданий и дать дополнительное время на адаптацию и стимуляцию мыслительных процессов.

Для предотвращения излишней утомляемости учащихся, сохранения и поддержания их уровня здоровья и повышения уровня работоспособности на уроке были введены здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающими технологиями в образовании является определённый комплекс методов и средств, который направлен на решение приоритетной задачи современного образования: сохранение, поддержание, укрепление здоровья субъектов педагогического процесса в образовательном учреждении: обучающихся, педагогов и родителей.

Как было замечено выше, при анализе уроков с позиции здоровьесбережения в последнее десятилетие выдвигается требование к проведению физминуток, как средству разрядки. Они могут проводиться в начале занятия, в середине или на завершающем этапе урока.

В нашей работе мы рассмотрели особенности физической активности учеников младшего школьного возраста, выявили необходимость в дополнительном стиму-

лировании к активной деятельности на уроках. Также мы определили влияние физического утомления обучающихся на их успеваемость.

Базой для проведения нашего исследования послужил МОУ лицей № 6 Центрального района города Волгограда. На протяжении месяца с учениками 1-4 классов мы регулярно проводили различные физкультминутки на всех уроках с учётом вида деятельности.

Для достижения наиболее точных результатов нами были осуществлены различные комплексы упражнений для кистей рук, глаз, коррекции осанки, регулярно проводилась дыхательная гимнастика.

По итогам нашего исследования были получены следующие результаты:

1) ученики стали лучше усваивать информацию, повысился уровень запоминания;
2) отмечается спад напряжения, бурных реакций на занятиях;
3) повысился общий уровень дисциплины в классе;
4) был скорректирован уровень внимания и наблюдательности на уроках;
5) ученики стали более заинтересованы в непосредственном участии в дискуссии на занятиях;
6) обучающиеся перестали жаловаться на частые головные боли и усталость.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физкультминутки оказывают положительное воздействие на организм младшего школьника. Они помогают не только снизить утомляемость учеников на уроке, но и направить излишнее количество энергии на эмоциональную и физическую разрядку. Физкультминутка является мощным аппаратом управления педагога на уроке.

Литература

1. Олейникова Ю. В. Особенности физического развития младших школьников // Наука XXI века: вызовы и перспективы : материалы межрегиональной научно-практической конференции (Элиста, 15 июня 2019 г.). Элиста : Калмыцкий государственный университет имени Б. Б. Городовикова, 2019. С. 20-23.

2. Тимошина И. Н., Назаренко Л. Д., Мещеряков А. В. Активная двигательная деятельность - условие укрепления здоровья и продолжительности жизни // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 18-20. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnaya-dvigatelnaya-deyatelnost-uslovie-ukrepleniya-zdorovya-i-prodolzhitelnosti-zhizni (дата обращения: 10.11.2022).

3. Сачкова А. Е. "Физкультминутка" на уроке в начальной школе // Modern Science. 2021. № 6-1. С. 433-435.

4. Тюменцева Т. Д., Падюков А. Л., Пронина Е. Ю. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной начальной школы // Психологи и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. Чебоксары : Интерактив плюс, 2017. С. 32-40.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Осипов Дмитрий Васильевич
сотрудник
Академия Федеральной службы охраны России
Орел, Россия
Osipov Dmitry Vasilievich
employee
Academy of the Federal Oranium Service of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной работе особое внимание уделяется специфике деятельности сотрудников полиции, которая требует особой физической подготовки. Особое внимание уделено основным задачам профессиональной деятельности, которые выполняются сотрудниками в повседневной профессиональной деятельности. Выделены важные аспекты, которые связаны с занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД.*

Abstract. *In this work, special attention is paid to the specifics of the activities of police officers, which require special physical training. Particular attention is paid to the main tasks of professional activity, which are performed by employees in their daily professional activities. Important aspects that are associated with physical training classes for police officers are highlighted.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; развитие умений и навыков; профессиональные задачи.*

Keywords: *physical training; police officer; development of skills; professional tasks.*

В первую очередь рассмотрим задачи, которые осуществляются сотрудниками в практической деятельности. Так к ним относится:

- реализация мер направленных на недопущение противоправных посягательств по отношению к личности, обществу и государству;
- осуществление своевременных действий по пресечению и предупреждению преступлений и административных правонарушений;
- недопущение противоправного поведения граждан в общественных местах;
- оказание гражданам помощи в реализации их законных прав и интересов и т.д.

В указанном перечне собрана лишь небольшая часть профессиональных задач сотрудников полиции. Тем не менее, исходя из представленного перечня, можно сделать вполне обоснованный вывод о том, что деятельность сотрудников полиции связана с решением таких ситуаций, в которых ему требуется быть ответственным, проявлять осторожность и бдительность, а также быстро реагировать в случае появления опасности. В связи с этим в процессе обучения и во время осуществления

профессиональной деятельности уделяется особое внимание их физической подготовке [2, 5].

Так, в образовательных организациях МВД России физическая подготовка является одной из основных дисциплин, входящих в программу обучения. Стоит отметить, что достижение положительных результатов в ее изучение зависит от совокупности различных факторов. В первую очередь, следует обратить внимание на психофизические качества обучающегося, а также свойства его личности и мотивацию, которая должна быть направлена на получение новых знаний, умений и навыков. Несомненно, результат в большей степени зависит от самого обучающегося [4, 7].

Также необходимо учитывать квалификацию преподавателя, от которого напрямую зависит положительный результат обучения. Педагог в процессе обучения должен уметь определять наиболее эффективные педагогические технологии, средства и методы. Кроме того, использовать в учебно-воспитательном процессе методы, которые не имеют научного обоснования, а также не подтверждены положительными рекомендациями не допустимо.

Рассмотрим виды физической подготовки исходя из цели использования ее средств и методов. В данном случае различают общую, оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную физическую подготовку и спорт [6, 9].

На наш взгляд следует более детально рассмотреть каждый вид в отдельности. Общая физическая подготовка способствует развитию двигательных физических качеств, а также предшествует всестороннему физическому развитию человека. Можно сказать, что она является своеобразным фундаментом, благодаря которому увеличивается вероятность успешного освоения профессионально-прикладных умений и навыков или достижения высоких результатов в спорте.

Оздоровительная физическая подготовка или по-другому реабилитационная оказывает восстанавливающее воздействие на организм, позволяет наиболее быстро придти в норму после различного рода травм, а также способствует поддержанию иммунитета и укреплению здоровья в целом.

В свою очередь спорт направлен на развитие резервных возможностей человека, а также выявление предельного уровня функционирования организма человека в процессе реализации двигательной деятельности. Так, спорт направлен на достижение человеком наивысших результатов [8, 11].

Отдельно стоит обратить внимание на профессионально-прикладную физическую подготовку. В процессе такой подготовки осуществляется изучение и доведение до совершенства необходимых в профессиональной деятельности умений и навыков. Также следует сказать, что значение в этом случае бедует иметь непосредственно сама деятельность, в рамках которой реализуется данная подготовка. Поэтому в ходе профессионально-прикладной физической подготовки большее внимание уделяется тем упражнениям, которые направлены именно на приобретения тех умений и навыков, без которых невозможно полноценно реализовывать профессиональные задачи.

В этой связи можно отметить образовательные организации МВД России, в которых имеет место профессионально-прикладная физическая подготовка. В рамках

дисциплины «Физическая подготовка» будущих сотрудников обучают всем необходимым умениям и навыкам, которые направлены на решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач [10].

Особое внимание уделяется изучению боевых приемов борьбы, а также развитию быстроты, силы и выносливости.

Выделим некоторые особенности экстремальной ситуации, которые отличают ее от обычной ситуации в практической деятельности:

- высокая вероятность причинения вреда для жизни или здоровья самого сотрудника или граждан;
- быстро меняющаяся ситуация, которая требует принятия быстрых и тактически-целесообразных решений;
- высокая степень ответственности за последствия принятых решений;
- сотрудник осуществляет действия при серьезном эмоциональном напряжении;
- двигательные действия выполняются с высокой интенсивностью, а также встречаются случаи, когда необходимо выполнять большой объем физической нагрузки;
- в определенных ситуациях возникает необходимость применять специальные средства или огнестрельное оружие.

В экстремальной ситуации у сотрудника имеется минимальное количество времени на принятие правильного решения. Сотрудник должен быть постоянно готовым к применению физическую силу, а также специальных средств или огнестрельного оружия.

В рамках дисциплины физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России одним из основных принципов является единство общей и специальной подготовки. Соблюдение указанного принципа необходимо для возможности осуществлять всестороннее развитие будущих сотрудников полиции. Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязана друг с другом, т.е. от того как будет осуществляться первая зависит качество второй.

Задача образовательных организаций МВД России подготовить будущих сотрудников к их профессиональной деятельности, поэтому физическая подготовка является приоритетным направлением их подготовки.

Немало важно для повышения эффективности специальной физической подготовки периодически осуществлять преобразования внешних условий, обеспечивать разнообразие при реализации двигательных задач. В данном случае следует ликвидировать примитивные условия, которые постоянно используются в работе. Особое внимание должно быть направлено на расширение возможных вариантов развития двигательных навыков.

В первую очередь следует обозначить недостаток учебных и научных материалов по вопросам специальной физической подготовки. Несомненно, учебно-литературная база по данному направлению существует. Однако на сегодняшний день не все данные в них являются актуальными. Такие материалы могут оказать существенную помощь при подготовке к занятиям, а также окажут эффективное воздействие в ходе повторения ранее изученного материала. Физическая подго-

товка, как и любая другая дисциплина не может эффективно реализовываться без соответствующей литературы [1, 3].

Кроме того, развитие новых технологий также может оказать положительное воздействие на процесс обучения. На наш взгляд, вполне обосновано, в процессе обучения использовать видеосюжеты, демонстрирующие правильное выполнение упражнений. В данном случае это предоставит курсантам больше возможности для самостоятельного изучения и повторения данных упражнений.

На основании вышесказанного можно сделать вполне обоснованный вывод о том, что необходимо обратить на некоторые проблемные стороны физической подготовки. Решение представленных проблем позволит оптимизировать процесс обучения, а также положительно отразится на дальнейшей практической деятельности сотрудников ОВД.

Показателем того что задачи физической подготовки выполняются должным образом является уровень выполнения нормативов в соответствии с периодом обучения сотрудника.

В конце обучения курсант должен обладать следующими умениями и знаниями в области физической подготовки:

- владеть четким пониманием тактики действий при выполнении конкретных задач;
- правильно оценивать ситуацию и выполнять инструкции по личной безопасности в рамках реализации своих полномочий;
- уметь контролировать физическую нагрузку в рамках занятий;
- правильно осуществлять боевые приемы борьбы исходя из требований действующего законодательства;
- должен быть готовым к длительному скоростному передвижению, чему способствует развитая выносливость организма;
- уметь самостоятельно осуществлять занятия по физической подготовке с личным составом подразделений.

Подводя итог, следует еще раз подчеркнуть, что особенности физической подготовки будущих сотрудников обусловлены спецификой их профессиональной деятельности. Основная задача физической подготовки заключается в формировании у сотрудников необходимых качеств, а также умений и навыков благодаря которым они смогут эффективно выполнять поставленные задачи.

Литература

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

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-vzaimosvyazi-fizkulturnoy-i-professionalnoy-deyatelnosti (дата обращения: 16.09.2023).

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

4. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=35087217 (дата обращения: 05.09.2023).

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

6. 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.

7. 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.

8. 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. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-tselyah-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-cheloveka (дата обращения: 05.09.2023).

9. 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.

10. 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. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-ukrepleniya-i-sohraneniya-zdorovya-detey-podrostkov-molodyh-lyudey-sredstvami-fizicheskoy-podgotovki-turizma-i (дата обращения: 16.09.2023).

11. Панфёров Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 76-79. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-kak-neotemlemyy-element-operativno-boevoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 16.09.2023).

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING FOR EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Козинец Ульяна Денисовна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kozinets Ulyana Denisovna
cadet
faculty of investigators training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *Криминогенная обстановка в Российской Федерации требует от сотрудников правоохранительных органов существенных изменений в структуре их физической подготовки. В последнее время преступники все чаще используют в своих противоправных деяниях современных технические средства, а также специальное и огнестрельное оружие. Таким образом, в настоящее время деятельность сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации характеризуется особым уровнем целеустремленности и организованности. Кроме того, они регулярно улучшают свой профессионализм и способность быстро и конструктивно решать поставленные задачи. Развитие таких компетенций возможно только при регулярной физической подготовке, поскольку именно она направлена на приобретение особенно важных качеств профессиональной деятельности сотрудников. Выбранная тема актуальна, поскольку сотрудники правоохранительных органов часто не заостряют внимание на важности физической подготовки и ее значении в их профессионально-служебной деятельности.*

Abstract. *The criminogenic situation in the Russian Federation requires law enforcement officers to make significant changes in the structure of their physical training. Recently, criminals are increasingly using modern technical means, as well as special and firearms, in their illegal acts. Thus, at present, the activities of employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are characterized by a special level of purposefulness and organization. In*

addition, they regularly improve their professionalism and ability to quickly and constructively solve tasks. The development of such qualities is possible only with regular physical training, since it is it that is aimed at acquiring especially important qualities of the professional activity of employees. The chosen topic is relevant, since law enforcement officers often do not focus on the importance of physical training and its significance in their professional and service activities.

Ключевые слова**:** *сотрудники МВД; сотрудники правоохранительных органов; физическая подготовка; профессионально-служебные задачи; функции физической подготовки; нормативы физической подготовки.*

Keywords**:** *employees of the Ministry of Internal Affairs; law enforcement officers; physical training; professional and service tasks; functions of physical training; standards of physical training.*

Физическая культура и спорт оказывают достаточно большое значение на воспитательный процесс, который является современной основой общества и от которого существенно зависит благополучие нашей страны. Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию таких качеств, как дисциплина, уверенность, ответственность. В процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов к реализации профессионально-служебных задач физическая культура и спорт выступают важнейшими средствами их воспитания и развития. Отметим, что физическая культура и спорт также имеют большое значение и в процессе трудовой деятельности сотрудников. Сущность физической подготовки сотрудников МВД заключается в приобретении не только физических умений и навыков, но и психических качеств, которые в свою очередь, способствуют конструктивной реализации профессионально-служебных задач. Физическая подготовка также помогает сохранять высокий уровень работоспособности, несмотря на ненормированный график. Физическая подготовка включает в себя не только общефизические упражнения, но также специальные служебно-прикладные. К специфическим служебно-прикладным упражнениям мы можем отнести, например, боевые приемы борьбы или преодоление полосы препятствий.

Значение физической подготовки для сотрудников МВД весьма существенно, поскольку она осуществляет процесс становления и развития их важных профессиональных качеств. В данном контексте она осуществляет следующие функции:

1) образовательную;
2) развивающую;
3) воспитательную.

Раскроем сущность каждой функции более подробно.

Образовательная функция отвечает за становление и развитие у сотрудников МВД важных и значимых для их деятельности знаний, умений, навыков и качеств. Разумеется, к ним мы можем отнести обучение приемам самозащиты без применения оружия, стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, боевым приемам борьбы, а также способам преодоления различных препятствий и многие другие. Важно обратить внимание, что сотрудники полиции также должны иметь представление о необходимых мерах принуждения. Это важно для осуществления охраны правопорядка и обеспечения общественной безопасности. Кроме того, сотрудники

должны уметь применять свои знания на практике, поскольку специфика их дятельности не предполагает допущение ошибок.

Развивающая функция – это функция, которая осуществляет формирование устойчивого физического и психического потенциала, а также высокого уровня работоспособности. Разумеется, данные качества формируются с помощью занятий по физической подготовке. Они способствуют тому, что сотрудники правоохранительных органов не просто проявляют готовность к реализации своих профессионально-служебных задач, а выполняют их как можно эффективнее, тем самым обеспечивая их успех. Изучая специальную и учебную литературу, мы обратили внимание, что данная функция тождественная развитию и улучшению основных физических качеств человека. Но не стоит забывать, что физическая подготовка оказывает воздействие на весь организм человека.

Воспитательная функция – это функция, которая отвечает за становление и развитие у сотрудников МВД положительных нравственных качеств. Поскольку физическая подготовка и спорт – это важнейшие средства воспитания человека, важно помнить, что процесс физической подготовки должен регулироваться не только физиологическими потребностями, но и идейно-социальным аспектом воспитания в целом [1].

Каждая функция физической подготовки обладает уникальными свойствами. В связи с этой особенностью их необходимо рассматривать исключительно в комплексе, они тесно связаны друг с другом. Занятия физической культурой способствуют тому, что человек начинает вести активный образ жизни. Исследования доказали, что это связано с потребностью в постоянном движении у тех, кто занимается физической культурой и спортом. Эта потребность у людей занимающихся гораздо выше, чем у людей, пренебрегающих физической активностью. Необходимость в движении растет пропорционально увеличению времени, которое человек тратит на занятия. Разумеется, физическая активность – это хорошее занятие, которое способствует улучшению здоровья, однако важно понимать, что увеличивать потребность в движении необходимо лишь до максимально допустимого предела. Таким образом, необходимо регулировать свою физическую деятельность с целью недопущения эмоционального выгорания.

Исходя из всего вышеизложенного, отметим, что физическая подготовка оказывает конструктивное воздействие на общую работоспособность организма в целом и на профессионально-служебную деятельность сотрудников в частности. Она способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья сотрудников правоохранительных органов, а также выступает в качестве важного средства физического совершенствования [2].

Физическая подготовка, выступая в качестве элемента профессиональной готовности сотрудников правоохранительных органов к осуществлению служебных задач, обладает определенными целями и задачами. Цель физической подготовки мы частично затрагивали выше, но считаем целесообразным объединить все вышесказанное и сформулировать мысль конкретнее. На наш взгляд, основной целью данного процесса выступает формирование физической и психологической готовности сотрудников МВД к эффективной реализации оперативно-служебных задач,

профессионального применения физической силы и боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки являются:

1) приобретение, развитие и улучшение профессионально-важных физических качеств;

2) обучение служебно-прикладным видам профессиональной подготовки, которые способствуют развитию навыков практической деятельности;

3) становление и развитие особо значимых интеллектуальных и психологических качеств сотрудника правоохранительных органов, таких как бдительность, выносливость, самоорганизация, дисциплина и другие;

4) проведение мероприятий подготовительного характера, которые направлены на обучение пользования специальным и огнестрельным оружием;

5) готовность к регулярным физическим нагрузкам за счет преследования правонарушителей, а соответственно, и длительного бега;

6) обучение навыкам самозащиты и рукопашного боя в особых ситуациях, которые ставят в опасность собственные жизнь и здоровье.

Абсолютно каждый сотрудник МВД в обязательном порядке занимается физическими упражнениями. Это связано не только с положительным влиянием спорта на жизнь, но и с установленными требованиями, которые предъявляются сотруднику на его рабочем месте. То есть каждый сотрудник правоохранительных органов должен соответствовать определенному уровню физической подготовки. В действующем законодательстве Российской Федерации есть четкие положения, касающиеся уровня физической подготовки. В приложении 12 к приказу МВД России от 01.02.2018 №50 указаны квалификационные требования к уровню физической подготовки в отношении отдельных должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава ОВД РФ [3]. Квалификационные требования подразделяются в зависимости от должностей сотрудников:

1) положение для рядового, младшего, среднего, старшего начальствующего состава в подразделениях уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции, по борьбе с преступными посягательствами на грузы, собственной безопасности, по противодействию экстремизму, участковых уполномоченных полиции, по обеспечению безопасности дорожного движения, патрульно-постовой службы, охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, вневедомственной охраны (Таблица 1);

2) положение для рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава в подразделениях специального назначения (Таблица 2).

Таким образом, мы видим, что каждый сотрудник Министерства внутренних дел должен выполнять нормативы по физической подготовке согласно своему возрасту и занимаемой должности. Это необходимо, поскольку для поддержания правопорядка и эффективного противостояния правонарушителям сотрудники должны обладать высоким уровнем физической готовности [4].

Таблица 1

Нормативы для первой группы сотрудников правоохранительных органов

Мужчины								
Наименование упражнений	**До 25 лет**	**25-30 лет**	**30-35 лет**	**35-45 лет**	**40-45 лет**	**45-50 лет**	**50-55 лет**	**55 лет и старше**
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или	10	9	7	6	5	4	3	2
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	41	38	33	28	23	18	13	9
жим гири весом 24 кг (кол-во раз)	41	38	33	28	23	18	13	9
Женщины								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	12	11	8	7	6	5	-	-
наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (кол-во раз)	25	23	20	17	12	8	-	-

Таблица 2

Нормативы для второй группы сотрудников правоохранительных органов

Мужчины								
Наименование упражнений	**До 25 лет**	**25-30 лет**	**30-35 лет**	**35-40 лет**	**40-45 лет**	**45-50 лет**	**50-55 лет**	**55 лет и старше**
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или	13	12	10	9	8	6	5	4
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	43	40	35	30	25	20	15	10
жим гири весом 24 кг (кол-во раз)	43	40	35	30	25	20	15	10
Челночный бег 10 х 10 м (сек) или	26.3	26.8	27.3	28.5	31.0	34.0	36.0	39.0
челночный бег 4 х 20 м (сек)	16.1	16.4	16.6	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0
Женщины								
	До 25 лет	**25-30 лет**	**30-35 лет**	**35-40 лет**	**40-45 лет**	**45-50 лет**	**50 лет и старше**	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	13	12	9	8	6	5	4	-
наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)	25	24	21	19	14	8	5	-
Челночный бег 10 х 10 м (сек)	31.5	31.8	33.2	35.8	41.4	45.9	50.0	-

Отметим, еще одной важной особенностью физической подготовки является воспитание моральных качеств сотрудников МВД. К таким качествам мы относим:

1) добросовестное выполнение своих профессионально-служебных обязанностей для создания благоприятного климата в обществе;

2) понимание важности и значимости своей деятельности для общества, граждан, государства, то есть реализация общественного долга;

3) оказание всесторонней помощи и поддержки не только населению, но и своим коллегам;

4) развитие такого качества, как человеколюбие;

5) выполнение своих обязанностей честно, справедливо и безукоризненно.

Физическая подготовка развивает все лучшие качества сотрудников правоохранительных органов, однако, это возможно только при соблюдении важных условий. Перечислим их:

1) физическая подготовка должна обладать конкретными целями и осуществляться в соответствии с ними;

2) необходимо подходить ответственно к выбору содержания занятий, чтобы их цель не повторялась и не выматывала сотрудников правоохранительных органов;

3) необходимо продумывать занятия таким образом, чтобы они были структурированы;

4) использование в процессе физической подготовки современных методик воспитания и обучения [5].

Подводя итог, отметим, что физическая подготовка – это конструктивный способ развития и совершенствования психики человека. Во время физической подготовки сотрудник полиции работает с обширным количеством физических упражнений, тем самым улучшая свое психо-эмоциональное состояние. Кроме того, деятельность сотрудников МВД сама по себе весьма активна, поэтому при физической подготовке также имеет значение их активный характер деятельности. Сотрудники МВД с помощью физической подготовки преодолевают внешние и внутренние проблемы, а также учатся дозировать психические нагрузки. Особенно велика роль указанного нами процесса в воспитании таких качеств сотрудника как решительность, смелость, упорство, дисциплинированность, выдержка.

Литература

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=15266 (дата обращения: 20.09.2023).

2. Еремин Р. В. Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 56-59.

3. Морковкина Д. С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования. 2016. № 3. С. 178-186.

4. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (20). С. 19-23. URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_2(22)2020.pdf (дата обращения: 20.09.2023).

5. Шатная Е. Р., Пахомов В. И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 168-173. URL: http://www.nauka-2020.ru/VKN_9(54)2021.pdf, дата обращения 20.09.2023 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ

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

Хайменова Виктория Владимировна
слушатель
юридический факультет
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Khaimenova Victoria Vladimirovna
student
faculty of law
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

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

Аннотация. *В данной научной статье раскрывается вопрос об организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в территориальных органов. Физическая подготовленность сотрудников полиции играет важнейшую роль в формировании следующих качеств: сила, выносливость, реакцию, выдержку и силу воли. Такие качества поспособствую преодолевать все трудности с которыми сталкивается сотрудник в своей профессиональной деятельности. Научная статья раскрывает важные аспекты и алгоритм, с помощью которого позволит не только сформировать учебно-тренировочный и материальную базу, организовать время для проведения*

занятий с личным составом, проводить семинары и курсы повышения классификаций инструкторов по профессионально-служебной и физической подготовки, целью постоянного совершения сотрудников выполняющие свои профессиональные обязанности. Объектом исследования является совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции проходящие службу в территориальных органов МВД России. Субъектом исследования является совершенствование физической подготовленности сотрудников МВД России.

Abstract. *This scientific article reveals the question of the organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in territorial bodies. Physical fitness of police officers plays a crucial role in the formation of the following qualities: strength, endurance, reaction, endurance and willpower. Such qualities will help to overcome all the difficulties that an employee faces in his professional activity. The scientific article reveals important aspects and an algorithm with the help of which it will allow not only to form a training and material base, organize time for conducting classes with personnel, conduct seminars and courses to improve the classifications of instructors in professional and physical training, with the aim of constantly committing employees performing their professional duties. The object of the study is to improve the physical fitness of police officers serving in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The subject of the study is to improve the physical fitness of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; МВД России; сотрудник; полиция; совершенствование; обучение.*

Keywords: *physical training; Ministry of Internal Affairs of Russia; employee; police; improvement;training.*

Обеспечение физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее - ОВД) России в территориальных органах – это важный элемент обеспечения их эффективности и безопасности, и он должен рассматриваться как приоритетное направление в работе Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) в современных условиях развития государственной службы иного вида ставит перед личным составом территориальных ОВД Российской Федерации комплекс мероприятий, направленных на эффективное решение оперативно-служебных задач, сопряженных с моральными, психологическими и физическими нагрузками.

Для успешной реализации поставленных задач, ОВД России должны быть полностью укомплектованы (на конкурсной основе) грамотными, высококвалифицированными, стрессоустойчивыми сотрудниками полиции, чья профессиональная деятельность напрямую связана с предназначением полиции, которая заявлена в статье 1 Федерального закона «О полиции». В связи с чем имеется необходимость предъявления к сотрудникам полиции высокого уровня физической подготовки. Данного уровня можно достичь только путём постоянных тренировок и занятий [1, с. 218].

Считаем необходимым, отметить основные задачи физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России:

1. Формирование и стабилизация профессионально значимых физических характеристик в той степени, которая необходима для качественного выполнения своих служебных обязанностей.

2. Развитие двигательных навыков, а также умений результативного и обоснованного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

3. Сохранение и укрепление своего здоровья, поддержание результативного значения общей работоспособности организма, а также повышение его стойкости к влиянию извне негативных факторов служебной деятельности.

4. Разработка физических навыков курсантов и слушателей, доведение их до нужного уровня, происходит в рамках обучения в образовательных организациях МВД России по основным и дополнительным программам.

5. Проработка у курсантов и слушателей навыков по спортивным единоборствам, а также постоянное их совершенствование проходит только на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке.

6. Занятия по профессионально-служебной физической подготовке проводятся руководителями учебных групп. Также в качестве преподавателей могут выступать сотрудники, которые имеют образование в сфере физической культуры и спорта, а также лица, имеющие и ранее имевшие спортивные разряды. Сотрудники полиции, проходящие службу в территориальных органах МВД России в силу высокой нагрузки, связанной с выполнением оперативно-служебных обязанностей, не уделяют должного времени своему физическому развитию, что пагубно сказывается, в первую очередь, на их здоровье, а также на выполнении обязанностей, связанных с применением физической силы.

Что касаемо основных аспектов организации физической подготовки сотрудников ОВД в территориальных органах МВД России, хотелось бы выделить следующие:

1. Разработка программы физической подготовки: эффективная физическая подготовка начинается с разработки детальной и адаптированной программы, учитывающей специфику задач и потребностей сотрудников ОВД России. Программа должна включать в себя разнообразные виды физических упражнений, как профессионально-прикладные упражнения (совершенствование боевых приёмов борьбы), силовые тренировки, а также элементы тактической подготовки [2, с. 26].

2. Выделение времени для тренировок: руководство территориальных органов МВД России должно обеспечить выделение времени в графике службы сотрудников для проведения занятий по физической подготовке. Это может включать в себя массовые ежедневные утренние занятия (как конкретного подразделения, так и общие занятия сотрудников всех служб и подразделений территориального органа МВД России), регулярные тренировки в рабочее время или обязательные занятия в спортивных секциях.

3. Обучение инструкторов, занимающихся организацией и проведением занятий по физической подготовке сотрудников: важно иметь квалифицированных

специалистов, способных эффективно руководить тренировками и контролировать прогресс сотрудников. Обучение тренеров должно включать в себя как физические аспекты, так и методику обучения и мотивации [3, с. 172]. Так как индивидуализация занятий, выбор методики и метода проведения занятий являются ключевым звеном в эффективности обучения.

4. Регулярные проверки физической готовности: для оценки физической подготовленности личного состава следует проводить регулярный рубеж уровня физического состояния сотрудников. Полагаем, что введение тестирования может включать в себя бег, подтягивания, прыжки и другие упражнения, которые соответствуют профессиональным требованиям.

5. Мотивация и поощрение: поощрение и мотивация сотрудников играют важную роль в поддержании интереса к физической подготовке. Это может включать в себя награды за достижения, поощрение дополнительными выходными днями за участие в спортивных мероприятиях. К тому же, полагаем, что финансовые стимулы станут одним из главных мотивационных составляющих.

6. Создание спортивных команд и соревнований: организация спортивных команд внутри территориальных органов МВД России и участие в соревнованиях способствуют формированию и укреплению командного духа и среди личного состава.

7. Адаптация к специфике службы: физическая подготовка должна быть адаптирована к конкретным потребностям сотрудников ОВД России, учитывая их обязанности, например, в области борьбы с преступностью или обеспечения общественной безопасности.

8. Система мониторинга и анализа данных: создание системы мониторинга и анализа данных о физической подготовке сотрудников позволяет выявлять «тренды», оценивать эффективность программ, идентифицировать слабые места и корректировать тренировочные планы в соответствии с потребностями.

9. Специализированное оборудование и инфраструктура: обеспечение сотрудников необходимым спортивным оборудованием и современными тренировочными площадками является ключевым аспектом успешной организации физической подготовки. Доступ к тренажерным залам, спортивным полям и бассейнам способствует проведению тренировок различной направленности и улучшению физического развития личного состава [4, с. 273].

10. Обучение в области первой помощи: учитывая, что сотрудники ОВД России могут сталкиваться с экстремальными ситуациями во время выполнения оперативно-служебных задач, важно обеспечить их знанием и навыками в области первой помощи и оказания медицинской помощи при неотложных случаях.

11. Психологическая поддержка: физическая подготовка также может быть связана с психологическим напряжением. Занятия спортом могут помочь сотрудникам ОВД России эффективно справляться со стрессом, который возникает в течение рабочего дня, а также адаптироваться к разнообразным условиям.

12. Сотрудничество с местными спортивными организациями: Сотрудничество с местными спортивными клубами и организациями в значительной мере облегчит организацию проведения занятий, так как спортивные учреждения обладают

достаточной материальной базой для поддержания достойного уровня физической подготовки, что является, в свою очередь, их главным направлением.

13. Обмен опытом: сотрудничество с другими территориальными органами МВД России и обмен опытом в организации физической подготовки может привести к внедрению наилучших практик и совершенствованию системы [5, с. 359].

14. Постоянное совершенствование: физическая подготовка сотрудников ОВД России должна постоянно совершенствоваться и адаптироваться к меняющимся условиям и требованиям, так как в деятельности полиции могут возникнуть внештатные, критические ситуации, в которых возникнет необходимость применения физической силы для пресечения преступлений и административных правонарушений.

Профессиональная задача сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации состоит в предупреждении, пресечении и профилактике преступлений и правонарушений. И если меры профилактического характера не подразумевают под собой применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, то пресечение преступлений требует применения табельного оружия и боевых приёмов борьбы. Но для правомерного и обоснованного применения таковых необходимо знание теоретической составляющей. Однако, только «теории» недостаточно, необходимо постоянное совершенствование профессиональных навыков, которыми должен обладать сотрудник, проходящий службу в МВД России. Данный комплекс умений, первоначально, зарождается и совершенствуется именно при проведении занятий по огневой и физической подготовке в рамках практических занятий в территориальных органах МВД. Без профессиональных умений и навыков исполнение возложенных на сотрудника обязанностей является невыполнимой задачей. В связи с этим, базовые квалификационные требования устанавливаются ещё при поступлении на службу в органы внутренних дел. Профессиональные квалификационные требования предъявляются к сотруднику органов внутренних дел в течение всего срока службы.

Важным элементом в обучении и совершенствовании навыков по физической действующих сотрудников, осваивающих программу профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации, является, непосредственно, уровень владения профессиональными умениями самим сотрудником, назначенным на должность инструктора или преподавателя по данным направлениям профессиональной подготовки. Если сам инструктор не обладает достаточными навыками, то, соответственно, и качество обучения сотрудника будет оставлять лучшего. В связи с этим, считаем необходимым руководящему составу территориальных органов МВД России осуществлять контроль и наблюдение за поддержанием уровня квалификации сотрудников, замещающих должности инструкторов по огневой и физической подготовке (для образовательных учреждений МВД России ответственность за качество и степень подготовленности профессорско-преподавательского состава, по данным направлениям, должна вестись заместителем начальника института по работе с личным составом, и, непосредственно, контролироваться самим начальником института). Имеет, также значение и методика обучения, в том числе, с использованием современных технологий. В век развитых

телекоммуникационных систем, с целью повышения количества тренировочных практических занятий, по нашему мнению, целесообразным будет являться использование аппаратно-мультимедийных комплексов (из современных отечественных – «СКАТ», «РУБИН», «ГЕРЦ»). Данные системы лазерной, оптико-сенсорной подготовки имитируют экстремальные условия, которые могут возникнуть при выполнении оперативно-служебных задач, что, несомненно, важно, как для имеющего опыт, так и для начинающего сотрудника. Но центральным звеном является отсутствие законодательного закрепления требований, предъявляемых к должностным лицам, замещающих должности инструкторов по физической подготовке в территориальном органе. В приоритете должны быть сотрудники, которые имеют образование в сфере физической культуры и спорта, а также лица, имеющие спортивные звания и ранее имевшие спортивные разряды. В образовательных организациях МВД России занятия по физической подготовке проводят преподаватели соответствующих кафедр, в территориальных органах, сотрудники, назначенные на данную должность.

Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в территориальных органах МВД России – это долгосрочный и многогранный процесс, который требует систематического подхода, финансирования и поддержки со стороны вышестоящих органов. Эффективная физическая подготовка способствует улучшению профессиональной эффективности сотрудников и обеспечивает безопасность общества. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в территориальных органах— это неотъемлемая часть их профессиональной подготовки, направленной на обеспечение безопасности и поддержание законопорядка в обществе.

Литература

1. Носов С. А., Герасимов И. В. Способ развития и повышения силовых показателей у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 218-222. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

2. Алдошин А. В., Носов С. А. Актуальные проблемы подготовки личного состава органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 26-31. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

3. Носов С. А. Основные направления совершенствования кадрового обеспечения огневой и физической подготовки в ОВД РФ / С. А. Носов, С. Н. Баркалов, Е. А. Алдошина, Н. В. Журавская, В. В. Зайцева // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 2. С. 172-176.

4. Вацык А. С. О вопросах совершенствования занятий по физической подготовке среди сотрудников ОВД // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Воронеж, 23 мая 2019 г.). Воронеж : Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. 2019. С. 273-276.

5. Филиппова А. А. Роль преподавателя в формировании волевых качеств курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России с помощью игровых видов спорта // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов (Воронеж, 26 мая 2022 г.). Часть 2. Воронеж : Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 359-362.

УДК 796.819

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

PHYSIOLOGICAL ADAPTIVE CHANGES IN MARTIAL ARTS AT DIFFERENT LEVELS OF INTENSITY OF THE LOAD

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

Аннотация. *В статье рассмотрены некоторые условия, препятствующие привлечению молодежи к занятиям спортом, правовые вопросы самообороны и защита прав личности, факторы восстановления спортсмена после тренировки, вопросы физиологических адаптационных изменений в боевых единоборствах при различных уровнях интенсивности нагрузки, цикличность занятий боевыми видами единоборств. Занятия боевыми единоборствами развивают ряд ценных физических и морально-волевых качеств: силу, выносливость, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку и дисциплинированность. Благодаря незаменимому объему положительных и практически направленных значимых качеств единоборства являются одними из важнейших профессионально-прикладных видов спорта для сотрудников ОВД.*

В статье определены факторы и этапы, влияющие на подготовку спортсмена. Сделан вывод о том, что для достижения максимального тренировочного эффекта спортсмен должен обеспечивать определенный уровень интенсивности в каждом компоненте подготовки и соблюдать баланс тренировочного процесса и отдыха.

Abstract. *The article considers some conditions that prevent the involvement of young people in sports, legal issues of self-defense and protection of personal rights, factors of recovery of an athlete after training, issues of physiological adaptive changes in martial arts at different levels of intensity of load, the cyclical nature of martial arts classes. Martial arts classes develop a number of valuable physical and moral-volitional qualities: strength, endurance, speed, agility, courage, determination, perseverance, endurance and discipline. Due to the irreplaceable volume of positive and practically directed significant qualities, martial arts are one of the most important professionally applied sports for police officers.*

The article defines the factors and stages that affect the preparation of an athlete. It is concluded that in order to achieve the maximum training effect, an athlete must provide a certain level of intensity in each component of training and maintain a balance of the training process and rest.

Ключевые слова: *физиологическая интенсивность; мышцы; травма; боевые единоборства; силовая тренировка; адаптация; фактор, этап.*

Keywords: *physiological intensity; muscles; injury; martial arts; strength training; adaptation; factor; stage.*

Любая форма интенсивной тренировки мышц приводит к микротравматическим повреждениям мышечной ткани. Спортсмены, изучающие и занимающиеся контактными видами единоборств, обычно проходят достаточно жесткий тренинг, который включает в себя интенсивные тренировки, нацеленные на почти все мышцы тела и поскольку в контактных видах единоборств существует риск дополнительного стресса и травм мышечных тканей, спортсмены часто испытывают отсроченную болезненность мышц в результате перенапряжения.

Уровень развития спорта в наше время довольно высок, и требования к спортсменам относительно их подготовки и физической, и психологической предъявляются немалые. От этого зависит, насколько успешным будет выступление на соревновании. Научные исследования показывают, что есть условия и факторы, препятствующие привлечению молодежи к занятиям спортом, вот некоторые их них:

– уровень имеющейся материально-технической базы для занятий определенным видом спорта и уровень требований не соответствуют друг другу;

– расписание тренировок и учебных занятий нерегулярны и совместить их не всегда получается;

– не всегда хорошо спланирован и адекватен уровень тренировочных и спортивных нагрузок;

– недостаточный уровень квалификации преподавателей-тренеров.

Права человека защищает закон. Вопросы самообороны и защита прав личности рассматриваются в статьях Уголовного кодекса. В статье 37 говорится о том, что причинение вреда посягающему лицу вследствие необходимой самообороны не является преступлением, если не было допущено превышение ее пределов. Право на необходимую оборону имеют абсолютно все люди, независимо от их физической и профессиональной подготовки и от служебного положения. Обороняющийся должен соизмерять степень возможной угрозы и своих ответных действий, чтобы не произошло превышения пределов самозащиты. Обороняющийся может стать преступником, если совершит такие действия, которые явно не соответствуют степени опасности в данной ситуации. Поэтому стоит сделать все возможное, чтобы избежать схватки.

Положительные стороны занятий боевыми единоборствами очевидны и бесспорны. Но стоит помнить, что ни один вид единоборств не подготовит тебя идеально к уличной драке или внезапному нападению. Ведь на улице отсутствуют правила, применяемые на соревнованиях. Также велика вероятность, что противник будет не один и совершенно другой весовой категории. Нападающие могут применять психологическое давление, подручные средства, оружие. Эти моменты важно всегда учитывать. Но, спортсмен (сотрудник полиции) занимающийся единоборствами, развивая в себе силовые, бойцовские качества и психологические (наблюдательность, внимательность, способность просчитать действия противника и т. п.), всегда

будет чувствовать себя более уверенно в противоборстве, т.е. благополучный исход схватки для него будет более вероятен [1].

Независимо от того, профессиональный ли спортсмен или любитель, он должен соблюдаться эффективный режим восстановления мышц с целью получения максимальной отдачи от тренировочного процесса. Это улучшит общее состояние здоровья и предотвратит мышечные травмы, связанные с перетренировкой.

Организм развивается под влиянием генотипа (наследственности), двигательной активности, тренировочной, спортивно-соревновательной деятельности, а также факторов постоянно изменяющихся внешней природной и социальной сред. В спорте происходят значительные изменения показателей функциональных систем организма, обусловленные адаптацией организма спортсмена к соревновательной деятельности в единоборствах, также изменения происходят постепенно в процессе многолетней подготовки и стимулируются направленностью тренировочных нагрузок на увеличение соответствующих функциональных возможностей.

Во избежание негативных последствий влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов и учёта их индивидуальных возможностей к выполнению предлагаемых тренировочных заданий необходимо регулярно проводить оценку возможностей функциональных систем и корректировать разработанные планы индивидуально с учётом результатов обследований.

В спорте происходят значительные изменения показателей функциональных систем организма, обусловленные адаптацией организма спортсмена к соревновательной деятельности в боевых единоборств, также изменения происходят постепенно в процессе многолетней подготовки и стимулируются направленностью тренировочных нагрузок на увеличение соответствующих функциональных возможностей.

Факторы восстановления спортсмена после тренировки можно разделить на несколько групп.

Первая группа включает в себя факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности. Данная группа факторов во многом зависит от качества построения самого тренировочного процесса и профессиональности тренера. В данном случае рассматривается грамотное чередование активной и пассивной фазы тренировки, ее интенсивность, количество подходов, эмоциональное состояние спортсмена на тренировке и после, соблюдение режима дня. Кроме этого, большое внимание также стоит уделять вопросу перетренированности спортсмена. Перетренированность может привести к травмам и даже необратимому повреждению мышечных тканей. Между интенсивными тренировками должны быть регулярные перерывы, особенно для начинающих спортсменов. Необходимо, чтобы у спортсмена был перерыв между тренировками высокой интенсивности от 24 до 48 часов для заживления возможных мышечных микроповреждений. Кроме того, рекомендуется сделать несколько выходных дней после 3–4 недель непрерывных тренировок. Также необходимо прорабатывать основные мышечные группы в перерывах между тренировками, чтобы они оставались функциональными. Лучшее решение — кросс-тренинг. Во время перерыва между тренировочными занятиями по контактным видам единоборств спортсмен может

попробовать некоторые альтернативные формы легких тренировок, такие как йога, плавание, легкая аэробика, езда на велосипеде и т. д. Переключение с одного вида физической работы на другую поможет улучшить кровообращение, сделает больные мышцы более эластичными и поможет мышечному аппарату восстановиться. Разнообразив и изменив порядок упражнений, спортсмен будет чувствовать себя лучше как психологически, так и физически. Это позволит ему восстановить физическое и психологическое здоровье, а также будет служить хорошей профилактикой против синдрома выгорания. Как можно увидеть, данная группа факторов определяется построением качественного тренировочного процесса [2].

Вторая группа факторов восстановления единоборцев после тренировок — медикобиологические средства восстановления. Рассмотрим некоторые из них более подробно. Один из самых простых, но эффективных способов быстрее восстановиться - пить больше воды, чем обычно. Питьевая вода помогает выводить токсины из организма и предотвращает обезвоживание, которое может быть ведущим фактором болевого эффекта в мышцах. Обильное потоотделение во время интенсивных физических нагрузок рискует привести к обезвоживанию, которое также может замедлить доставку питательных веществ к мышцам. Именно поэтому тренеру необходимо настроить питьевой режим спортсмена в соответствии с его потребностями. Важно отметить и такой фактор восстановления спортсмена, как сбалансированное питание.

Спортсменам, которые занимаются напряженными тренировками, нужно уделять особое внимание восстановлению гликогена, жидкости и белка, потерянных во время длительных тренировок. Единоборцы с адекватным уровнем гидратации обычно выполняют значительное количество высокоинтенсивных упражнений во время тренировочного занятия, что приводит к сильному потоотделению, снижению уровня воды и электролитов в организме. Чтобы восполнить запас жидкости, спортсмены должны употреблять достаточное количество воды или специальных спортивных напитков (содержащих воду и электролиты) до и сразу после тренировки.

Интенсивные упражнения подпитываются гликогеном, который хранится в печени и мышцах, а также за счет глюкозы в крови. Часто организм использует белки для выработки энергии во время длительных упражнений. Сразу после тренировки организм становится восприимчивым к гормону инсулину, который отвечает за транспортировку гликогена и белков к мышцам и печени. Чтобы сбалансировать потерю белков и гликогена, необходимо употреблять богатую углеводами и белками пищу в течение двух часов после интенсивных тренировок: кукурузные хлопья, яичный белок, соевое молоко, чечевицу, белое мясо, вареный картофель, сухие фрукты и хлеб. Употребление витаминов и биологически активных добавок рассматривается многими спортсменами-единоборцами как достаточно эффективный метод восстановления после интенсивных занятий. Один из вариантов — CBD. Этот непсихогенный каннабиноид помогает уменьшить воспаление, действуя как антиоксидант. На данный момент многие спортсмены, занимающиеся контактными видами единоборств, используют масло CBD в качестве замены НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов). Согласно информации ВОЗ, CBD безопасен

для животных и людей — это добавка, не вызывающая привыкания, и у нее нет побочных эффектов. Кроме этого, если после тренировки спортсмен испытывает дискомфортную болезненность мышц, гидромассажная ванна поможет эффективно расслабить мышцы. Любая тепловая терапия способствует увеличению кровотока, устранению скованности и в целом ускорению процесса выздоровления. Чередование тепла и холода также является эффективным способом устранения любого воспаления, вызванного тяжелыми упражнениями. Более продвинутые варианты холодовой терапии, такие как криотерапия, также могут помочь ускорить процесс восстановления организма, но их применение должно быть согласовано с врачом. Крайне важен режим сна, недостаток которого может препятствовать восстановлению мышц из-за повышения в организме уровня кортизола - гормона стресса. Для максимального восстановления и последующей высокой продуктивности тренировочного процесса всем спортсменам необходим сон от девяти до десяти часов. Это связано с тем, что во время сна увеличивается выброс гормонов роста, которые помогают восстановить травмированные мышцы [3].

С. Ю. Махов замечает, что «в боевых единоборствах успех спортсмена во многом зависит от его максимальных аэробных способностей. Чем больше кислорода может быть доставлено к работающим мышцам, тем выше энергообеспечение и тем дольше боец сможет сопротивляться утомлению. Было установлено, что специфические адаптационные изменения достигаются за счет выполнения физических нагрузок при разной интенсивности или при разном проценте от МПК. Исследования показали четкую взаимосвязь между потреблением кислорода и ЧСС, что можно использовать для контроля над интенсивностью нагрузки во время тренировки» [4].

Для достижения максимального тренировочного эффекта спортсмен должен обеспечивать определенный уровень интенсивности в каждом компоненте своей систематической подготовки. Это включает в себя следующие аспекты:

Силовая тренировка: Силовые упражнения должны выполняться с достаточной нагрузкой, чтобы стимулировать рост мышечной массы и силы. Это может включать в себя подходы с максимальным весом, повторения средней интенсивности и разнообразные методы тренировки.

Аэробная тренировка: Аэробные упражнения, такие как бег, плавание или велосипед, должны проводиться на уровне интенсивности, который поддерживает кардиореспираторную выносливость. Это может включать в себя тренировку в аэробной зоне пульса.

Гибкость и растяжка: Упражнения для увеличения гибкости и растяжки помогают предотвратить травмы и улучшить общую подвижность. Это можно делать путем выполнения растяжек и йоги.

Координация и баланс: Тренировка координации и равновесия также важна, особенно для спортсменов, занимающихся видами спорта, где это критически важно, например, в гимнастике или боевых искусствах.

Питание и восстановление: Правильное питание и восстановление после тренировок играют ключевую роль в достижении оптимальных результатов. Спорт-

смен должен обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и достаточным временем для восстановления.

Психологическая подготовка: Ментальная подготовка и управление стрессом также важны. Спортсмен должен развивать психологическую устойчивость и уверенность в себе.

Важно настроить интенсивность и объем тренировок с учетом конкретных целей спортсмена, его уровня подготовки и физических особенностей. Тренировочный план должен быть сбалансированным и индивидуально адаптированным для достижения максимального тренировочного эффекта.

При несоблюдении интенсивности, предписанной для конкретной тренировки, изменится сам ее замысел, что существенно повлияет на общую схему тренировочного плана. Многие единоборцы большую часть времени тренируются при средней интенсивности, со средней скоростью и средней продолжительностью. Однако как отмечает С. Ю. Махов невозможно встретить бойцов, которые побеждали, передвигаясь со средней интенсивностью и средней скоростью. Единоборцы тренируются так только потому, что не понимают специфических задач отдельных компонентов подготовки и не знают, при какой интенсивности они должны выполняться. Многофункциональный тренинг использует пять уровней интенсивности, чтобы получить необходимое тренировочное воздействие от каждой тренировки. Одновременный контроль трех показателей – пульса, темпа и собственного восприятия нагрузки – обеспечивает биологическую обратную связь, которая позволяет создавать необходимое тренировочное воздействие и сопоставлять эти показатели между собой [5].

Если каждая тренировка будет сохранять свою индивидуальность, то уровень интенсивности будет являться главной составляющей для определения силы тренировочного воздействия.

Интенсивность силовых тренировок зависит от нескольких факторов, включая виды выполняемых упражнений и темп их выполнения. Вот какие аспекты могут влиять на интенсивность силовых тренировок:

Выбор упражнений: Разные упражнения требуют разной интенсивности. Например, выполнение базовых упражнений, таких как приседания и жим штанги, может потребовать большей интенсивности в сравнении с изоляционными упражнениями.

Используемый вес: Уровень интенсивности будет зависеть от веса, используемого в упражнении. Увеличение веса будет увеличивать интенсивность тренировки.

Количество повторений и подходов: Интенсивность также может быть регулирована через количество повторений и подходов. Выполнение меньшего количества повторений с более высоким весом обычно приводит к большей интенсивности.

Темп выполнения: Быстрое выполнение упражнений (контролируя технику) может увеличить интенсивность, так как мышцы работают более интенсивно при более быстром движении.

Отдых между подходами: Интервалы отдыха также влияют на интенсивность. Короткие перерывы между подходами могут увеличить интенсивность тренировки.

Цели тренировки: Интенсивность должна соответствовать целям тренировки. Например, для набора мышечной массы интенсивность может быть выше, чем для укрепления мышц и выработки выносливости.

Силовой тренировочный план обычно разрабатывается с учетом этих факторов, чтобы достичь определенных целей и обеспечить максимальный тренировочный эффект.

Тренируя организм, добиваясь от него более высокого уровня подготовки, можно использовать ЧСС как показатель интенсивности, которую необходимо поддерживать на тренировочном занятии. Чтобы получать от тренировок максимальную пользу, необходимо чтобы любая тренировка: силовая, скоростная, длительная, темповая или какая-либо другая, выполнялась при соответствующей интенсивности. Таким образом, контроль ЧСС определяет и наилучшим образом оптимизирует тренировочное воздействие отдельных тренировок, в целом повышая эффективность подготовки. У каждого из нас свои способности и соответствующие уровни интенсивности.

Основными положительными моментами в занятии боевыми единоборствами являются следующее:

- тонус всего тела (при занятии боевыми единоборствами у человека функционируют все групп мышц, при этом развивая у человека выносливость, а суставы становиться более гибкими и менее подвержены к травмам);
- поддержание фигуры (при занятии этого вида единоборства, сжигается максимальное количество калорий, что положительно сказывается на фигуру спортсмена);
- повышение выносливости (выносливость обеспечивает правильное функционирование сердечно-сосудистой системы, эти занятия являются хорошей профилактикой от гипертонии);
- улучшение эмоционального фона (при занятии спортом, у человека поднимается гормон серотонин, способствующий поднятию настроения и придании сил, соответственно он помогает бороться человеку со стрессом);
- выработка уверенности в себе (при занятии таким видом активности, человек становиться более уверенным не только в себе, но и в своих собственных силах при наступлении опасности. У человека появляется уверенность в том, что при помощи приёмов из боевых единоборств он может защитить себя и тех, кто с ним рядом находится в конфликтной ситуации).

Главной особенностью боевого единоборства является процесс поединка, при котором лицо должно вывести нападавшего из равновесия, при этом сохранить свою устойчивость и не упасть вместе с противником. Владение навыком, а именно контролировать процесс поединка, дано не всем, чтобы развить этот навык необходимо выполнять физические упражнения, направленные на координацию. Развитию координации способствуют занятия аэробикой, йогой, спортивными играми. Именно они помогают спортсмену быстро сориентироваться в пространстве и не потерять координацию. Влияние боевых единоборств на организм заключается в поддержании и укреплении здоровья спортсмена, при этом развивается двигательный аппарат тела и иные функции. Говоря о приёмах, которые применяют

спортсмены в боевом единоборстве, выделим их сложность в выполнении. Сложность выражается в неестественном положении тела при выполнении приёма, для этого спортсмену необходимо высокий уровень координации и ориентированность при выполнении движений. Приёмы в восточном единоборстве активно должны развиваться самим спортсменом, это будет способствовать качественному выполнению движений при занятии.

Процесс поединка борцами обусловлен множествами приёмами по захвату противника, точнее его частей тела. Это действие оказывает массажную функцию всех конечностей, что благоприятно сказывается на кровеносные сосуды соперника, улучшается обмен веществ в организме. Боевые единоборства являются критерием по формированию личных качеств спортсмена, например: честность, выработка силы воли и многое другое. Польза от таких занятий заключается не только в развитии физической активности, но и духовности спортсмена. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в неординарной или боевой обстановке. Стоит учесть, что перед спортсменом при занятии боевыми единоборствами стоит большая задача – это развитие физической подготовки с каждым разом. Показатели, которые были на первоначальном этапе должны со временем повышаться, при помощи развития навыков и физической подготовки спортсмена [6].

В физическую подготовку в боевом единоборстве спортсмена входит развитие скоростно-силовых качеств, они выявляются непосредственно при проведении соревновательных мероприятиях. При помощи соревнований боец понимает свои плюсы и минусы при выполнении поставленных приёмов, чтобы в дальнейшем усовершенствовать свои навыки. Данная специфика определяется группами мышц, которые несут основную нагрузку и обеспечивают рациональную амплитуду движения. Таким образом скоростно-силовые качества проявляются только в динамическом режиме. При занятии такого рода тренировок мышцы спортсмена способны увеличивать силу при совершении приёма в короткий промежуток времени. Здесь стоит указать на взрывную силу спортсмена при выполнении этих движений, потому что в этом комплексе работают все группы мышц.

При развитии взрывной силы спортсмена применяются упражнения, при котором оказывается внешнее сопротивление, например это силовые упражнения, ударные действия ногами и руками по предмету (в основном это мешки или боксёрские груши). При выполнении такого рода тренировок, спортсмену нужно с большой скоростью совершать ударные движения, при этом соблюдать качество выполнения. Также спортсмены активно задействуют в свои тренировки метания и толкания ядер и гирь, рывки и толчки со штангой. Для развития групп мышц рук спортсмены делают отжимания в упоре лежа, для атлетической подготовки применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами. Важно отметить, что при выполнении активных тренировок спортсмен должен соблюдать свой распорядок дня и режим выполнения тренировок. Мышцам при выполнении тренировок в боевом единоборстве необходимо расслабляться, при каждодневной силовой тренировке, мышцы подвержены высокой нагрузке. От таких тренировок эффекта будет мало,

и мышцы просто не будут наращиваться. Оптимально, проводить силовую тренировку не реже трех раз в неделю, чтобы тренировки давали результат. Отметим тренировочный процесс и его направленность, ведь он играет важную роль в построении графика спортсмена. Если спортсмен будет выступать на олимпиадах и соревнованиях, то в этом случае тренировки будут иметь профессиональную специфику. Поэтому весь тренировочный процесс будет выстраиваться на усиление выносливости, выработку правильных техник боевого единоборства, она отличается от любительской направленности спортсмена. Под спортивным увлечением в виде боевого единоборства подразумеваются тренировки, направленные лишь на поддержании формы человека, при этом отсутствуют четкие спортивные критерия, динамика загруженности тренировок.

Однако такие любительские тренировки лучше проводить совместно с тренером, чтобы избежать травматизацию при занятиях. Даже для занятия боевыми единоборствами в формате спортивного увлечения, необходимо соблюдать цикличность занятий, в среднем он варьируется до года. Годичный цикл состоит из различных этапов, на каждом из которых человек развивает свои навыки в этом виде спорта. В годичный цикл входит занятие боевым единоборством всего 24 недели, из них необходимо выделить время общеознакомительным занятиям, которые составляют около четырех недель. У каждого этапа имеются свои особенности, всего их 4, рассмотрим каждый более подробно [7].

Первый этап – познание общих моментов при занятии боевыми единоборствами, изучение базовых движений и приёмов. На этом этапе важно изучить технику безопасности при выполнении приёмов, так зачастую новички подвержены травмам намного больше, чем иные спортсмены. Это связано с неопытностью и быстрой выполнении приёмов. Начинающий спортсмен на этом этапе должен научится базовым техникам и приёмам, а также знать меры предосторожности.

Второй этап – изучение более сложных техник и приёмов. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать ошибок.

Третий этап – изучение комбинаций приёмов в боевом единоборстве. С каждым этапом у человека пополняется знания, и его главная задача совмещать все полученные навыки в едино. Соответственно часовая нагрузка по проведению тренировок увеличивается, за счет того, что появляются уже не просто одиночные приёмы, а комбинации. К этому времени у спортсмена должна быть хорошо развита координация и ориентированность в пространстве. Четвертый этап – интервальные тренировки, при этом объём нагрузки увеличивается на пульс, важно чтобы такие занятие проводились правильно и плавно. При состоянии, когда у человека не остаются силы и наступает утомляемость, организм подвержен истощению.

Основные интервальные тренировки делятся на четыре типа это: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой. На каждом типе интервальной тренировки сердцебиение человека увеличивается, тратиться большее энергии, важно при этом соблюсти баланс и не переусердствовать. Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению физического состояния, но и сочетание нагрузки и отдыха так же важны для прогресса. Программа

тренировок по боевому единоборству рассчитана по различным показателя человека и должна включать в себя ряд условий при её составлении: время для отдыха и тренировок, частота проводимых тренировок, интенсивность нагрузок и объём упражнений [8, с. 145].

Подводя итог, можно заключить, что боевые единоборства благоприятно сказываются на физическом развитии человека. Благодаря этому виду спорта у человека повышается выносливость, улучшается координация, также улучшаются духовные качества как уверенность в себе, избавление от стресса. Поэтому важно при занятии боевыми единоборствами соблюдать баланс тренировочного процесса и отдыха, чтобы тренировки давали максимальную пользу спортсмену.

Литература

1. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, В. Н. Пушкина, Н. В. Оляшев // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

2. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_2(22)2020.pdf (дата обращения: 19.09.2023).

3. Герасимов И. В. Принципы планирования учебно-тренировочного процесса в сборной команде по рукопашному бою // Автономия личности. 2021. № 3 (26). URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_3_26_2021.pdf (дата обращения: 19.09.2023).

4. Махов С. Ю. Физиологические адаптационные изменения в боевых единоборствах при различных уровнях интенсивности нагрузки // Наука-2020. 2020. № 7 (43). URL: http://www.nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf (дата обращения: 19.09.2023).

5. Махов С. Ю., Еремин Р. В. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. 2020. № 1 (21). URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения: 19.09.2023).

6. Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 141-143.

7. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.

8. Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

INDEPENDENT TRAINING OF CADETS AND STUDENTS UNDER PROFESSIONAL TRAINING PROGRAMS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM OF THE MIA OF RUSSIA

Нухов Радмир Рафисович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Nukhov Radmir Rafisovich
senior lecturer
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Чембарисов Тимур Ильгизович
преподаватель
Уфимская школа по подготовке – специалистов кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Chembarisov Timur Ilgizovich
lecturer
Ufa school for the training of cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается педагогический подход к процессу самостоятельной подготовки слушателей и курсантов в образовательных организациях МВД России. Отмечается, что самостоятельная подготовка курсантов и слушателей учебных заведений МВД России – это неотъемлемая часть учебного процесса, которая ориентирована на формирование квалифицированных специалистов для ОВД РФ. Самостоятельная подготовка курсантов и слушателей учебных заведений МВД России на современном историческом этапе развития является составной частью образовательного процесса. Она имеет своим предназначением формирование высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. Дальнейшее совершенствование системы обучения связывают с поиском путей формирования умений и быстрой ориентации в мощном потоке информации, адаптации к динамичной структуре современного производства, творческого применения полученных знаний. Перечисленные требования объединяются целью развития самообразовательной деятельности.*

Abstract. *The article discusses the pedagogical approach to the process of self-training of students and cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It is noted that self-training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia is an integral part of the educational process, which is focused on the formation of qualified specialists for the Internal Affairs Department of the Russian Federation. Self-training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs*

of Russia at the present historical stage of development is an integral part of the educational process. It has as its purpose the formation of highly qualified specialists for the internal affairs bodies. Further improvement of the training system is associated with the search for ways to form skills and quickly navigate in a powerful flow of information, adapt to the dynamic structure of modern production, and creatively apply the acquired knowledge. The listed requirements are united by the goal of developing self-educational activities.

Ключевые слова: *курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России; самостоятельная подготовка; спорт; физическая подготовка; самовоспитание; занятия.*

Keywords: *cadets and students of educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia; self-training; sports; physical training; self-education; classes.*

В настоящее время профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел является актуальной темой не только в рамках научных конференций и семинаров, но и становится предметом серьезного научного и практического изучения данной проблемы специалистами. Этот факт указывает на то, что теоретические и практические трудности в данном направлении могут быть весьма серьезными.

Анализ учебных планов по физической подготовке показал, что эффективность освоения знаний и навыков, необходимых обучающимся, во многом зависит от процесса самовоспитания обучающихся в процессе обучения.

В условиях дефицита времени обучение курсанта должно быть направлено на повышение профессиональной подготовленности слушателей и курсантов. Это значит, что основным требованием к подготовке специалиста является целенаправленное образовательное мероприятие, направленное на формирование навыков и умений, связанных со спецификой будущей профессии [1].

Анализ определения самостоятельных физических занятий позволяет сделать вывод о том, что даже если педагог не участвует в этом процессе, его роль является решающей, так как консультация с преподавателем является ключевым этапом данного занятия. На начальном этапе формирования двигательных навыков курсанты и слушатели должны обучаться под руководством преподавателя, чтобы не допускать ошибок при выполнении упражнений в процессе обучения. Для формирования и совершенствования физических качеств, как правило, требуется самостоятельная работа.

Помимо того, что педагог должен участвовать в самоподготовке обучающихся, одним из принципов организации таких мероприятий является умеренность и равномерность распределения физических нагрузок на занятиях.

Курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России во время подготовки и сдачи экзаменов по физической подготовке следует учитывать, что в период подготовки интенсивность занятий должна быть несколько снижена для того, чтобы придать занятиям более активный вид. При множественных наблюдениях нагрузка общая (тренировочная) изменяется как волнообразно, так и линейно. При умственной усталости, особенно, в течение учебного года, рекомендуется постепенно увеличивать нагрузку. Только при таком условии здоровье и само-

чувствие будут улучшаться, тренировать физические качества, а уровень спортивных достижений будет только расти.

Самостоятельные тренировочные занятия и управление их эффективностью основаны на том, что можно определить состояние здоровья, физическую подготовленность, уровень спортивной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятии и в зависимости от результатов корректировать всесторонние занятия и тренировки для достижения максимального эффекта. Так же стоит отметить, что состояние здоровья является одним из важнейших условий для полноценной и плодотворной работы.

Целью является укрепление здоровья человека, правильное питание и физическая подготовленность, а так же снижение уровня стресса, закаливания организма, улучшение общего состояния. Состояние здоровья, физическая и физическая подготовленность, условия питания, занятия и быт – все это влияет на индивидуальные особенности занимающегося спортом.

Таким образом, в соответствии с индивидуальными характеристиками достигается цель тренировок и занятий. Для слушателей и курсантов образовательных организаций МВД России, которые никогда не занимались спортом, целью тренировок является повышение уровня физической подготовки. Самостоятельные занятия и тренировки могут быть направлены на активный отдых: отдых на природе, улучшение физического и психологического состояния, повышение физической подготовки, получение спортивных результатов, проведение различных тестовых заданий.

Направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий и тренировок зависит от пола, возраста, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, состояния здоровья. И эту же направленность самостоятельных занятий и тренировок выбирать придется вам самим из таких, как: спортивная, профессионально-прикладная, общеподготовительная, оздоровительно-рекреативная, лечебная, гигиеническая].

Гигиеническая - это физическая культура, которая помогает восстановить работоспособность и укрепить здоровье.

Оздоровительно-рекреативная - это, когда после работы или в выходной день занимаешься физическими упражнениями для восстановления и укрепления организма.

Общеподготовительная - это период, когда физическая подготовленность должна быть на достаточно высоком уровне. Например: контрольные тесты для оценки уровня физической подготовки курсантов и слушателей МВД России.

Спортивная - целью которого является развитие спортивного мастерства, участие в различных соревнованиях, повышение спортивных результатов и т.д.

Профессионально-прикладная - это когда физкультура и спорт переходят в профессиональную сферу с учетом специфики получаемой профессии.

Лечебная - Это физическая нагрузка, которая закаливает организм и восстанавливает его здоровье.

Перспективные и годичные периоды, как правило, определяются индивидуально для каждого курсанта и слушателя, с учетом их индивидуальных особенностей,

физического состояния, физической подготовки и уровня спортивной и психологической подготовленности.

Для того, чтобы определить и изменить методику, содержание и условия тренировок, а также обеспечить максимальную эффективность тренировочного процесса, необходимо учитывать результаты контроля и учета занятий и тренировки. Учет того, как мы занимаемся и тренируемся, поможет нам скорректировать наши планы занятий и тренировки. С помощью записей в личном дневнике можно провести предварительную, текущую и итоговую контрольные работы. А для того, чтобы обеспечить тренировку и развитие физических качеств необходимо вводить постепенное наращивание нагрузки. В зависимости от возраста, социальных условий и климатических условий может изменяться режим физической подготовки, который проходит на протяжении многих лет. Годичный цикл физической подготовки включает в себя чередование развивающего, поддерживающего и развивающего режимов.

Постепенность тренировочных воздействий отражается в изменениях физических нагрузок. Нагрузки, которые мы получаем во время тренировок, должны учитываться в повседневной деятельности и непосредственно на рабочем месте. Постепенность может проявляться в смене условий выполнения упражнений и их состава. Волнообразность в изменении параметров нагрузки возникает из-за периодического изменения.

Предварительный уровень подготовки и тренировочной подготовки должен быть зафиксирован – это предварительная оценка. Для каждого человека, который начинает тренироваться или заниматься, составляется план тренировок с учетом его уровня физической подготовки. Показатели тренировочного процесса позволяют анализировать текущее количество проведенных занятий, в течение какого времени они проводились, интенсивность тренировки и объем выполненной работы, результаты соревнований. Анализ данных показателей дает возможность проверить, правильно ли идет процесс тренировок и внести какие-либо коррективы в план тренировок и занятий.

Последовательность многолетних этапов спортивной подготовки может быть представлена как чередующиеся большие этапы, характеризующиеся возрастными показателями и квалификациями спортсмена. Проведение различных тестов дает объективную оценку состояния занимающегося. Итоговый учет проводится в конце каждого периода или же в конце годового цикла тренировок. Благодаря этому учету мы можем определить состояние здоровья и тренировки, которые выражаются в количестве времени, которое затрачивается на выполнение упражнений, их интенсивности и продолжительности с показателями спортивных соревнований. На основе этого сравнения и анализа формируются планы тренировок на следующий сезон.

На занятиях и тренировке существуют определенные правила гигиены, которые необходимо соблюдать. В первую очередь это правильное питание, режим дня и соблюдение его. Кроме того, необходимо следить за чистотой мест проведения занятий, обувью и спортивной одеждой, знать как они воздействуют на организм спортсмена. Неправильная организация и проведение занятий, отсутствие долж-

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

Бывает, что уровень подготовки спортсмена достаточно высок, а наши внешние условия не позволяют ему или его команде достичь высоких результатов. Что это может значить? – Факторы:

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

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

Литература

1. Мартынов А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 57–60. URL: http://e-koncept.ru/2017/771215.htm (дата обращения: 17.08.2023).

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦЕССОВ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ

USE OF PHYSICAL EXERCISES TO PRESERVE THE HEALTH AND WORKING CAPACITY OF EMPLOYEES OF THE STATE TRAFFIC INSPECTORATE

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
candidate of pedagogics, assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Носов Станислав Андреевич
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается использование физических упражнений для сохранения здоровья и профессиональной работоспособности при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками Госавтоинспекции. Представлены комплекс общефизических упражнений для снятия напряжения в мышцах скелетной мускулатуры, сохранения гибкости в суставах, устранения застойных явлений в кровеносных сосудах, а также даны теоретические сведения о влиянии приемов самомассажа на регулирование работоспособности. Физические упражнения благотворно влияют на профессинально-значимые качества сотрудников ГИБДД (силу, быстроту, выносливость, а также координацию двигательных действий), способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизирует деятельность печени и почек, улучшают функционирование желез внутренней секреции, стимулируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, создают хорошее настроение, вызывают бодрость и положительные эмоции.*

Abstract. *The article discusses the use of physical exercises to preserve health and professional performance when performing operational and service tasks by employees of the State Traffic Inspectorate. The complex of general physical exercises for relieving tension in the muscles of skeletal muscles, maintaining flexibility in joints, eliminating stagnation in blood vessels, and also provides theoretical information on the influence of self-massage techniques on the regulation of working capacity. Physical exercises have a beneficial effect on the professionally significant qualities of traffic police officers (strength, speed, endurance, as well as coordination of motor actions), contribute to the good functioning of the digestive organs, helping digestion and assimilation of food, activates the activity of the liver and kidneys, improve the functioning of the endocrine glands, stimulate the activity of the respiratory and cardiovascular systems, create a good mood, cause cheerfulness and positive emotions.*

Ключевые слова: *физические упражнения; профилактические мероприятия; сотрудник ГИБДД; работоспособность; приемы саморегуляции.*

Keywords: *physical exercises; preventive measures; traffic police officer; performance; self-regulation techniques.*

В план организации профилактических мероприятий в предотвращении и минимизации снижения работоспособности в результате развития негативных стрессовых состояний, использовались традиционно применяемые с этой целью, физические упражнения. Так снижение эмоционального возбуждения выполняется посредством ряда интенсивных физических упражнений (бега, ходьбы по лестницам в разном темпе, приседания и др.).

Восстанавливающее влияние физических упражнений на процессы работоспособности, заключаются во включении механизмов, действующих во время выполнения упражнений; после выполнения упражнений в течение некоторого короткого периода и более длительного действия. При этом эффект может быть как актуальным, так и пролонгированным [1, с. 386].

Условием, обеспечивающим восстановительный эффект от применения упражнений, является включение упражнений, позволяющих достичь высокого уровня потребления кислорода (тренировка на выносливость). При этом каждое упражнение должно иметь ритмические и координированные компоненты движения, кроме того, его непосредственное выполнение должно быть свободным от самооценки.

При напряжении определенных групп мышц приводящих к развитию позностонического утомления, рекомендованы комплексы упражнений, позволяющие снимать мышечные зажимы локальных участков тела в виде разминки соответствующих мышечных групп.

В процессе несения служебной деятельности сотрудниками ГИБДД, не всегда возможно применение общепринятых средств управления работоспособностью в течение дня (вводной гимнастики, физкультурной паузы), ограниченное также влиянием специфических факторов: особенностями условий оперативно-служебной деятельности, отсутствием свободного времени, чистоты воздуха, разной степени физической подготовленности членов коллектива и др. При этом традиционно в физической подготовке принято выполнять значительные физические нагрузки, вызывающие значительные сдвиги в функциональных системах организма и вызы-

вающие снижение работоспособности. В то время как включение слабых воздействий на психофизические функции позволяют организму без грубых внешних воздействий и подавления реактивности, регулировать свое состояние. Незначительные по своей величине психофизические упражнения в совокупности с влиянием физических факторов внешней следы, позволяют регулировать функциональное состояние организма [2, с. 27].

Поэтому когда и где это возможно, использовались:

- вводная гимнастика, цель которой заключается в ускорении процесса врабатывания для более быстрого достижения высокого уровня работоспособности, а также для общего укрепления здоровья, продолжительностью 5-7 минут;
- физкультурная пауза, состоящая из упражнений, построенных с учетом особенностей конкретного вида служебной деятельности, проводится с целью на короткое время изменить характер выполняемой деятельности. При малоподвижной работе, выполняемой сидя, проделывают ряд активных упражнений в движении и стоя, длительностью не более 5-10 минут.

В процессе обязательных занятий по физической подготовке сотрудникам представлены специальные упражнения, направленные на восстановление работоспособности, которые они могут использовать в процессе профессиональной служебной и физической подготовке и в свободное время: упражнения общеукрепляющей гимнастики, для снятия локализованного мышечного напряжения, дыхательные упражнения. Данные комплексы при незначительной затрате усилий, легкости усвоения, небольшой амплитуде движений дают ощутимый положительный эффект.

Упражнения общеукрепляющей гимнастики использовали для снятия напряжения в мышцах скелетной мускулатуры, сохранения гибкости в суставах, устранения застойных явлений в кровеносных сосудах:

1. И. п. стопа одной заведена за колено другой, руки в замок – поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15-20 секунд. То же – на другой ноге.

2. И. п. о. с. – наклон вперед, прогнувшись, руки вперед – потянуться, колени не сгибать, смотреть перед собой (вдох) – и. п. (выдох).

3. И. п. – о. с. - руки вверх, потянуться (вдох) – наклон вперед, руки расслабить – махи руками назад (выдох) – и. п. (вдох-выдох).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка горизонтально за головой. Наклон вперед – палка вперед, два пружинистых наклона. Выпрямиться, палка за головой.

5. И. п. – о. с. – стойка на носках, ноги слегка согнуты в коленях – напрячь мышцы спины – хлопок руками за спиной (выдох) – и. п. (вдох).

6. И. п. узкая стойка – наклон вперед, носки согнуть поочередные махи руками вперед и назад (правая рука вперед, левая – назад, и наоборот) – присед.

7. И. п. стойка ноги врозь, руки в стороны – согнуть руки в локтях и вращать предплечьями во фронтальной плоскости.

8. И. п. то же. Не сгибая рук в локтях, вращать руками в саггитальной плоскости в одну и другую сторону.

9. И. п. стойка ноги врозь, руки к плечам – вращать руками.

10. И. п. стойка ноги врозь, руки за головой. Вращать тазом в обе стороны.

11. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращать корпусом.

12. И. п. сед прямо на стул, с опорой на спинку стула – подтянуть к себе колени – вытянуть вперед – и. п.

13. И. п. – то же – подтянуть колени к себе: а) попеременное вращение ногами («велосипед») от себя, к себе, б) синхронное вращение двумя ногами.

Упражнения для профилактики мышечного напряжения локальных групп мышц. Упражнения для рук:

1. И. п. сидя (стоя) – руки вперед: а) резко сжать и разжать пальцы; б) с усилием поочередно сгибать-разгибать пальцы; в) развести пальцы в стороны и, не сгибая их, приблизить к ладони волнообразным движением; г) сжать пальцы в кулаки и вращать ими в одну и другую сторону.

2. И. п. то же – свести локти и кисти – наклоны кистями вправо-влево.

3. И. п. локти на стол – наклонять кисти рук во все стороны.

4. И. п. сидя (стоя) – руки вперед – сильно сжать пальцы в кулак – резко разжать (сжимать маленький резиновый мячик или кистевой эспандер).

5. И. п. сидя (стоя) – руки вперед – развести пальцы рук – с силой поочередно сгибать пальцы в кулак.

6. И. п. сидя (стоя) – руки вперед, ладони вместе: а) развести и свести пальцы; б) сомкнуть четыре пальца – большим пальцем двигать к себе и от себя; в) пальцы рук в замок вращать большие пальцы один вокруг другого; г) раздвинуть и подвигать пальцами во всех направлениях.

7. Размять пальцами левой руки кисть правой руки, и наоборот.

8. И. п. руки вверх – потрясти кистями рук – и. п.

Упражнения для ног:

1. И. п. – о. с., руки на пояс – подняться на носки – опуститься: а) на пятки; б) внешнюю сторону стопы; в) внутреннюю сторону стопы.

2. И. п. о. с. – попеременно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. И. п. сед на стул, с опорой на спинку стула, ноги вперед – вращать влево, вправо.

4. И. п. сед на стул, с опорой на спинку стула, ноги на носки – опустить пятки (вдох) – поднять пятки (выдох).

Во время занятий по профессиональной служебной и физической подготовке необходимо использовать дополнительные методы и средства оптимизации физических состояний, направленных на повышение работоспособности сотрудников. В ряде исследований показано, что музыкальные воздействия являются древнейшим приемом повышения работоспособности и оптимизации текущего состояния человека в процессе выполнения трудовых задач. Она является наиболее мощным средством эмоционального и эстетического воздействия и направлена на улучшение состояния сотрудника в процессе служебной деятельности, а также формирования у него позитивных установок в отношении своего здоровья и профессионального долголетия. Эффективность музыкального сопровождения определяется согласованием движений человека с ритмическим и темповым рисунком мелодий. На основе ряда педагогических наблюдений нами установлено, что на занятиях по

физической подготовке у сотрудников при многократном выполнении боевых приемов борьбы быстро возникает процесс привыкания и снижение интереса к их выполнению. Эти процессы снижают мотивировку к занятиям физической подготовкой и негативно влияют на процесс поддержания должного уровня работоспособности [3, с. 145].

В исследовании использовали функциональную музыку активизирующего и успокаивающего характера. Так с целью активизации многократного выполнения двигательных заданий специфического характера и поддержания необходимого уровня энергетической мобилизации использовали, выполняемые на пульсе 140 ударов в минуту и сопровождаемые музыкальным произведением со схожим ритмом. При выборе мелодий опирались на наличие ударных пульсаций, наличие резких взлетов и падения мелодий. Опора на данный прием отодвигает негативные эмоции на однообразный и малосодержательный характер физических упражнений специфического характера, вызывает психологические реакции, сопровождаемые радостным настроением, ощущением энергии жизни и эмоциональным подъемом.

Различные музыкальные программы стимулируют процесс «вхождения в работу» или способствуют адаптации к изменившимся условиям среды; активизируют резервные возможности человека при истощении в процессе развития острого утомления; предотвращают выраженные проявления состояния монотонии при длительном выполнении однообразной работы; способствуют снятию чрезмерных эмоциональных реакций благодаря полному расслаблению в периоды отдыха.

При этом стремились к соблюдению следующих организационных и психолого-педагогических условий:

- адекватный подбор музыкальных произведений задачам и содержанию учебно-тренировочных занятий и служебной деятельности при их реализации в конкретной профессиональной среде;
- индивидуальный подход к подбору музыкальных программ в темповых характеристиках используемых музыкальных произведений, не превышающим 15-20 минут;
- включение музыкальных программ в рабочий процесс, а также в качестве сопровождения других оптимизационных мероприятий (утреннюю и производственную гимнастику, сеансы релаксации, профессиональные тренинги и др.);
- варьирование музыкальных программ от занятия к занятию, при и использовании одной и той же музыкальной программы на нескольких занятиях.

С целью релаксации темповые характеристики звучащих мелодий в начале сеанса подбирались спокойные, с последующим постепенным замедлением с целью воздействия на дыхательные процессы: к более глубоким и медленным вдоху-выдоху; снятию мышечного напряжения. К концу занятия темповые характеристики музыки нарастают, с четкой ритмикой и законченностью музыкальных фраз, активизирующих моторную активность и четкость/глубину дыхательных циклов.

В процессе профессиональной служебной и физической подготовки существует острая необходимость использования приемов самомассажа для регулирования работоспособности. Цель применения приемов самомассажа заключается в эффективности разминки и разогрева мышц для улучшения кровоснабжения соответствующих участков тела, снятии излишнего напряжения, целесообразном распределения нагрузок между различными мышечными группами, активации нервных процессов, нормализации лимфотока. Самомассаж используется как активизирующее и профилактическое средство, предупреждающее развитие чрезмерного утомления и пограничных состояний. Рекомендовано применять самомассаж в области лица, головы, шеи и предплечий в операторской деятельности, связанной с повышенным зрительным напряжением, интенсивными интеллектуальными нагрузками, длительной фиксацией сидячей рабочей позы. Приемы самомассажа должны использоваться в общем комплексе релаксационных мероприятий, для заполнения перерывов с целью организации отдыха, проводимого на рабочем (учебном) месте для избегания нежелательного привыкания и потери интереса к проводимым мероприятиям и наступления полного восстановительного эффекта [4, с. 61].

Рекомендовано соблюдать последовательность выполнения приемов массажа определенных зон. Тщательная проработка должна быть проведена в участках: лба, висков, области глазных впадин и надбровных дуг, лобной и затылочной части головы, задней поверхности шеи и предплечий.

Эффективность самомассажа определяется правильностью выполнения каждого приема и требует работы по овладению его техники, который в основном состоит из 4-5 однотипных движений и занимает 5-6 минут на массирование выделенных участков тела. По окончанию процедуры предусматривается короткий отдых – до 1 минуты в положении сидя с закрытыми глазами с музыкальным сопровождением.

Самомассаж требует выполнения следующих общих правил, необходимых для повышения его эффективности:

- перед началом самомассажа следует вымыть руки и массируемые области, проводить его в чистом и хорошо проветренном помещении;
- выбрать удобную позу, дыхание равномерное;
- движения выполнять легко, медленно и ритмично, не массировать лимфатические узлы;
- не допускать травмирования кожных покровов и подлежащих тканей массируемых областей (снять с рук кольца, часы и т. д.).

При повышенной температуре; острых воспалительных процессах; гнойных образования, кожных болезнях; повреждениях или сильном раздражении кожи; кровотечениях; аневризмах сосудов; тромбозе и варикозном расширении вен; доброкачественных опухолях различной локализации; крайних формах переутомления и стресса самомассаж запрещен!

При выполнении самомассажа поверхности лица следует исключить сильные надавливания и смещение кожных покровов относительно подлежащих тканей, в области лба и глазных впадин – мягко, не смещая кожи.

С целью улучшения кровоснабжения и лимфотока производится спиралевидные разминания лобной, височной и затылочной мышц, а затем головы и шеи. В области расположения сонной артерии в районе боковой и передней поверхности шеи массаж делается осторожно, так как при сильном надавливании могут возникать обморочные состояния.

Самомассаж головы и шеи. И. п. сидя на стуле, ноги врозь – попеременное поглаживание руками от лба к затылку; б) внутренними стороной пальцев и ладоней попеременное поглаживание лобной и теменной части головы к вискам и ушам; в) основаниями ладоней рук поглаживание (с легким надавливанием) от висков к сосцевидным отросткам за мочками ушей одновременно и параллельно; г) ладонями и внутренними поверхностями пальцев рук поглаживание затылочной области от макушки вниз по направлениям к сосцевидным отросткам, к углам нижней челюсти, к задней поверхности шеи.

Далее выполняли всю указанную последовательность приемов, но с применением поглаживания и разминания мышц линейными кругообразными и спиралевидными движениями в виде: разминки лобной части в передне-заднем направлении, теменной части по направлению к вискам; височной и боковой затылочной областей в околоушной зоне; затылочной области по всей площади вниз от макушки.

Систематическое использование приемов саморегуляции эффективно воздействует на специфические виды функциональных состояний, возникающих в процессе служебной деятельности, обеспечивает преемственность между профилактическими действиями и служебной деятельностью, создает необходимое разнообразие используемых средств, с целью избегания привыкания.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

2. Подрезов И. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92. URL: http://nauka-2020.ru/MN_6(42)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023)..

3. Моськин С. А., Алдошина Е. А. Роль физической культуры и физического воспитания в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 145-150. URL: http://nauka-2020.ru/VN_3(39)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023)

4. Кузнецов М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61-66. URL: http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

УДК 796.819

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION

Погонышева Надежда Сергеевна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pogonysheva Nadezhda Sergeevna
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются несколько теорий физического воспитания, используемых при разработке программ тренировок и упражнений для курсантов и студентов образовательных организаций. Описывается теория адаптации, которая предполагает постепенное увеличение физической нагрузки для избежания перенапряжения мышц и травм. Также рассматривается теория специфичности, которая утверждает, что тренировки должны быть направлены на развитие конкретных физических качеств, необходимых для выполнения задач. В статье также описывается теория перегрузки, которая предполагает применение нагрузок, превышающих текущий уровень физической формы для стимулирования роста и развития. Важным аспектом физического воспитания является индивидуальный подход к каждому студенту и курсанту.*

Abstract. *The article discusses several theories of physical education used in the development of training and exercise programs for cadets and students of educational organizations. The theory of adaptation is described, which involves a gradual increase in physical activity to avoid overstrain of muscles and injuries. The theory of specificity is also considered, which states that training should be aimed at developing specific physical qualities necessary to perform tasks. The article also describes the theory of overload, which involves the use of loads exceeding the current level of physical fitness to stimulate growth and development. An important aspect of physical education is an individual approach to each student and cadet.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; физическое воспитания курсантов; здоровье; теория и практика; сотрудник ОВД.*

Keywords: *physical education; physical education of cadets and students; health; theory and practice; police officer.*

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [1].

Физическое воспитание – это процесс, направленный на формирование и развитие физических качеств человека, его здоровья и способностей к активной жизнедеятельности. Теория и практика физического воспитания охватывает множество аспектов, связанных с физической культурой и спортом, а также с психологическими, социальными и медицинскими аспектами. Теория физического воспитания основана на знаниях о физических процессах, которые происходят в человеческом организме во время физической активности. Она включает изучение физических законов, принципов организации тренировочного процесса, методов и средств развития физических качеств. Одним из основных принципов теории физического воспитания является принцип научности. Это означает, что все методы и средства, используемые в физическом воспитании, должны быть основаны на научных данных и исследованиях.

Физическое воспитание человека содержит две группы задач, а именно задачи по оптимизации физического развития и образовательные задачи. Разрешение задач, связанных с оптимизацией физического развития, необходимо гарантировать следующие результаты:

- оптимальное развитие физических качеств, индивидуальных для человека;
- увеличение силы и сохранение здоровья организма, а также закаливание его;
- улучшение формы тела и гармоничное улучшение физиологических функций;
- поддержание высокой уровня общей работоспособности на долгосрочной основе[2].

Кроме того, образовательные задачи по физическому воспитанию также достойны внимания. По всей вероятности, в них включены определенные мероприятия, направленные на развитие креативности и самодисциплины, а также поощрение регулярной физической активности. В свою очередь, эти мероприятия могут содействовать формированию позитивной мотивации к физическим упражнениям и связанных с ними жизненных ценностей.

Еще одним важным принципом является принцип индивидуализации. Это означает, что каждый человек имеет свои собственные особенности и потребности, и тренировочный процесс должен быть адаптирован к индивидуальным особенностям каждого человека. Практика физического воспитания включает различные

формы организации физической культуры и спорта. Это могут быть занятия физической культурой в школе, тренировки в спортивных секциях, занятия в фитнес-клубах и т.д. Важным аспектом практики физического воспитания является правильный выбор методов и средств для развития физических качеств. Например, аэробные упражнения необходимы для развития выносливости, а силовые тренировки - для развития силы[3].

Еще одним важным аспектом является контроль за здоровьем и безопасностью во время занятий. При занятиях физической культурой и спортом необходимо учитывать возраст, физическую подготовку, наличие заболеваний и другие факторы, которые могут повлиять на здоровье человека.

Теория и практика физического воспитания - это важные аспекты формирования здорового образа жизни и активной жизни. Они включают изучение физических законов, принципов организации тренировочного процесса, методов и средств развития физических качеств, а также правильный выбор методов и средств для развития физических качеств и контроль за здоровьем и безопасностью во время занятий.

Практика физического воспитания курсантов МВД включает в себя систему обязательных занятий по физической подготовке, которые проводятся во время учебного процесса. Курсанты проходят различные виды тренировок, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений. Особое внимание уделяется также развитию боевых навыков и навыков самозащиты. Курсанты проходят специальные тренировки по боевым искусствам, таким как дзюдо, каратэ, самбо, бокс и другие. Кроме того, курсанты МВД регулярно проходят испытания на физическую подготовку, чтобы оценить свой уровень физической формы и прогресс в тренировках. В зависимости от результатов испытаний, курсанты могут получать различные награды и поощрения. Важным аспектом практики физического воспитания курсантов МВД является также контроль за здоровьем и безопасностью во время занятий. Все тренировки проводятся под наблюдением опытных инструкторов, которые следят за техникой выполнения упражнений и предотвращают возможные травмы[4].

Таким образом, практика физического воспитания курсантов МВД является важным аспектом их подготовки к службе в органах внутренних дел. Она направлена на развитие не только физических качеств, но и навыков боевых искусств, а также контроль за здоровьем и безопасностью во время занятий.

Теория физического воспитания представляет собой динамическую систему наиболее современных научных положений, отражающих существенность физического воспитания. Теория физического воспитания создает перспективу совершенствования процесса физического воспитания в целом, обобщает честные закономерности физического воспитания и делает их достоянием для всех методик физического воспитания[5].

Теория физического воспитания основывается на знаниях о физических процессах, происходящих в организме человека при физической нагрузке. Она включает в себя изучение физических законов, принципов организации тренировочного процесса, методов и средств развития физических качеств. Одним

из основных принципов теории физического воспитания является принцип научности. Это означает, что все методы и средства, используемые при физическом воспитании, должны быть основаны на научных данных и исследованиях. Другим важным принципом является принцип индивидуализации. Он заключается в том, что каждый человек имеет свои особенности и потребности, и тренировочный процесс должен быть адаптирован к индивидуальным особенностям каждого человека. Существует несколько теорий физического воспитания, которые используются при разработке программ тренировок и упражнений для курсантов МВД.

Одна из таких теорий - теория адаптации. Она предполагает, что физическая нагрузка должна быть постепенно увеличиваемой, чтобы организм успевал адаптироваться к новым условиям. Это позволяет избежать перенапряжения мышц и травм. Еще одна теория - теория специфичности. Она утверждает, что тренировки должны быть направлены на развитие конкретных физических качеств, которые необходимы для выполнения определенных задач. Например, для курсантов МВД важно развивать выносливость, силу и координацию движений, чтобы успешно выполнять свои служебные обязанности.

Также существует теория перегрузки, которая предполагает, что для развития физических качеств необходимо применять нагрузки, которые превышают уровень текущей физической формы. Это позволяет стимулировать организм на рост и развитие. Кроме того, важным аспектом физического воспитания является индивидуальный подход к каждому курсанту. Учитывая особенности его физической формы, здоровья и целей, инструкторы разрабатывают индивидуальные программы тренировок и следят за прогрессом каждого курсанта. Все эти теории и подходы используются при разработке программ физического воспитания для курсантов МВД, чтобы обеспечить им наилучшую подготовку к службе в органах внутренних дел [6].

Принцип оздоровительной направленности означает, что при проведении физического воспитания необходимо нацелиться на укрепление и улучшение здоровья человека. Данный принцип предписывает руководствоваться оздоровительной ценностью средств и методов физической активности в качестве обязательного критерия при определении их содержания. Кроме того, планирование и регулирование тренировочных нагрузок должны учитывать пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. Организация занятий и соревнований должна предусматривать регулярный и единый контроль со стороны медицинских и педагогических специалистов. Одним из эффективных методов является использование оздоровительных факторов природы и гигиенических условий.

В обществе существуют определенные общие принципы, которые направлены на раскрытие целей и решения задач физического воспитания. Они относятся к разным направлениям, включая создание наилучших возможностей для достижения целей, установление общей направленности физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления) и определение основных путей для достижения положительных результатов физического воспитания. В этом контексте принципы системы физического воспитания неизбежно выстраиваются в единое

целое. Нарушение одного из них оказывает отрицательное влияние на все остальные принципы и мешает их реализации в практическом плане[7].

В заключении отметим, что теория и практика физического воспитания являются важными аспектами формирования здорового образа жизни и активной жизнедеятельности человека. Они включают в себя изучение физических законов, принципов организации тренировочного процесса, методов и средств развития физических качеств, а также правильный выбор методов и средств развития физических качеств и контроль за здоровьем и безопасностью занятий.

Литература

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

2. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

3. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

4. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129-131.

5. Моськин С. А., Алдошина Е. А. Роль физической культуры и физического воспитания в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 145-150. URL: http://www.nauka-2020.ru/VN_3(39)2020.pdf (дата обращения: 21.09.2023).

6. Кузнецов М. Б., Цыганкова Ю. В. Роль и значение физической подготовки (специальной) курсантов Министерства внутренних дел России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 90-95. URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1_24_2021.pdf (дата обращения: 21.09.2023).

7. Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 45-50. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 21.09.2023).

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У ЖЕНЩИН

THE MAIN PROVISIONS OF THE ORGANIZATION, PLANNING AND CONDUCTING OF RUNNING TRAINING SESSIONS FOR WOMEN

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

Аннотация. *Различия в тренировке мужчин и женщин на средних и длинных дистанциях незначительные, вызваны они в основном особенностями женского организма. Средства, формы и принципы тренировки в основе своей у женщин и мужчин практически одинаковы. Биологические особенности женщин требуют еще большей осторожности и постепенности в увеличении нагрузок, чем в тренировке мужчин, особенно в силовых и прыжковых упражнениях. Внутренние органы женщин (сердце, легкие и т. д.) меньше по размерам и слабее по функциональным возможностям, чем у мужчин. Степень развития мускулатуры у женщин также значительно ниже. Этим и объясняется невозможность уравнивания объема работы на развитие выносливости и силы у одинаково подготовленных женщин и мужчин.*

Abstract. *The differences in the training of men and women at medium and long distances are insignificant, they are mainly caused by the peculiarities of the female body. The means, forms and principles of training are basically the same for women and men. The biological characteristics of women require even greater caution and gradualness in increasing loads than in training men, especially in strength and jumping exercises. The internal organs of women (heart, lungs, etc.) are smaller in size and weaker in functionality than men. The degree of musculature development in women is also significantly lower. This explains the impossibility of equalizing the amount of work for the development of endurance and strength in equally trained women and men.*

Ключевые слова: *планирование тренировки; женщины; скоростные качества; бег; тренировочный цикл; режим тренировки.*

Keywords: *training planning; women; speed qualities; run; sports cycle; training mode.*

При планировании тренировки женщин должны быть приняты во внимание особенности в строении таза и слабость мышц живота и области таза. Необходимо предусмотреть систематическое укрепление этих групп мышц с самого начала занятий. Сильные и эластичные мышцы будут способствовать нормальной деятельности внутренних органов при продолжительном и интенсивном беге.

Упражнения для укрепления мышц живота широко вошли в практику подготовки спортсменок. Но упражнения для укрепления внутренних мышц области таза

применяются реже, поэтому рекомендуют для этой цели следующие упражнения: вращения в тазобедренном суставе, круговые движения ногами, приподнимание таза из положения, лежа на спине, приседания и т. д.

Необходимо иметь четкое представление о методах тренировки у женщин бегуний. К примеру, для улучшения скоростных качеств женщин также применяют бег на коротких отрезках с околопредельной и предельной скоростью, специальная выносливость развивается с помощью переменного бега на отрезках от 100 до 600 м, а общая выносливость путем применения равномерного кроссового бега. Так тренируются многие спортсменки. Разница лишь в объеме и интенсивности бега, которые во многом определяются тренированностью и индивидуальными особенностями бегуний. Однако общий объем бега обычно значительно уступает объему бега мужчин.

Приведем примерные недельные циклы тренировок:

Недельный цикл в подготовительном периоде

Понедельник. Бег 8 км со скоростью 5—6 мин. на 1 км,2 км переменного бега, упражнения с отягощениями.

Вторник. Разминочный бег до 3 км. Бег с ускорениями на отрезках 300—500 м (3 серии по 4—5 раз).

Среда. Кросс до 10 км. Круговая тренировка в зале, игры с мячом.

Четверг. Фартлек до 5 км или темповый бег 2—3 км в манеже.

Пятница. Равномерный бег до 4 км. Переменный бег 5—10 х150 м, чередуя с 100 м медленного бега. Прыжковые упражнения.

Суббота. Кросс от 8 до 10 км. Специальные упражнения, игры с мячом и плавание до 45 мин.

Воскресенье. Отдых.

Недельный цикл в начале основного периода

Понедельник. Кросс 7 км с ускорениями на отрезках от 800 до 1200 м.

Вторник. Переменный бег 8—10х200м, через 100 м медленного бега.

Среда. Кросс на пересеченной местности до 9 км. Круговая тренировка в зале или на воздухе.

Четверг. Темповый бег 2—4 км.

Пятница. Бег 4—5х150 м через 150 м медленного бега,

3 серии. Скорость околопредельная.

Суббота. Кросс в равномерном темпе. Специальная физическая подготовка.

Воскресенье. Активный отдых.

Недельный цикл в предсоревновательном периоде

Понедельник. Переменный бег 2—4х800 м (свободно) через 400 м медленного бега.

Вторник. Повторный бег 400 м+200 м + 100 м, до 4 повторений с соревновательной скоростью (200 м). Отдых между отрезками 4—5 мин. и между сериями 8—10 мин.

Среда. Кросс до 5 км в переменном темпе с произвольными ускорениями.

Четверг. Темповый бег 2 км.

Пятница. Повторный бег 8—10х200м, через 200 м ходьбы.

Суббота. Кросс в равномерном темпе 8—10 км. Специальная физическая подготовка, игры.

Воскресенье. Отдых.

Основные положения организации и проведения тренировочных занятий

Тренировочные занятия складываются в основном из основных и **дополнительных. Их характер, время и место зависят от периода и условий тренировки.**

Дополнительные тренировки - кратковременные, от 20 мин. и больше. Они могут проводиться по утрам (бег, общеразвивающие или специальные упражнения) или в любое свободное время (те же упражнения или упражнения с отягощениями).

Основные тренировки проводятся в вечернее время во время сборов. Однако необходимо по возможности тренироваться в разное время, так как соревнования бывают утром, днем и вечером за 4-5 часов.

Каждая тренировка начинается с разминки. В разминку входят длительный бег (до 20-30 и более мин.) в медленном темпе, упражнения на развитие гибкости и растягивание мышц 10-15 мин., 2-3 ускорения по 60-70 см. Перед соревнованиями разминка остается той же, но добавляется пробежка в предполагаемом темпе соревнования на 250-300 м для бегунов на средние и на 500—600 м для бегунов на длинные дистанции. Цель разминки - подготовить организм спортсменки к эффективному выполнению бега. Особенно тщательной должна быть разминка у женщин бегунов на средние дистанции. Даже при беге на 1500 м лучшие условия для деятельности организма создаются только к концу дистанции. Разминка заканчивается за 5-10 мин. до старта, и бегун после этого продолжает легко двигаться, чтобы не остыть.

Правильно проведенная разминка облегчает течение особого явления, наблюдающегося иногда в беге на средние и длинные дистанции у недостаточно тренированных спортсменов и получившего наименование «мертвой точки». Суть этого явления заключается в том, что при резком усилении работы и длительном ее продолжении происходит временное нарушение регулировочных процессов по обеспечению согласованной деятельности всех работающих органов со стороны центральной нервной системы.

В частности, создается большое несоответствие между потребностью организма в кислороде и возможностями потребить его. Недостаток в организме кислорода ведет к образованию молочной кислоты, которая, проникая в кровь, способствует образованию в ней углекислоты. Это немедленно сказывается на психическом и физическом состоянии бегуна. Чувствуется общая слабость, тяжесть в ногах. Дыхания «не хватает», хочется сделать глубокий вдох, но дыхание становится поверхностным, частым. Продолжать бег в прежнем ритме становится трудно. Появляется желание ослабить бег, и бегуны с недостаточной силой воли поддаются этому желанию.

Однако через некоторый период времени центральная нервная система перестраивается в связи с новыми условиями работы и обеспечивает нормальную деятельность организма. Происходит резкий перелом в состоянии бегуна. Начинается обильное потоотделение, дыхание становится снова ритмичным и глубоким, подавленное состояние сменяется бодрым, появляется желание продолжать бег,

ощущается приток сил. Наступает явление, которое носит название «второе дыхание».

Ослабление темпа бега во время «мертвой точки» не помогает ее более быстрому преодолению и ведет только к ухудшению результата. Мобилизация сил на продолжении бега в прежнем ритме дает наилучший эффект. В этом случае действие «мертвой точки» по времени будет минимальным.

Как уже отмечалось выше, правильно проведенная разминка в некоторой степени облегчает состояние бегуна в период «мертвой точки» и отдаляет ее наступление. Разминка в любую погоду проводится в тренировочном костюме, на соревнованиях бегун остается в нем до старта. Если погода холодная, нужно одеваться теплее - в два костюма; если погода жаркая и потоотделение сильное, то после разминки целесообразно сменить спортивную одежду.

После разминки проводится основная часть занятий. Она может состоять только из бега (в холодную погоду на открытом воздухе или в соревновательном периоде) или из бега, специальных и общеразвивающих упражнений.

Иногда при занятиях на местности, особенно в холодную погоду, разминка отдельно не проводится. Ею служит сам бег, проводимый вначале в медленном темпе, а затем со скоростью, предусмотренной планом. В этих случаях общеразвивающие и специальные упражнения могут проводиться по окончании бега или между повторными пробежками, если они предусмотрены, после того как организм бегуна хорошо разогреется.

Обычная последовательность выполнения упражнений на тренировочном занятии следующая:

1) разминка;
2) упражнения преимущественно на развитие гибкости;
3) упражнения преимущественно на развитие быстроты и совершенствование техники;
4) упражнения преимущественно на развитие силы;
5) основная беговая тренировка;
6) заключительная пробежка в спокойном темпе в продолжение 5—10 мин.

В отдельных случаях прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями (штангой) могут проводиться и после беговой тренировки, однако при этом необходимо быть весьма осторожным, чтобы при сильном утомлении мышц не перегрузить их и не получить травмы.

Общеразвивающие и специальные упражнения, как правило, проводятся поточным методом. При комбинированных занятиях основная беговая часть обычно проводится в конце занятий [2].

Необходимо также по меньшей мере один-два раза в неделю надо тренироваться в усложненных условиях — повторный бег в гору (до 20°) по сильнопересеченной местности, по песку и т. п.

Самоконтроль и режим спортсмена

Режим спортсмена бегуна складывается из режима тренировки и режима быта. К первому относится все, что касается организации и проведения тренировочных занятий, ко второму — поведение спортсмена во время отдыха и досуга.

Режим тренировки и режим быта должны находиться в строгом соответствии друг с другом.

Тщательное соблюдение режима создает наиболее благоприятные условия для деятельности организма и способствует достижению высоких спортивных результатов [2]. Кроме того, соблюдение режима формирует характер спортсмена, закаляет его волю.

Расход энергии спортсмена на тренировках и соревнованиях чрезвычайно большой. Поэтому он нуждается в высококачественном регулярном питании и нормальном отдыхе.

Питание спортсмена должно быть одинаковым, в том числе и в дни соревнований. Важно лишь всегда помнить об умеренности в еде. Никогда не нужно стремиться есть «про запас» или только потому, что бегуну «нужно» есть побольше. Наряду с мясной пищей особенно рекомендуются овощи и фрукты. Больше обычного спортсмену бегуну требуется сахар, норма потребления которого в день может достигать 200.и более граммов.

Сон спортсмена бегуна должен быть регулярным и продолжаться не менее 8 час, причем ложиться спать надо не позже 11 час. — 11 час. 30 мин. вечера. Режим сна остается таким же и в дни соревнований. Попытки спать дольше из-за соревнований, менять часы сна, вводить сон днем и т. д. ничего, кроме вреда, не приносят. В то же время надо иметь в виду, что дополнительный сон очень важен для восстановления сил, и особенно нервной энергии, тем, кто тренируется усиленно. Но такой сон может быть рекомендован только в том случае, если имеется возможность пользоваться им в систематическом режиме.

В основном периоде, досуг бегуна должен быть тщательно продуман и организован. Это особенно важно для бегунов легко возбудимых и много думающих о предстоящих соревнованиях. Такие бегуны к началу соревнований приходят очень возбужденными. Поэтому все свободное время должно быть чем-нибудь занято, чтобы отвлечься от ненужных мыслей. Посещение кино, прогулки, экскурсии, чтение книг и т. д. — все это не только не мешает, но, наоборот, способствует достижению высоких результатов. Пассивное ожидание соревнований лежа в кровати в расчете сэкономить силы будет грубой ошибкой.

Строгое выполнение правильно организованного режима быта обеспечивает устойчивое, хорошее самочувствие. Нарушения режима, такие, как недостаточный отдых, недосыпание и т. п., не замедлят сказаться на состоянии бегуна, и в первую очередь на его самочувствии. Это может проявиться в повышенной раздражительности, в тренировках без удовольствия, снижении аппетита, нарушении нормального сна и других формах [1].

Спортсмен должен уметь правильно судить о своей спортивной форме по самочувствию и другим данным самоконтроля, не допуская, однако, при этом излишней недооценки. Судить о своем состоянии спортсмену бегуну помогают также систематические наблюдения за весом и пульсом. Обычно вес и пульс у спортсмена бегуна, находящегося в спортивной форме, т. е. когда он хорошо тренирован, устойчивы и изменяются на короткий срок только после тренировки [2].

Иногда уменьшение веса достигает 2 и более килограммов за одну трени-

ровку, но уже к следующему дню вес восстанавливается.

Пульс тренированного спортсмена бегуна в покое может быть ниже 50 ударов в минуту. При явлениях утомления пульс обычно учащается, что особенно заметно при переходе из положения лежа в положение стоя. У тренированного бегуна разница в числе ударов пульса при переходе из одного положения в другое незначительна и не превышает 8-10 ударов в минуту. Проверять пульс лучше, когда спортсмен еще не встал с постели. После того как пульс будет сосчитан в положении лежа, бегун должен спокойно встать и, не делая никаких движений, через 1 минуту снова сосчитать пульс. Если разница в числе ударов становится большей, чем 8-10раз, то это означает, что организм еще не отдохнул или имеются какие-то другие причины (переутомление, болезнь в скрытой форме и т. д.), которые вызывают данное явление. В этом случае также нужно обратиться за помощью к врачу.

Если самочувствие спортсмена бегуна заметно ухудшается (что иногда бывает и без учащения пульса) и остается плохим без видимых на то оснований, ему надо уменьшить нагрузку или вовсе прекратить тренировку на 2-3 дня, а то и больше.

У некоторых спортсменов бегунов в день соревнований, а иногда и раньше самочувствие может несколько ухудшиться, что проявляется в повышенной возбудимости, снижении аппетита и т. п. Истолковывать это как действительное ухудшение состояния не следует, так как явления эти, если они не резко выражены, естественны и объясняются «предстартовой лихорадкой» [1].

Особенное значение для бегунов имеют способы предупреждения травм. Часто даже у опытных спортсменов бегунов случаются такие травмы, как, например, воспаление надкостницы, которое очень трудно поддается лечению и надолго может вывести спортсмена из строя. Между тем воспаление надкостницы и ахилловых сухожилий легко предупредить, так как известно, что оно происходит в результате длительных занятий на твердой дорожке. Поэтому в начале тренировки целесообразно тренироваться больше на мягком грунте и без шипов. Если болевые ощущения появляются, тренировку лучше прекратить до полного их исчезновения. Лучше потерять 3-5 дней в начале тренировки, чем терять потом недели.

В режиме тренировки спортсмена бегуна должно быть предусмотрено регулярное посещение парных бань один раза в неделю, особенно после напряженных тренировок. Обильное потоотделение, вызываемое высокой температурой и повышенной влажностью воздуха, способствует более быстрому удалению продуктов распада и восстановлению сил спортсмена бегуна. При болях в мышцах, что часто бывает на первых тренировках, также рекомендуется парить ноги с одновременным массированием их легким разминанием и встряхиванием.

Регулярное пользование массажем дает значительный эффект как в восстановлении сил, так и в повышении эластичности мышц. Поэтому спортсмены бегуны, которые смогут освоить основные приемы самомассажа, получат дополнительное средство тренировки.

Литература

1. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, В. Н. Пушкина, Н. В. Оляшев // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

2. Проблемы и перспективы спортивной тренировки сотрудников женского пола в служебно-прикладных видах спорта МВД России (на примере легкоатлетического кросса и служебного биатлона) / О. С. Панова, А. П. Алексеев, С. М. Струганов, С. Н. Баркалов // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № S1. С. 100-106.

3. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

УДК 796

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ПОМОЩЬЮ ГОЛЬФА

POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN A COMPREHENSIVE SCHOOL WITH THE HELP OF GOLF

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Дорохов Михаил Владимирович
студент
факультет физической культуры
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Dorokhov Mikhail Vladimirovich
student
faculty of physical education
Kuban State University of Physical Education, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Устян Саркис Арутюнович
учитель физической культуры
МОБУ СОШ № 53 им. И. С. Титова
г. Сочи, Россия
Ustyan Sarkis Arutyunovich
teacher of physical culture
MOBU secondary school No. 53 named after I. S. Titova
Sochi, Russia

Аннотация*. Школьный спорт в России приобретает современный формат развития. Отмечается, что вводятся новые образовательные модули по видам спорта. В статье показана популяризация физической культуры с помощью гольфа. Представлена структура развития детского гольфа. Показаны эргономико-биомеханические факторы, при игре в гольф, влияющие на здоровье человека. Обосновано концептуальное развитие детского гольфа на базе общеобразовательной школы.*

Abstract*. School sports in Russia are acquiring a new development format. It is noted that new educational modules on sports are being introduced. The article shows the popularization of*

physical culture through golf. The structure of the development of children's golf is presented. Ergonomic and biomechanical factors are shown when playing golf that affect human health. The conceptual development of children's golf on the basis of a comprehensive school is substantiated.

***Ключевые слова**: физическая культура; общеобразовательная школа; детский гольф; биомеханика движений; эргономическое пространство.*

***Keywords**: physical culture; secondary school; children's golf; movement biomechanic; ergonomic space.*

Детско-юношеский спорт в России получил новый формат развития с выделением региональных аспектов с учетом возводимой инфраструктуры. Школьный спорт приобрел новые ориентиры с введением в образовательные программы школ модулей по видам спорта, к которым относится модуль–гольф [3, 4, 7].

Некоторые родители увидели красочную рекламу и спрашивают стоит ли отдавать ребенка в школу детского гольфа или детский гольф клуб, которые открыты в разных регионах страны наряду с гольфом для взрослых. В образовательный модуль введен гольф наряду с другими видами спорта для физического развития школьников. Однако следует отметить, что не во всех регионах развит гольф для взрослых прежде всего ввиду климатических условий страны, ибо сезон длится с апреля по октябрь. С учетом данных особенностей получил развитие необычный вид туризма как гольф туризм [1, 2]. В последнее время на Кубани гольф позиционируется еще как корпоративный вид спорта с системой закрытых гольф клубов. Однако следует учитывать, что гольф развивается как международный вид спорта со своими правилами.

Проведенный информационный анализ показал, что в России развиваются структурные компоненты детского гольфа (таблица № 1).

Таблица № 1

Структурная инфографика развития детского гольфа

Детская Академия Гольфа	Детский гольф-лагерь	Детский гольф-клуб	Программы детского гольфа

Наиболее развитая инфраструктура со спортивным менеджментом для детей и взрослых г. Москва-Сколково включает:

- комфорт станцию;
- двухсторонний драйвинг-рейндж;
- чиппинг-грин;
- паттинг-грин;
- отапливаемый крытый рейндж;
- гольф-симуляторы.

В таблице № 2 приведены страны-лидеры по развитию гльфа.

Таблица № 2

Страны лидеры по развитию Гольфа

Страна	Количество играющих в гольф	Количество полей для гольфа
1. США	24 млн.	15 000
2. Англия	2,5 млн.	5 000
3. Корея	6 млн.	575
4. Франция	600 000	530

В мире в гольф играет 100 млн. чел.

В России – 19 000 человек.

В Японии сооружены Гольф поля на крышах зданий в центре городов, а популярны также симуляторы для гольфа.

Игра в гольф очень эргономична, так как проходит на открытом пространстве:

- поле с зеленой травой;
- игра полностью проходит на земле не на асфальте, что полезно не только для организма, но и для стопы ноги.

Такой природный эргономический фактор в игре сложился исторически.

В Римской империи в эту игру играли гнутыми палками и с мячом, набитым перьями. Хотя такая версия игры напоминает современный флорбол для детей, который ввели общеобразовательные школы. Находясь длительное время на природе шотландские пастухи, своими посохами пытались закатить камни в кроличьи норы.

Эргономико биомеханические факторы при игре в гольф:

1) ориентация в пространстве с оценкой сложившейся ситуации;

2) зрительная оценка расстояния близко-далеко важно для тренировки мышцы глаза;

3) удар целенаправленный клюшкой по мячу (скорость, сила удара);

Мяч для гольфа имеет необычную форму с ямками и не является цельным. Он обладает эргономическими свойствами: внутри него находится ядро - твердый кусок прорезиненного пластика, именно он выполняет роль пружины и накапливает потенциальную энергию удара, превращая её в энергию движения.

4) Поставить свое тело в определенной конфигурации в пространстве;

Если сравнивать, что полезнее ребенку играть в бильярд иди гольф, конечно в гольф.

5) Развивает устойчивость, чувство баланса и равновесия.

Специалисты утверждают, что игра снижает усталость, тревогу, раздражительность. Считается, что игра в гольф развивает выдержку, самообладание и самоконтроль, дисциплину, личную ответственность. Проведены исследования физической подготовки [6, 10, 11]. Смогут ли все дети играть в гольф? У взрослых это коммерческий вид спорта со ставками и инвестиционными проектами. Дети с повышенной двигательной активностью не смогут с концентрироваться на цели, на точности удара в лунку [8]. Данный вид спорта ближе детям с пониженной функцией активности, например, ребенок любит играть в шахматы и ему необходим алгоритм

двигательных действий с продуманной стратегией как в шахматах. Но в шахматах биомеханическая поза тела- сидя 2-3 часа, а в гольфе ходьба 2-3 часа от 5 до 10 тысяч шагов в различном темпе. Не надо говорить ребенку об инвестициях и элитарности игры. Это коммерция взрослых. Необходимо показать, как с помощью игры вести здоровый образ жизни с учетом индивидуальных особенностей организма. Следует отметить, что в игру можно играть всей семьей находясь на отдыхе не только за рубежные путешествия, но и по стране, так как при многих туристических комплексах есть такая услуга активного отдыха по интересам. Следует отметить еще одну особенность игры, что гольф не имеет возрастных ограничений и можно играть в зрелом и пожилом возрасте для установления координационных функций организма и повышения двигательной активности, которую многие потеряли в связи с прошедшей пандемией.

Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, изучая профильный предмет «Биомеханика двигательной деятельности» обсудили, что в общеобразовательных школах есть возможность проводить занятия по физической культуре на открытом воздухе, так как дети очень много времени проводят сидя за партой и дома у компьютера, а также с гаджетом. Такая обездвиженная поза наносит вред мышцам спины и зрения. Каждый третий ребенок в России страдает различными степенями сколиоза. Не во всех образовательных школах есть плавательные бассейны и образовательные программы обучения плаванию. На занятиях по игре в гольф тренер покажет различные биомеханические поза движения в игре в соответствии с правилами и принятой терминологией, но прежде всего он покажет стойку и научит держать спину, более того хват и замах клюшкой будут укреплять кисть руки. Повороты туловища дадут мышцам спины не только расслабиться, но и сгруппироваться с включением двигательной памяти. Биомеханическая поза движения игрока: не следует вставать рядом с мячом, непосредственно позади мяча или позади лунки, когда другой игрок собирается выполнить удар. На грине не следует наступать на линию патта другого игрока. Кроме того, стоять нужно так, чтобы не отбрасывать тень на линию патта другого игрока, когда он делает удар.

Стопа будет не только устойчива с помощью различных поворотов (изменение угла), но и повысится чувствительность стопы, так как она соприкасается с травяным покрытием, а не с асфальтом, искусственное покрытие требует меньших затрат, но и менее полезно для организма. Хотя гольф не относится к травмоопасным видам спорта, но следует не забывать о солнечных лучах, поэтому кепка не только имиджевый стиль игры, но и необходимый атрибут защиты организма от перегрева.

Следует отметить, что не в каждой школе может развиваться такая спортивная программа по гольфу и открыт школьный клуб[9]. Педагогически целесообразно отрыть детский гольф клуб, объединив в нем школьников района из разных школ и города. Например, городской клуб для школьников из разных школ может быть открыт в городах Сочи, Геленджик, Анапа [5]. Программа показывала бы несколько уровней сложности и мотивировала к занятиям, ученики из разных школ находили бы друзей по общему интересу и более того формировался бы кадровый потенциал из тренеров-педагогов, при поддержке Федерации Гольфа и других инвесторов,

которыми могут выступить отдельные, заинтересованные родители. Студенты бы могли проводить не только тренировочные занятия, но и организовывать соревнования. На мастер-класс приглашались бы известные спортсмены. Работает футбольная школьная лига, в перспективе могла бы быть выстроена школьная лига детского гольфа с учетом возрастных особенностей детей.

Важен имидж и бренд не только отдельного вида спорта и фирмы, важно сформировать имидж образования в спорте. Здоровьесберегающее образование в современном формате в частности с помощью детского гольфа [12]. Движения – это жизнь, в игру в гольф в эстетическом формате. Красивая стильная форма в игре пропагандирует здоровый образ жизни с помощью движения. Это социальная реклама детства в мировом пространстве, но нельзя делать упор на коммерциализацию и инвестиции, необходимо пропагандировать правильные эстетические движения у девочек и мальчиков различных возрастов. Они должны понять, полезность данного вида спорта, если они научились его азам в общеобразовательной школе.

Литературы

1. Гольф-туризм как вид активного отдыха (анализ рынка туристических услуг) / Е. В. Агамирова [и др.] // Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева. 2019. Т. 2. № 1. С. 190-197.

2. Корольков А. Н. Гольф как вариативная часть предмета физическая культура: опыт апробации программы «Школьный гольф» // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (Москва, 18–19 апреля 2016 г.). Москва : Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2016. С. 139-144.

3. Лысов Е. А., Правдин Д. В., Фесенко В. А. Содержание тренировочных занятий по мини-гольфу в детском спортивном лагере // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 3. С. 44-51. URL: https://www.ggtu.ru/smi/szt/szt_03_2017.pdf (дата обращения: 11.09.2023)

4. Нин Ц., Черкашин И. А., Федоров Э. П. Дифференцированные шкалы для оценки уровней общей физической подготовленности детей 8-10 лет, занимающихся гольфом // Глобальный научный потенциал. 2021. № 8 (125). С. 61-64.

5. Овчинников Ю. Д., Брызгун В. В., Иватская С. В. Модульное проектирование развития школьного спорта в инфографике // Педагогическая информатика. 2023. № 2. С. 265-271.

6. Овчинников Ю. Д., Антощенко А. Ю. Казачьи игры для детей в биомеханике движений // Кубанская школа. 2023. № 3 (71). С. 70-72.

7. Пэн Ш. Технология коррекции физической подготовленности школьников 14-15 лет с использованием средств спортивного туризма // Глобальный научный потенциал. 2022. № 4(133).С. 59-61.

8. Равко А. В., Равко В. Н., Равко В. С. Мини-гольф: проект спортивной для детей, занимающихся по специальной программе на уроках физкультуры // Инновации в технологиях и образовании : сборник статей участников VII Международной научно-практической конференции (Белово, 28–29 марта 2014 г.). В 4 ч. Часть 4. Белово : Филиал «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

в г. Белово, Великотырновский университет им. Святых Кирилла и Мефодия, 2014. С. 270-277.

9. Савостин Н. М., Савостин Д. М. Исследование уровня физической подготовленности обучающихся МАОУ Восточная гимназия, занимающихся по программе «Гольф» // Сахалинское образование XXI век. 2020. № 3. С. 31-40.

10. Стрижак А. А. Научные проблемы современного гольфа // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2022.№ 2(46). С. 67-74.

11. Факторная структура общей физической подготовленности детей, занимающихся гольфом / Н. Цзи, И. А. Черкашин, А. И. Иванов, Е. В. Коркин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 78-79. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-zanimayuschihsya-golfom (дата обращения: 11.09.2023).

12. Фесенко В. А. Проблемы спортивной подготовки в гольфе детей с ограничением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 198-200.

УДК 796.8

К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

ON THE QUESTION OF THE ESSENCE OF POWER SPORTS

Кулакова Анна Васильевна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kulakova Anna Vasilyevna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье перечисляются основные силовые виды спорта, существующие в настоящее время, отмечаются их общие особенности. Подробно раскрывается каждая из особенностей силовых видов спорта. Акцентируется внимание на том, что проявление силы может происходить в статическом и динамическом режиме, раскрывается сущность данных режимов и их отличительные особенности. Раскрывается содержание таких понятий, как максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость, а также отмечается в каких силовых видах спорта развиваются такие составляющие силовых способностей, как максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Справедливо отмечается, что недостаточное внешнее воздействие не приводит к проявлению максимально возможного результата и как следствие не приводит к проявлению максимальной силы. Авторами разграничиваются понятия максимальной силы и абсолютной силы, указываются критерии их разграничения. Перечисляются виды силового спорта, наиболее подходящие для развития навыка применения максимальной силы. Анализируются факторы, влияющие на проявление и выработку силовых способностей человека.*

Abstract. *The article lists the main power sports that currently exist, and their general features are noted. Each of the features of power sports is revealed in detail. Attention is focused on the fact that the manifestation of force can occur in static and dynamic mode, the essence of these modes and their distinctive features are revealed. The content of such concepts as maximum strength, speed strength, power endurance is revealed, and it is also noted in which*

power sports such components of power abilities as maximum strength, speed strength, power endurance develop. It is rightly noted that insufficient external influence does not lead to the manifestation of the maximum possible result and, as a consequence, does not lead to the manifestation of maximum force. The authors differentiate the concepts of maximum force and absolute force, and specify the criteria for their differentiation. The types of power sports that are most suitable for developing the skill of using maximum force are listed. The factors influencing the manifestation and development of a person's power abilities are analyzed.

Ключевые слова: *силовые виды спорта; физические качества; сила; максимальная сила; скоростная сила; силовая выносливость.*

Keyworlds: *strength sports; physical qualities; strength; maximum strength; speed strength; strength endurance.*

В настоящее время существуют различные силовые виды спорта, основными из которых являются тяжёлая атлетика, гиревой спорт, воркаут, силовое многоборье.

Перечисленные виды спорта имеют ряд общих особенностей:

Во-первых, одно из ключевых физических качеств, проявляемых и вырабатываемых указанными видами спорта является сила;

Во-вторых, они включают в себя идентичные методы и средства подготовки.

Более подробно раскрывая первую особенность, необходимо отметить, что силой является то физическое качество человека, которое заключается в способности воспрепятствовать внешнему воздействую с помощью мышечных усилий.

Проявление силы может происходить в двух режимах - в статическом и динамическом.

При проявлении силы в статическом режиме мышцы сохраняют прежнюю длину независимо от происходящего напряжения под воздействием внешних факторов.

В динамическом же режиме выделяют два подвида:

Преодолевающий, при котором сопротивление преодолевается за счёт напряжения мышц при уменьшении их длины;

Уступающий, при котором преодоление сопротивления происходит в процессе изменения длины мышц, а именно при их увеличении в процессе растяжения.

В целом, сущность силовых способностей кроется в раскрытии её важнейших составляющих, таких как максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.

Максимальная сила - это наивысший результат человека, достигаемый при максимальном мышечном сокращении. В связи с тем, что уровень внешних сопротивлений регулируется человеком самостоятельно в процессе занятия силовым видом спорта, для достижения максимальной силы необходимо выбирать наиболее тяжёлое внешнее воздействие [1]. Недостаточное внешнее воздействие не приведёт к проявлению максимально возможного результата и как следствие не приведёт к проявлению максимальной силы. В процессе стремления к проявлению максимальной силы, необходимо отграничивать понятие максимальной силы от абсолютной, которая направлена на проявление резервных мышечных способностей человека.

В результате проведённых исследований установлено, что абсолютная сила человека не проявится даже при предельном увеличении внешнего воздействия, которое достигается за счёт электростимуляции мышц.

Максимальная сила человека определяет его способности во многих видах спорта, а особенно при занятии тяжёлой атлетикой, различными видами борьбы, спортивной гимнастикой, плаванием.

Скоростная сила - это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в короткий промежуток времени [2]. Та скоростная сила, которая вырабатывается в процессе наивысших сопротивлений и приводит к максимально желаемому результату называется взрывной силой, а скоростная сила, вырабатываемая при среднем или маленьком сопротивлении, называется стартовой силой. Взрывная сила имеет важное значение в таких видах спорта, как бег и плавание, требующих как можно быстрого старта в целях достижения наиболее высокого спортивного результата. В целом навык применения скоростной силы имеет решающее значение в таких видах спорта, как фехтование, бокс, велоспорт, легкоатлетические прыжки.

Силовая выносливость - это способность большое по продолжительности время удерживать максимальные показатели в каком-либо виде спорта в процессе проявления силы [3]. Для того, чтобы тренировать силовую выносливость, необходимо уметь воспрепятствовать такому состоянию как утомление, что подчёркивает неразрывную связь физической и психологической подготовки человека. Необходимо также постепенно увеличивать количество повторений и увеличивать время приложения силы в упражнениях, необходимых в том или ином виде спорта. Ярким примером может послужить упражнение с гирями, где в процессе тренировки необходимо не только увеличивать количество повторений, но и стараться опускать гирю не сразу, а задерживать над головой.

Тренировки с гирями — это один из самых экономичных, простых и эффективных способов набора мышечной массы, улучшения силовых показателей, выносливости и функциональной готовности. При занятиях с гирями немалое внимание должно быть уделено развитию пальцев и запястий.

Выделяют четыре стадии тренировочного процесса при занятии с гирями:

- тренировка. В мышцах образуются микроразрывы. Мышечные волокна травмированы, если тренировка с гирей прошла успешно;
- восстановление. Мышечные клетки восстанавливаются, вбирают в себя питательные вещества, при этом исчезает болезненность и усталость. После завершения восстановления можно выполнить столько же работы, как и на первой тренировке;
- суперкомпенсация. Организм создает небольшой мышечный запас. После наступления суперкомпенсации появляется возможность выполнить больше работы, чем на первой тренировке;
- утрата суперкомпенсации. Если не потренироваться в предыдущей фазе, организм прекращает тратить энергию на поддержку возросшей работоспособности, силы или выносливости. После утраты суперкомпенсации можно выполнить столько же работы, сколько и на первой тренировке.

Важность такого физического качества как силовая выносливость наиболее точно отражается в таких видах спорта, как гимнастика, борьба во всём её многообразии, лыжный и горнолыжный спорт.

Факторы, влияющие на проявление и выработку силовых способностей, подразделяются на физиологические и анатомические.

Физиологические факторы в свою очередь делятся на следующие виды:

- центрально-нервные;
- периферические;
- энергетические.

К анатомическим факторам, оказывающим исключительно положительное воздействие на проявление силовых способностей человека, относят телосложение, точку прикрепления мышц, длину брюшка мышцы.

Рассматривая такой существующий фактор силовых способностей человека как тип телосложения, необходимо указать, что он дает ключевую характеристику организма человека. Тип телосложения можно примерно определить лишь по внешним наблюдениям без использования каких-либо исследований. Но так как тип телосложения зависит от строения скелета, количества жира, мышечных тканей, внешнее наблюдение является недостаточным. Для более точного определения типа телосложения необходимо провести комплексное исследование.

Тип телосложения бывает:

- эндоморфный;
- мезоморфный;
- эктоморфный.

Эндоморфный тип телосложения характеризуется большим количеством подкожного жира, короткими конечностями, преимущественно выпуклой грудной клеткой.

Мезоморфный тип телосложения характеризуется формой туловища в виде трапеции, узким тазом, широкими плечами, хорошо развитой мускулатурой человека.

Эктоморфный тип телосложения характеризуется длинной грудной клеткой, худым телом, длинными тонкими конечностями, малым количеством подкожного жира.

Тип телосложения первоначально складывается на генетическом уровне, но в процессе жизнедеятельности с помощью всевозможных диет и тренировок возможно его изменение. Прекращение выбранных диет и тренировок приведет к первоначальному типу телосложения человека, сложившемся на генетическом уровне, то есть вернется к первоначальному состоянию. В этой связи для удержания построенного типа телосложения диеты и тренировки должны быть постоянными.

Характеризуя следующий фактор силовых способностей человека – точку прикрепления мышц, необходимо отметить, что мышцы осуществляют возложенные на них задачи при помощи опоры на кости, одна мышца одновременно прикрепляется к двум костям.

Место прикрепления мышцы к более подвижной кости является точкой прикрепления. Такие точки у каждого человека находятся в разных местах организма.

Даже небольшая разница в местонахождении точки прикрепления приводит к большой разнице в механической эффективности.

Место прикрепления мышцы к наименее подвижной кости является началом мышцы. Начало мышцы практически у всех находится в одном и том же месте.

Рассматривая длину брюшка мышцы, необходимо упомянуть, что мышцы прикреплены к костям связками, которые по-другому именуются пучками сухожилий.

Подводя итог, необходимо отметить, что сила является важной физической способностью каждого человека. Силой мышц является то максимальное напряжение, которое способны развивать мышцы. В целях развития силы представляется возможным использование различных средств и методов, но одним из на более правильных и эффективных средств, приводящих к достижению желаемого высокого результата, является тренировка с отягощениями. Именно в результате использования существующих отягощений развиваются основные составляющие силы:

- максимальная сила;
- взрывная сила;
- силовая выносливость.

Также необходимо сделать вывод о том, что несмотря на единую цель в каждом существующем силовом виде спорта – достижение максимально возможного результата, методика подготовки в каждом отдельно взятом силовом виде спорта имеет присущее ему отличительные особенности и направлена на развитие разных физических качеств.

Литература

1. Способы совершенствования координационных возможностей спортсменов / Н. В. Чертов, Т. Г. Ефремова, А. В. Алдошин, Е .А. Алдошина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 7. С. 101-107.

2. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=43057392 (дата обращения: 10.09.2023).

3. Догузов Р. Р., Баркалов С. Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 106-111. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения: 10.09.2023).

УДК 796.011.3

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

COMBAT TECHNIQUES AS A NECESSARY COMPONENT IN THE ACTIVITIES OF A POLICE OFFICER

Осипов Дмитрий Васильевич
сотрудник
Академия Федеральной службы охраны России
г. Орел, Россия
Osipov Dmitry Vasilievich
employee
Academy of the Federal Oranium Service of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации выступает составной частью системы ведомственного профессионального образования и неразрывно связана с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Недооценка значимости физической подготовки оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. В данной статье мы рассмотрели вопросы необходимости изучения боевых приёмов борьбы как наиболее важного раздела физической подготовки.*

Abstract. *Physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation is an integral part of the departmental vocational education system and is inextricably linked with the processes occurring in the socio-political and socio-economic life of the state. Underestimating the importance of physical training results in unjustified losses and serious professional mistakes. In this article, we examined the need to study combat techniques of wrestling as the most important section of physical training.*

Ключевые слова: *сотрудники ОВД; физическая подготовка; боевые приемы борьбы.*
Keywords: *police officers; physical training; combat techniques.*

На сегодняшний день нет никаких сомнений в том, что деятельность сотрудников полиции характеризуется повышенной опасностью. В данном случае этот факт является весьма очевидным, т.к. полицейские в своей повседневной трудовой деятельности выполняют задачи, которые несут риски для их жизни или здоровья. Так, достаточно распространенной является ситуация, когда сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД) необходимо задержать лицо, совершившее преступление и которое в свою очередь не желает добровольно сдаваться. В таких ситуациях сотрудникам на практике приходится сталкиваться с тем, что лицо не только пытается скрыться после обнаружения места его нахождения, но и зачатую дать отпор, применяя физическую силу. Это всего лишь одна из множества ситуаций, которая может произойти в деятельности сотрудника ОВД.

В связи с этим становится вполне логичным, что для возможности эффективно выполнять свои профессиональные задачи сотруднику полиции необходимо уделять внимание своей физической подготовке. Можно отметить, что как в процессе обучения будущих сотрудников, так и уже действующих полицейских особое внимание уделяется изучению раздела боевых приемов борьбы. Несомненно, это является вполне обоснованным исходя из специфики деятельности сотрудников ОВД. Однако, несмотря на то, что изучение указанного раздела представляется весьма очевидным не все обучающиеся из числа курсантов, а также действующих сотрудников уделяют ему должное внимание.

На наш взгляд следует обозначить, что может являться причиной отсутствия заинтересованности сотрудника в проявлении заинтересованности в получении навыков приемов борьбы. В этом случае необходимо уделить внимание как категории лиц, обучающихся в учебных заведениях МВД России, так и уже замещающих должности в ОВД [3].

В процесс обучения будущих сотрудников полиции, несомненно, ключевую роль играет преподаватель, т.к. именно от него зависит процесс усвоение курсантами основной программы. Преподаватель в рамках дисциплины физическая подготовка должен не только отрабатывать с курсантами приемы борьбы, но и правильно доносить до будущих сотрудников необходимость их изучения в дальнейшей работе. Но на практике в большинстве случаев процесс обучения сводиться к простому заучиванию конкретных движений. В результате этого у обучающихся отсутствует потребность к их изучению, т.к. они не имеют полного представления о том, как наиболее правильно им воспользоваться данными приемами [5].

Если говорить о практических сотрудниках, то в этом случае целесообразно отметить, что не все сотрудники в процессе выполнения задач часто сталкиваются с рисками опасными для жизни и здоровья. Например, если сравнить деятельность дознавателя и оперуполномоченного, то очевидно, что второй встречается с такими ситуациями чаще. Однако зачастую сотрудники неверно оценивают занимаемую ими должность, что приводит к весьма негативным последствиям. Как показывает практика любой сотрудник полиции не зависимо от того какие перед ним стоят задачи обязан иметь хорошую физическую подготовку и уметь владеть приемами борьбы [2, 4].

Как можно заметить перечень приемов в анализируемом разделе достаточно обширный. Тем не менее, сказать, что все они используются в деятельности сотрудников полиции затруднительно. Одной из причин выбора сотрудником того или иного приема является безопасность для лица, в отношении которого он осуществляется. Так, по мнению сотрудников наиболее востребованными являются болевые приемы в стойке. В данном случае они позволяют, как самостоятельно преодолеть противодействие со стороны правонарушителя, так и в совокупности с другими приемами. Стоит отметить, что они входят в перечень базовой подготовки сотрудника ОВД [1].

Как уже утверждалось ранее, сотрудник должен осознавать необходимость в изучении анализируемых приемов и постоянно стремиться в повышении своего навыка. В рамках занятий по физической подготовке сотрудник должен проявлять

инициативу, направленную на устранение неточностей выполнения того или иного приема, а также в отработке и доведения своих умений и навыков до совершенства. Только в случае, когда действия служащего в ОВД доведены до такого уровня, при котором центральная нервная система практически не контролирует последовательность выполнения простых и сложных технико-тактических действий, можно рассчитывать на положительный результат в процессе решения различных ситуационных задач. В то же время владение техникой боевых приемов борьбы на уровне навыка, позволяет центральной нервной системе сотрудников ОВД полностью переключиться на контроль конкретной ситуации, прогнозирование ее дальнейшего развития и принятие решения по эффективному и рациональному выходу из данной ситуации.

Очевидно, что на сегодняшний день образовательный процесс имеет некоторые недоставки, которые, так или иначе, влияют на практическое применение сотрудниками боевых приемов борьбы. В первую очередь это связанно с отсутствием таких условий, в рамках занятий по физической подготовке, которые будут максимально приближенны к реальным условиям, учитывая при этом специфику выполняемых сотрудниками ОВД задач.

Как правило, обучение осуществляется по принципу демонстрации конкретного приема борьбы и повторение его обучающимся. Однако такой метод обучения не только является не эффективным, но и не дает возможности сотруднику выбрать наиболее подходящий для него вариант реализации того или иного приема [7].

Такой подход к изучению боевых приемов борьбы является вполне логичным, т.к. в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации установлены конкретные требования по выполнению каждого приема. В связи с этим становится очевидным, что преподаватель не может построить образовательный процесс с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося. На наш взгляд наиболее правильным решением в этом случае является рассмотреть возможность преобразования указанного документа. В первую очередь следует уделить внимание пунктам, в которых содержится излишняя конкретизация выполнения боевых приемов борьбы [6].

Следует учитывать тот факт, что не каждый сотрудник ОВД может как в точности с установленными требованиями повторить прием, так и эффективно применить его в практической деятельности. В данном случае ему необходимо уметь правильно оценивать свои возможности, а также выбирать наиболее оптимальные решения в сложившейся ситуации.

Исходя из этого, можно сказать, что процесс обучения боевым приемом борьбы должен включать в себя не только демонстрацию и повторения конкретных приемов в соответствии с установленными требованиями, но и моделирование различных ситуаций, которые могут произойти в практической деятельности сотрудника. При этом преподаватель должен объяснять наиболее важные аспекты, касающиеся выполнения того или иного приема, а также предоставлять альтернативу выбора в зависимости от ситуации. Также ему следует учитывать индивидуальные особенности сотрудника, т.к. от этого напрямую зависит качество выполнения им приема.

Подводя итог, можно сделать вывод, что боевые приемы борьбы имеют особое значение для сотрудника ОВД. Однако не все сотрудники стремиться повышать свои навыки и умения владения данными приемами. В свою очередь одной из причин подобного является низкая практическая направленность изучения боевых приемов борьбы. Для решения данной проблемы следует рассмотреть возможность преобразования некоторые пунктов Наставления по организации физической подготовки, которые касаются требований по выполнению боевых приемов борьбы.

Литература

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

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(24)2018.pdf (дата обращения: 28.08.2023).

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

4. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_1.pdf (дата обращения: 28.08.2023).

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

6. 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.

7. 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.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

CHARACTERISTICS AND FEATURES OF PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Панферов Роман Геннадьевич
научный руководитель, кандидат юридических наук, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Panferov Roman Gennadyevich
research supervisor, Ph.D, teacher
department of physical training and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время каждый вид профессии предъявляет особые требования к физическим и психическим качествам работника, что касается и государственной службы. Любая трудовая деятельность базируется на беспрерывном приеме и анализе какой-либо информации. Прием этой информации объединен с превалирующей нагрузкой на определенные анализаторы (зрительные, слуховые, двигательные и др.) и связан со многими психическими процессами (внимание, память, оперативное мышление, нервно-эмоциональное напряжение и др.). В правоохранительной деятельности нагрузки на вышеуказанные анализаторы зачастую являются колоссальными. Кроме того, своеобразие рабочих движений, которые необходимо выполнять в процессе конкретной профессиональной деятельности обуславливает ее специфические психофизиологические воздействия на организм. Внешние условия также оказывают влияние на характер профессиональной деятельности. В данной статье будет рассмотрены особенности и характеристика профессионально-физической подготовки сотрудников ОВД.*

Abstract. *Currently, each type of profession makes special demands on the physical and mental qualities of the employee, which also applies to public service. Any labor activity is based on the continuous reception and analysis of any information. The reception of this information is combined with the prevailing load on certain analyzers (visual, auditory, motor, etc.) and is associated with many mental processes (attention, memory, operational thinking, neuro-emotional stress, etc.). In law enforcement, the loads on the above analyzers are often enormous. In addition, the originality of the working movements that must be performed in the process of a specific professional activity determines its specific psychophysiological effects on the body. External conditions also influence the nature of professional activity. This article will consider the features and characteristics of the professional and physical training of police officers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; прикладная физическая подготовка; МВД России; педагогика; психология, спорт.*

Keywords: *physical training; applied physical training; Ministry of Internal Affairs of Russia; pedagogy; psychology; sports.*

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее –ОВД) Министерства внутренних дел (далее – МВД) России в свою основу включает общенациональные концепции развития физической культуры и спорта охраны здоровья населения Российской Федерации. Ее организация выстроена на нормах Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Приказа МВД России 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В соответствии с Приказом МВД РФ от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации», рядовой состав органов внутренних дел Российской Федерации должен иметь навыки, позволяющие качественно, оперативно и в полном размере выполнять должностные обязанности, возложенные на Министерство внутренних дел Российской Федерации, его территориальные органы или подразделения.

А также в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации на основных занятиях по физической подготовке достигается цель физической подготовки сотрудников, а именно формируется их физическая готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечивается высокая работоспособности в процессе служебной деятельности.

Следует обратить особое внимание на такой фактор совершенствования физической подготовки слушателей вузов МВД России, как максимальное использование возможностей физкультуры и спорта. Бег и лыжи хорошо формируют у курсантов и слушателей настойчивость, выдержку, самообладание и общую выносливость; рукопашный бой, борьба и бокс – решительность и смелость; игровые виды спорта – инициативность и организованность [1]. Именно эти качества обеспечивают эффективность выполнения служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

С каждым годом требования к уровню профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов растет. Это выражается не только в формировании их психологической готовности эффективного выполнения служебно-боевых задач, но и в развитии уровня физической подготовленности сотрудников. В соответствии с этим вузы системы МВД ставят перед собой следующую генеральную задачу: развитие у слушателей физической и психологической готовности к успешному выполнению поставленных задач, грамотному применению физической силы, особых приемов борьбы, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Формирование у слушателей вузов МВД России необходимых общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций в сфере организации огневой и физической подготовки направлено на обеспечение готовности руководителей (начальников) органов, организаций, подразделений МВД России лично организовать и обеспечить подготовку сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей.

Физическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и специальную. При этом, наиболее важной для решения служебных задач, возникающих в ежедневной практической деятельности органов внутренних дел, является именно специальная подготовка, так как именно в ее рамках решаются различного рода задачи по обеспечению разносторонней физической подготовленности; определяется приоритет развития тех или иных навыков, а именно способности выдерживать физические нагрузки, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей, овладение техникой и навыками применения боевых приемов борьбы, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

Различное воздействие неблагоприятных факторов приводит к тому, что курсант воспринимает повседневные ситуации как экстремальные, и во избежание этого требуется развитие профессиональных навыков, умений, а также способности к противостоянию различным факторам. Отсутствие соответствующих навыков ведет к недостаточной подготовленности, а значит, к возможности срыва выполнения поставленных задач. Сотрудник полиции в повседневной деятельности испытывает различные психологические нагрузки, поэтому очень часто становится вопрос о развитии в них волевых, моральных и психологических качествах. Физическая подготовка является подходящим средством для подготовки сотрудников полиции к экстремальным нагрузкам и повышает общий уровень стрессоустойчивости в подразделениях полиции.

Одним из принципов физической подготовки является систематичность, под которой понимается необходимое чередование физических нагрузок и отдыха. Система физической подготовки, в которой в полной мере соблюдается данный принцип, может называться эффективной. Отсутствие необходимой нагрузки, либо длительные интервалы отдыха, не обеспечивают достаточную тренированность курсантов, а перенагрузка организма, либо отсутствие времени на полноценный отдых, приводит к превышению возможностей организма и, как следствие, к срыву адаптации [2].

Уяснение педагогических особенностей организации огневой и физической подготовки по месту службы сотрудника представляется важным в связи с пониманием процесса профессиональной подготовки как непрерывного, имеющего тесную взаимосвязь с начальным профессиональным обучением и обусловленного дидактическими и общепедагогическими закономерностями. В данном случае огневая и физическая подготовка по месту службы сотрудника предстает как этап совершенствования специальных профессиональных компетенций и готовности правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения в практической деятельности.

Профессиональная подготовка не определяется совокупностью природных свойств организма, а является следствием степени овладения профессией. Практика показывает, что успеха в выполнении оперативно-служебных задач достигают лишь сотрудники, грамотно использующие накопленный ранее практический опыт, четко выполняющие меры безопасности.

Для совершенствования методов преподавания профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД РФ, корректировки перечня изучаемых приемов

и действий стоит обмениваться опытом с кафедрами физической подготовки других ВУЗов системы МВД (Прокуратуры, МЧС и т.д.).

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Данная цель закреплена в Наставлении, но, к сожалению, пути ее достижения, как уже ранее упоминалось, ограничены. Для достижения этой цели эффективным путем нужен действенный механизм постоянного или периодического совершенствования нормативных документов, регламентирующих организацию профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД России.

Наши предложения:

1) внесение в Наставление поправки, позволяющей изучать и выполнять приемы для решения задач по ограничению свободы передвижения ассистента любым способом с учетом обязательности соблюдения критериев правильности его выполнения;

2) разработка и внедрение постоянно действующего механизма совершенствования системы профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД России.

В целях повышения физической и спортивной подготовленности курсантов в полной мере могут использоваться различные формы про-ведения занятий по физической подготовке: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовые мероприятия, спортивная тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта (дзюдо, борьба самбо, бокс, рукопашный бой, служебный биатлон, пре-одоление полосы препятствий со стрельбой).

Из подбора физических упражнений и выполнения профессиональных двигательных действий можно организовать и провести соревнования между отдельными командами одного учебного подразделения или командами курсантов и, к примеру, сотрудников подразделений ДПС ГИБДД.

Как убедительно показывает практика применения такого средства профессионально-прикладной физической подготовки, на курсантов и слушателей оказывается существенное влияние, способствующее результативному формированию профессиональной компетентности обучающихся, будущих сотрудников подразделений ГИБДД.

Полиция применяет физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, подручные средства для предотвращения и пресечения право-нарушений, самообороны, преодоления противодействия законным требованиям сотрудников полиции, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на нее обязанностей.

Разработка и внедрение в учебный процесс профессионально – ориентированных тактических модулей, специализированных тренажерных комплексов может в значительной мере закрепить или даже повысить престиж и значимость профессии сотрудника правоохранительных органов.

Рассмотренное выше устанавливает, что в целях совершенствования физической подготовки сотрудников следует учитывать характер наиболее часто оказываемого сотрудникам полиции противостояния со стороны нарушителей, специфики двигательных действий.

Кроме того, анализ деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению противоправных действий, зависит не только от общего физического развития сотрудников, но и от степени развития профессионально значимых физических способностей: быстроты, выносливости, силы и координации. Физическая подготовка в системе МВД России должна носить выраженный профессионально-прикладной характер, т.к. только при такой направленности она будет эффективно способствовать воспитанию и совершенствованию у сотрудников физических и профессионально важных психических качеств.

Литература

1. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности : современные направления и образовательные технологии. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.

2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 108-111.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДРУЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ ПРИ АКТИВНОЙ САМООБОРОНЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

THE USE OF IMPROVISED ITEMS IN THE ACTIVE SELF-DEFENSE OF POLICE OFFICERS

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph. D., associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности применения подручных предметов при активной самообороне сотрудников полиции.*

Abstract. *The article discusses the features of the use of improvised objects in the active self-defense of police officers.*

Ключевые слова: *самооборона; подручные средства; ладонные палочки; явара; куботан.*

Keywords: *self-defense; improvised means; palm sticks; yavara; kubotan.*

Самооборона – это один из основных инстинктов любого живого существа или даже целого государства, которое можно рассматривать как подобие живого организма со всеми присущими ему функциями. Если животные защищаются и нападают с помощью зубов и когтей, то люди могут использовать для этой цели оружие. Главное здесь важен сам принцип использования в бою или в работе чужеродных предметов, не являющихся составной частью тела.

Прогресс в развитии человечества неразрывно связан с прогрессом в развитии оружия. Именно использование оружия позволило человеку стать самым сильным хищником на земле, уничтожив или загнав в резервации намного более опасных хищников, мешавших экспансии человека. Однако нельзя считать, что оружие — это абсолютное зло, как это делают некоторые интеллектуалы и пацифисты. Ведь не имея оружия человек, скорее всего, проиграл бы в борьбе за выживание более приспособленным к нападению и охоте животным, и, в конечном счете вообще исчез бы с лица земли.

Даже во взаимоотношениях между людьми, оружие сыграло роль великого уравнителя шансов, не давая тупой силе одержать победу над умом и техникой. При наличии равного оружия у противников, физическая сила перестает играть решающую роль в схватке, уступая место технике и тактике ведения боя. Тут к месту вспомнить американскую поговорку о том, что бог создал людей разными сильными и слабыми, а мистер Кольт уравнял их в правах, когда изобрел свой револьвер.

В разные эпохи для ведения боя, воины использовали, прежде всего, то или иное оружие, применяя приемы безоружного боя лишь в исключительных случаях. В эпоху господства холодного оружия безоружный бой никогда не был профилирующей дисциплиной для воинов. Безоружный бой против хорошо вооруженного противника умеющего владеть своим оружием, почти всегда верная смерть для бойца.

Воинское сословие во все времена было вооружено и вооружено обычно хорошо, ни один правитель никогда не жалел денег на собственную безопасность. Другое дело обыватели, не относящиеся к сословию воинов, тут не все так однозначно. Власть имущие всегда боялись народных волнений и бунтов и с некоторого времени, они стали запрещать гражданскому населению, иметь оружие. Оружие разрешалось иметь только военнослужащим и лицам благородного происхождения, которые тоже почти все состояли на военной службе. Во все времена простым людям приходилось защищать себя от посягательств на жизнь и имущество со стороны бандитов и разбойников, а иногда и со стороны государства.

Однако гражданское население, которому власти отказали вправе иметь настоящее оружие, разработало приемы безоружного рукопашного боя, и приемы боя с подручным оружием. В арсенал подручного оружия входили палка, нож, крестьянский серп, коса, вилы и другие предметы обихода которые можно было встретить в любом крестьянском дворе и которые, всем желании, нельзя было причислить к оружию. Конечно, подручное оружие уступает настоящему с точки зрения эффективности, но в умелых руках оно может послужить отличным средством самообороны.

Использование оружия в бою многократно повышает эффективность боевых действий по сравнению с безоружным боем. При обучении работе с подручным оружием мы исходим, прежде всего, из условий современной жизни. Никакой древней экзотики вроде меча, копья, или трехзвенного цепа. В обучении нужно использовать только те предметы, которые встречаются повсеместно. Необходимо использовать универсальные принципы и средства ведения безоружного боя и боя с любым подручным предметом. При этом универсальность и вариативность технических действий и способов их применения должны удовлетворять способности бойца вести любой бой.

Любой предмет кроме очевидной цели, с которой можно его применить, можно использовать для множества других дел, в том числе его можно использовать как оружие. В умелых руках почти любой предмет может стать оружием. Особенно актуально применение предметов, когда бой ведется с несколькими противниками. Ведь силы неравны, и для победы нужно использовать любой шанс.

Есть основные траектории, по которым можно бить противника различными предметами. Эти траектории зависят от поражающих свойств выбранного в качестве оружия предмета. Каждый предмет обладает определенными свойствами: тяжестью, остротой, гибкостью, величиной и т.д. Использовать предметы, нужно исходя из их свойств: острыми – колоть, обладающими заточенным лезвием – резать, тяжелыми – бить, гибкими тоже можно бить или опутывать, маленькие, но увесистые можно кидать, едкие и жгучие можно брызгать в лицо, большие и мягкие использовать в качестве щита.

Подобранный с земли небольшой камень, зажатый в ладони, значительно усилит удар, а когда это понадобится, камень можно будет бросить в противника, чтобы остановить его атаку. Куском доски можно наносить всевозможные удары: сверху, сбоку, наотмашь и т. д. Если в руках книга в твердом переплете, то ею можно ударить противника по глазам. Как колющее оружие могут быть использованы и обычные ножницы. В помещении можно защищаться стулом, а также бросать в противника предметы, подвернувшиеся под руку: кружки, бутылки, тарелки.

Когда идет бой с несколькими противниками, тогда используются все подручные средства. Наблюдательность позволит понять, как можно применять тот или иной предмет для защиты или нападения. Необходимо проводить тренировки с применением подручных средств не реже 2 раз в неделю. И тогда в реальном столкновении с несколькими противниками вы будете чувствовать себя уверенно, так как любой предмет в ваших руках будет опасным оружием.

Оружие может давать человеку ложное чувство силы, которое может толкать его на необдуманные поступки, провоцируя применить силу там, где достаточно просто нормального разговора для улаживания спорного вопроса. Умение владеть собой и своими эмоциями, не поддаваясь излишней вспыльчивости особенно в конфликтных ситуациях, это важное качество присущее только сильным и уверенным в себе людям. Здравомыслящему человеку следует всегда отдавать себе отчет, в возможных последствиях своих поступков, применяя силу только тогда, когда этого нельзя избежать.

В самообороне технический инструментарий имеет единые принципы и универсальные движения, как в безоружном бою, так и в бою с любыми подручными предметами. Такой подход к организации техники боя, позволяет бойцу одинаково удобно вести бой без оружия или с применением его, не меняя механику своих движений. Это позволит не тратить время и силы на переключение с одной техники на другую, что увеличит эффективность боевых действий.

В самообороне использование ладонных палочек (ЛП) – это не фехтование и не демонстрация силы, а мгновенная нейтрализация и подавление агрессии. Фехтование – это спортивно ориентированная дисциплина, а самооборона имеет прикладной характер. Фехтование гораздо сложнее технически и тактически, но не предъявляет особых требований к психологической подготовке. Бой с использованием ладонных палочек – это бой в состоянии сильного стресса и напряжения, что накладывает отпечаток на выбор техники и на тактику боя. Для фехтования и боя разные акценты в технике и тактике, разные методики подготовки. При этом фехтование – это важнейший этап в обучении, предшествующий этапу обретения навыка ведения боя с ЛП. Бой ЛП как боевая дисциплина не подразумевает обмен ударами, а направлен сразу на подавление и поражение противника. Главное в бою ЛП – простота, скорость, точность.

Самооборона ладонными палочками

Искусство самообороны для того и существует, чтобы значительно увеличить шансы на победу в схватке с более сильным и тяжелым противником, или «с группой нападающих. Но если просто «бить по площадям», сражение вряд ли удастся выиграть. «Отключить» неприятеля хотя бы на несколько секунд (как их

порой не хватает в уличной драке!) могут только такие удары, которые наносятся в определенные точки.

Вообще говоря, подобных точек известно великое множество. Однако реально используются для поражения не более 50-60. При воздействии на некоторые из них тело пронзает мгновенная острая боль. Это ощущение сродни тому, какое бывает при случайном ударе по «электрической косточке» на внешней стороне локтевого сустава. А от ударов в другие боль распространяется по всему телу. Есть и такие места, воздействие на которые может вызвать временный паралич и даже смерть.

При реальном нападении человек инстинктивно хватается за какой-либо предмет, подвернувшийся под руку, и защищается с его помощью. Дерево и металл, твердый пластик и прочное стекло, кость и литая резина, все годится для того, чтобы сделать удар более жестким и сфокусировать его. Последнее особенно важно. Ведь известно, что усилие на кончике кнопки, которую вдавливают в стену большим пальцем, соответствует давлению танковой гусеницы на землю. Или возьмем шило. Благодаря тому, что площадь кончика острия ничтожно мала, оно при небольшом усилии проходит сквозь любую мускулатуру как через масло.

Стремление к использованию всех преимуществ (и тех, которые дает воздействие на болевые точки, и тех, которые связаны с обладанием небольшим твердым предметом) давно уже привело к появлению простого, но очень эффективного оружия – короткой палочки. Ее длина составляет от 12 до 15 см, а диаметр колеблется в пределах 1–3 см.

По своим характеристикам ладонную палочку можно с легкостью сравнить с японским оружием кастетного типа яварой. Явара выглядит, как обычная короткая палочка диаметром 10-20 мм и длиной 120-160 мм. Палочка зажималась в кулаке так, чтобы её концы выступали примерно на пару сантиметров (рис. 1).

Рис. 1. Короткая палочка в руке

Яварой наносили удары, стремясь поразить особые болевые точки на теле противника. Явару так же использовали при проведении болевых удержаний и захватов.

Оружие подобное яваре существовало у многих народов, а само оружие носило разные названия. Например, в китайском боевом искусстве – Шоу-Дао, есть раздел

владения небольшой палочкой, которая называется – «коготь каменной птицы». Во вьетнамском боевом искусстве Вьет-во-дао используется такая палочка под названием «тюй». В филиппинском боевом искусстве – Модерн Арнис, подобное оружие изготавливают из острых рогов и называется оно – «дуло-дуло». На территории России подобное оружие было известно под названиями – чижик, царапка, тычка. В самой же Японии «явара» носила несколько названий – докко, тэноути, нинпо, кобо, ваджра, коппо, конго.

Сейчас появилось ещё несколько современных названий явары, которые могут быть названиями моделей, так, например, нарицательными стали названия – кога, куботан, дзюдо стик (judo stick), кубо стик (kubo stick), ладонная палочка (palm stick), карманная палочка (pocket stick), SDS – Self-Defense Stick (палочка для самообороны используется в израильском боевом искусстве – Крав Мага). Помимо явар в чистом виде, появилось много комбинированных моделей, совмещающих в себе как оружие самообороны, так и вполне полезные в хозяйстве предметы, например, брелки, ручки, фломастеры-маркеры, ключи и т.д. (рис. 2).

Рис. 2. Оружие самообороны из подручных средств

Например, широко известный куботан – творение Сокэ Токаюки Куботы – это брелок. Американо-японская фирма «Coldsteel» выпускает маркеры особо прочной конструкции – «Pocket Shark» («Карманная Акула»), а ножевая фирма «Benchmade» делает замечательные «тактические авторучки».

Материал из которого изготавливается ладонная палочка самый различный – дерево, кость, металл, пластик. Достоинством этого оружия является его компактность, позволяющая осуществлять скрытое ношение. Разумеется, в этой роли может выступать не только отшлифованная, идеально ровная деревяшка, но и любой подходящий сучок или кусок ветки, карандаш, шариковая ручка, металлическая трубка и многое другое, вплоть до вилки и расчески. Не ограничивайте свой выбор чем-то одним.

Ладонная палочка (ЛП) – универсальная разновидность малого оружия. Универсальность ее имеет две составляющие:

1. К ладонной палочке равно применимы техники работы палкой или без оружия.

2. В качестве ладонной палочки может выступать не только круглая продолговатая деревяшка, но и авторучка, карандаш, расческа, фонарик, отвертка, вилка и т. д.

Основная функция ладонной палочки – усиливать удар. Но главная ее функция – нанесение торцами ладонной палочки сильных, жестких, поражающих ударов. Разумеется, ее можно использовать для зацепов, усиления захвата, болевых надавливаний и прочее. Техника работы с ладонной палочкой требует хорошо поставленных ударов, но если с ударами все в порядке, то это оружие становится поистине смертоносным. Удары концами ЛП в болевые точки способны вывести противника из строя и даже убить его, а прямой удар (с ЛП зажатой в кулаке) в лицо – свалить человека с ног.

Главное в бою – не суетиться, не стараться немедленно пустить свое оружие в ход, не наносить удары куда попало, не перебрасывать ЛП из одной руки в другую и не преувеличивать ее возможности. Ведь она может легко выскользнуть, а ее импровизированная замена способна к тому же сломаться или согнуться в самый неподходящий момент. Лучше всего зажимать ЛП в левой (если вы не левша) руке. С одной стороны – противник обычно меньше следит в бою за левой рукой, с другой – наличие ЛП в более слабой руке сделает даже прямые удары обеих рук примерно равными по силе.

Наиболее эффективно работать ЛП как парным оружием – имея в каждой руке по такой палочке. Удары чаще всего наносят на опережение (стопорящие удары по атакующим конечностям), либо мгновенно переходя от блокировки одним концом палочки к контратаке другим концом на возвратном движении. Использовать парные ЛП можно порекомендовать лишь хорошему бойцу-ударнику, так как наличие ЛП в обеих руках делает невозможным захваты.

Переносить ЛП следует в наружных карманах куртки или разгрузочного жилета. Доставать ее из кармана джинсов или штанов обычно довольно неудобно. Длина ЛП колеблется в интервале от 12 до 17 см (рис. 4).

Все определяет ширина ладони. Надо, чтобы оба конца палочки выступали из кулака вверх и вниз не менее чем на один сантиметр, и не более четырех сантиметров. Диаметр от одного до трех сантиметров, концы могут быть как тупыми, так и острыми, либо срезанными под углом.

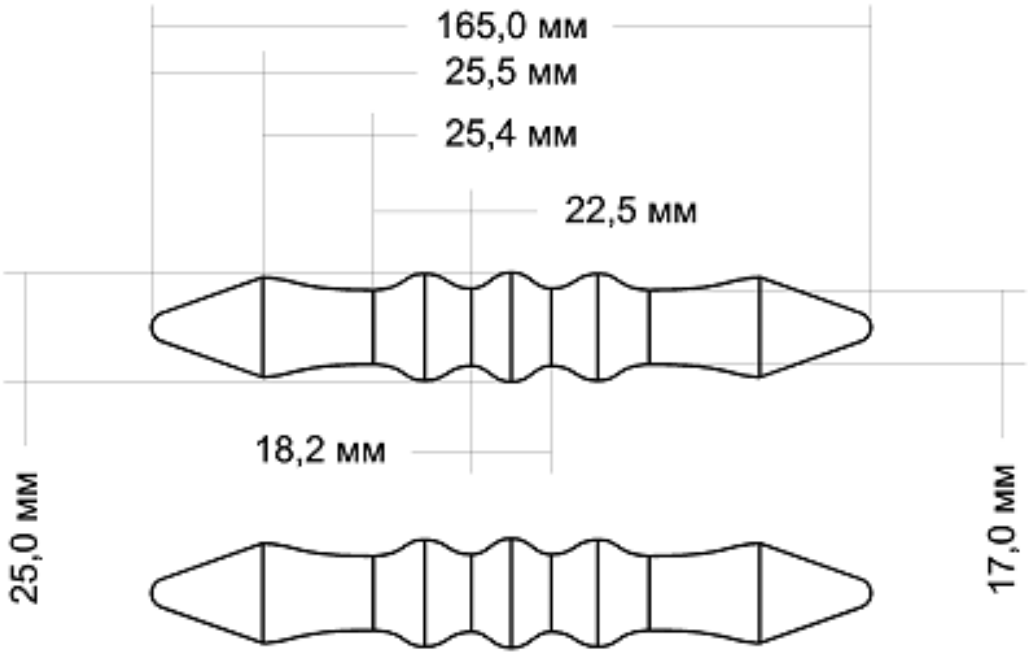

Рис. 4. Чертёж ЛП

Ладонную палочку можно держать по-разному, но чаще всего ее держат за середину. ЛП зажата в кулаке так, чтобы с каждой стороны кулака оба конца одинаково выступали с обеих его сторон. Выступающий конец ЛП со стороны большого пальца называется прямым, а со стороны мизинца – обратным. Данный хват очень жесткий и надежный, так что целью может быть любое место на теле противника (рис. 5).

Рис. 5. Основной способ хвата ладонной палочки

Такой хват усиливает удар кулаком подобно свинчатке и делает его «правильным», что очень существенно для неопытного бойца. Кроме того, выступающими из кулака концами ладонной палочки удобно выполнять тычковые, секущие, царапающие и режущие удары, как по мягким тканям тела, так и по костям. Основные мишени – внутренняя поверхность предплечья (особенно в области запястья, где кость наиболее уязвима), локтевые и плечевые суставы, живот, ребра и голова.

Возможно применение в бою других подручных средств, которые для наибольшей боевой эффективности необходимо удерживать, как показано на рис 6.

Рис. 6. Способы удерживания подручных средств

Бой с применением ладной палочки является неотъемлемой частью самообороны и естественно вписывается в структуру рукопашных действий бойца. Поражение противника с помощью ЛП возможно на ближней и средней дистанции безоружного боя.

Безоружный бой и бой с оружием дополняют друг друга и составляют единую боевую структуру действий. Бой ЛП расширяет боевые возможности бойца и раздвигает границы инстинктивных действий. Динамика боя целостна и неразрывна при переключении с безоружного боя на применение оружия. Работа строится на тех же универсальных, доступных и эффективных принципах и законах ведения боя.

Существует ряд факторов, характеризующих бой с применением ЛП:

Непредсказуемость. Этот фактор связан с небольшим размером ЛП. Разящие траектории и воздействия предсказать практически невозможно. Однако бывает, что новичок, практически не владеющий боем с ЛП сможет победить в схватке человека, занимающегося этим не один год.

Высокая степень поражения. Каждый удар ЛП несет в себе высокий разрушительный потенциал. Если в безоружном бое возможно принятие на тело несколько ударов, то в бою с применением ЛП это невозможно, поскольку любой удар может стать последним.

Скоротечность. Поскольку каждый удар ЛП может быть решающим, а, также учитывая высокую плотность боя, схватка длится в среднем не более 5-6 секунд.

Высокая плотность боя. Этот фактор также напрямую связан с длиной ЛП. Учитывая ее небольшую величину, скорость нанесения ударов у подготовленного бойца составляет 6-7 ударов в секунду.

Скорость и точность движений важнее их силы, т. к. пробивная способность концов ЛП позволяет наносить тяжелые ранения без значительного усилия.

Единство боевых действий. Действия с ЛП и без нее должны укладываться в единую боевую схему, т.е. техника работы ЛП накладывается на технику «пустых» рук.

Взаимозаменяемость. Умение работать и правой, и левой рукой. Во-первых, возможно ранение ведущей руки. Во-вторых, в ряде ситуаций (например, подо-

бранное подручное средство) ЛП может оказаться в слабейшей руке.

Именно на этих факторах основываться обучение самообороны с применением ЛП. Бой ЛП, с его непредсказуемыми ситуациями и условиями, очень высокими скоростями и реакциями, не оставляет времени на обдумывание действий и принятие решений.

В основе действий бойца лежат естественные, преимущественно инстинктивные движения. В яром и быстротечном бою думает тело, а не голова. Другими словами, в бою нужно действовать рефлексами, а не раздумыванием. Неосознанные инстинктивные действия, доведенные до рефлекторного уровня, позволяют вести бой вне понимания, осмысления и сознательного контроля.

Литература

1. Алдошин А. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 11-17. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-podgotovki-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-ministerstva-vnutrennih-del-rossii-k-vypolneniyu (дата обращения: 15.09.2023).

2. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-formirovanie-gotovnosti-obuchayuschihsya-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-k-obespecheniyu-lichnoy-bezopasnosti-v (дата обращения: 15.09.2023).

3. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 29-36. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/situativno-igrovye-treningi-i-ispytaniya-individualnoy-tselostnoy-podgotovlennosti-sotrudnikov-ovd-k-resheniyu-professionalnyh (дата обращения: 15.09.2023).

4. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // Наука-2020. 2020. № 3 (48). С. 144-148. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214889 (дата обращения: 15.09.2023).

5. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты организации занятий по отработке боевых приемов борьбы с курсантами образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник статей (г. Хабаровск, 15-16 октября 2020 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России Хабаровск, 2020. С. 139-143.

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

IMPROVING PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL QUALITIES IN BEGINNING ATHLETES USING VOLLEYBALL TRAINING METHODS

Савин Алексей Анатольевич
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Savin Alexey Anatolievich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor
Department of theories and methods of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье обсуждается актуальность темы обучения волейболу с помощью специальных средств и методов с учётом возраста и особенностей учащихся, что улучшит физические и психологические качеств юных спортсменов. При обучении важно учитывать возраст и уровень подготовки учащихся. Для начинающих игроков нужно больше времени уделять базовой подготовке, а для опытных игроков – совершенствованию навыков и развитию тактического мышления.*

Таким образом, актуальность темы обучения волейболу заключается в том, что она позволяет улучшить физические и психологические качества учащихся, развить их спортивные навыки и подготовить к успешной игре в команде. А постоянные и систематические занятия под руководством тренера по волейболу влияют на все вышеперечисленные качества с большей скоростью и результатом.

Abstract. *The article discusses the relevance of the topic of teaching volleyball, with the help of special means and methods, taking into account the age and characteristics of students, which will improve the physical and psychological qualities of young athletes. When teaching it is important to take into account the age and level of training of students. For beginners, it is necessary to devote more time to basic training, and for experienced players - to improve skills and develop tactical thinking.*

Thus, the relevance of the topic of volleyball training is that it allows to improve the physical and psychological qualities of students, develop their sports skills and prepare them for successful team play. And constant and systematic training under the guidance of a volleyball coach affects all the above qualities with greater speed and result.

Ключевые слова: *физическая сила; техника движений; начинающие спортсмеы; методы обучения; физические и психологические качества; волейбол.*

Keywords: *physical strength; movement technique; novice athletes; training methods; physical and psychological qualities; volleyball.*

В подростковом возрасте развитие юных спортсменов подходит к такому уровню, который можно охарактеризовать следующим образом: «Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-14 лет. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство».

В эти годы легче выявить индивидуальные особенности подростка, его психотип, что может повлиять на скорость формирования двигательных навыков и умений, на общую работоспособность. Поэтому необходим дифференцированный подход к каждому подростку.

Поэтому с самого начало необходима физическая подготовка для точных и правильных движений. Применение разных тренировок, построенных с учётом разных взаимодействий, разных средств обучения с навыками движения и игры в волейбол. Задачи для применения упражнений заключаются в заложении основ физиологической и психологической связи деятельности подростка, которые необходимы для лучшего выполнения определенного технического упражнения.

В обучении огромную роль играет Специальная физическая подготовка (СФП). Это обучение технике выполнения приемов в волейболе, исключая вероятность ошибок, например тренировки, развивающие скоростную выносливость.

В таких тренировках используют многократное повторение упражнений высокой интенсивности (85-95% от максимума) продолжительностью 20-30 секунд. Очень часто выполняют несколько подходов данных упражнений, повторяющие в среднем 5 раз с интервалами отдыха от 1 до 5 минут. Сокращать время отдыха между упражнениями не целесообразно из-за того, что активизируется анаэробный гликолиз, идет быстрое накопление лактата в задействованных мышцах и крови, снижается мощность выполняемых упражнений и наступает аэробно-анаэробный режим.

Если необходимо увеличить аэробные возможности организма, необходимо много раз повторять упражнения с максимальной (85-90%) активностью, продолжительностью от 15 до 30 секунд и с небольшими интервалами отдыха. Применяя данные упражнения на постоянной основе, не превышая период врабатывания, можно максимально увеличить аэробный метаболизм в тканях [1].

Тренер должен тщательно подбирать методику развития выносливости под каждого, отдельного обучающегося, учитывая его возможности.

Энергетические способности организма напрямую зависят от уровня и качества специальной выносливости. На любое физическое упражнение организм тратит тот или иной вид энергии, которая запускает рабочий процесс. В связи с этим, во многих научных трудах возник термин «энергетическая специфичность вида спорта

или вида физической деятельности», определяющая нагрузку тренировки и совершенствующая энергетические факторы развития функциональной подготовленности волейболистов.

Чтобы тренировка была эффективная и несла только полезную функцию, необходимо разбираться и правильно применять принципы энергообеспечения физической деятельности человека.

Необходимо помнить, что, начиная выполнять любое физическое упражнение, независимо от его интенсивности, в организме запускается анаэробный процесс. Организму потребуется несколько минут, чтобы аэробная система включилась в работу. По этой причине, всегда надо начинать любую тренировку с разминки [2].

Помимо физических способностей обучающегося необходимо уделять пристальное внимание тактическим и практическим навыкам, дабы юный спортсмен мог приспосабливаться к изменениям в условиях игровых моментов. Начинающий волейболист может и должен иметь арсенал приемов и техник способных, позволяющие решать любые спортивные задачки.

Также на физическую подготовку влияет возрастное развитие подростка. С ростом организма меняется и развитие мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата.

Систематические занятия Физической культурой благоприятно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата девушек и юношей.

В двенадцать пятнадцать лет увеличивается диаметр и прочность мышечных волокон и кистей рук. В волейболе большинство приемов выполняется кистями рук, поэтому нужно учитывать эти возрастные изменения для организаций занятий по волейболу с подростками.

Если во время школьного возраста у детей и подростков развивать физические качества и повышать функциональные возможности их организма, то создаются благоприятные возможности для тренировок по волейболу.

Волейбол, это вид спортивных игр, включенный в общемировую систему спортивных состязаний. Волейбол является олимпийским видом спорта. Огромное количество тактико-технических приемов, их сочетаний в процессе игр соперничающих команд и игроков представляет собой зрелище, к которому практически не бывает равнодушных у него миллионы поклонников. Цель игры состоит в том, чтобы переправить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

Волейбол, это командный вид спорта, в котором в победе или поражении задействованы все игроки.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у начинающего спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно для достижения спортивного результата обусловливает наличие надежности и стабильности навыков. Каждая ошибка отражается на результате игры.

В командных играх соревновательную деятельность ведут группы спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации и тактики выстроенной между участниками команды с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. Это требует техники и физической подготовки, а также организации действий игроков как индивидуально, так и в составе команды.

В системе образования волейбол представлен достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха [3].

Постоянные занятия волейболом расширяют функциональные возможности организма обучающихся, расширяют двигательный опыт и помогают изучить возможности каждого ребенка в самостоятельной работе и в командных взаимоотношениях.

Начинать обучать волейболу желательно с семи восьми лет. Это подводящие игры как пионербол, если же отодвинуть обучение на более поздний возраст, то можно не научить нужным двигательным навыкам.

Большое внимание в подготовке уделяется разносторонней физической подготовке (ОФП). Без этой физической подготовки и без нужных физических качеств и способностей, которые очень нужны для игр в волейбол, нельзя рассчитывать на успех в овладении техникой и тактикой игры.

Если ограничиваться только упражнениями с волейбольным мячом, можно добиться некоторого повышения технических результатов, но без должной физической подготовки результатов будут не на том уровне как планировалось.

Специальные упражнения, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимы для игр в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению техническими приёмами [3].

В нынешних условиях возможность занятия волейболом и профессиональные квалификации тренера и напрямую могут повлиять на удовлетворение подрастающего поколения в реализации и улучшении физических и психологических качеств.

Литература

1. Неведрова Н. Ю., Неведров П. Н., Неведров Н. П. Динамика развития специальной выносливости у волейболистов 14-15 лет // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. № 20. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivostiu-voleybolistov-14-15-let (дата обращения: 06.09.2023).

2. Ржанов А. А. Методика развития координационной выносливости в волейболе // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №10 (188). URL: https://cyberleninka.ru /article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnoyvynoslivosti-v-voleybole (дата обращения: 06.09.2023).

3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Москва : Просвещение, 2016. 224 с.

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции

«НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО»
№ 2 (30) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.10.2023 г.
Объем 9,6 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» – www.avtonomialichnosti.ru
e-mail: info@mabiv.ru