НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 6 (31) 2019 ISSN 2413-6379

В номере:

Проблемы физического образования и воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: НАУКА, ПРАКТИКА, ОБРАЗОВАНИЕ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 6(31) 2019

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
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 27.06.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

16+

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Физическая культура и спорт: наука, практика, образование : материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 6(31). – 215 с. – Режим доступа: http://www.nauka-2020.ru/MKN_6(31)2019.pdf. – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: наука, практика, образование».

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.

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Филимонова Е. Н., Коробейникова Е. И.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 6

Кузнецов М. Б.
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 15

Серженко Е. В., Федорова Т. М., Кленова О. А.
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 21

Толмашов Д. Е., Мельничук А. А., Зотин В. В.
РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДО И ПОСЛЕ 25

Курасбедиани З. В.
СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ 29

Хомутова Е. В., Усманова А. М.
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ 34

Алдошина Е. А.
ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 38

Иванина Л. И.
РЕСУРСОСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ 46

Хомутова Е. В., Красноперова Д. А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 51

Баркалов С. Н., Струганов С. М.
БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ И ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ 56

Величко А. И., Саакова К. Р., Татаринцева О. А.
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 65

Чуфарова Л. И., Шустова А. М.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7- 10 ЛЕТ В МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ 72

Кашапова Р. А., Зиннуров Т. Д.
ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 77

Мифтахов Р. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 8

Попов А. П., Короткова А. А.
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ 87

Кузнецов С. В.
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 92

Пяк К. В., Стешенко В. В.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 96

Кузнецов М. Б.
КРОССФИТ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 101

Кустадинчев Р. Д., Овчинников Ю. Д.
ВЕЛОШЕРИНГ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ СФЕРЫ УСЛУГ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА 107

Семикин Д. С., Сарапулов С. Н., Кузнецов С. В.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 113

Герасимов И. В.
ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 118

Половодов И. В., Козинская Е. Е.
ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 124

Алдошин А. В., Белоусов Д. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 129

Головинова И.Ю., Федулова И. Д.
ОБЗОР СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВО ФРАНЦИИ 135

Лавор М. Э., Брыкина В. А., Переузник А. З.
КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ТОНУСА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 140

Фидлер И. В., Брыкина В. А.
ПРОБЛЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТЬ ЕЕ РЕШЕНИЯ 142

Алдошин А. В.
МЕХАНИЗМЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ДЕЙСТВИЮ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ 145

Солодовникова Е. М., Хомутова Е. В.
СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ 150

Жукова П. А., Хомутова Е. В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ 153

Пастухова А. А.
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СИБГУ ИМ. М.Ф. РЕШЕТНЕВА 158

Алдошина Е.А., Гуняев Е. В.
ПРОБЛЕМЫ МОТИМАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ 162

Панферов Р. Г.
ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 168

Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Польская Т. А
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 173

Чуфарова Л. И., Бережнова Е. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ 177

Коробейникова Е. И., Демьяненко С. Ю.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 181

Киреева С. В., Половодов И. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 188

Аров В.С., Евтеева Т. Г.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 192

Осипов Д. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 197

Пахамович И. А., Пахамович А. С.
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СЕЛЬСКОЙ И ГОРОДСКОЙ МЕСТНОСТИ 202

Копылов С. А.
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЭВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ АРМРЕСТЛИНГА 206

Калашников А. Ф., Волобуева А. А.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 211

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

FORMATION OF MOTIVATION TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS AMONG STUDENTS

Филимонова Екатерина Николаевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Filimonova Ekaterina Nikolaevna
Student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
Department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье дается характеристика мотивирующих факторов к занятиям физической культурой и спортом у студентов, на основе которой сделаны выводы о возможных путях повышения позитивной мотивации.*

Abstract. *The article presents the characteristics of motivating factors for physical culture and sports among students, on the basis of which conclusions about possible ways to increase positive motivation.*

Ключевые слова: *мотивация, студенты, физическая культура, спорт, двигательная активность.*

Keywords: *motivation, students, physical education, sports, physical activity.*

Невозможно переоценить роль физической активности в жизнедеятельности человека: она, несомненно, огромна и при профилактике заболеваний, и в физическом совершенствовании тела, и в благоприятном влиянии окружающей среды на функциональное состояние организма человека и преждевременное

старение. Современный человек целенаправленно и полностью осознает значимость и необходимость занятий физической культурой и спортом (фк и с), т.к. к этому осознанию ведут ежедневные психологические нагрузки, множество различных стрессовых ситуаций, утомление в конце рабочего дня. Все чаще бывает, что на дальний план отодвигается физическая деятельность в суматохе будничных дней, выдвигая вперед пассивный отдых.

В современном обществе потребность молодежи к отличной физической подготовке с каждым днем только увеличивается. В первую очередь, это востребовано в области трудовой деятельности, но в основном на данный момент для молодых людей это стандарт красоты: каждый хочет выглядеть подтянутым, стройным, иметь рельеф мускулатуры. Таким образом, в нашем 21 веке спорт и физическая культура занимают немаловажное место в формировании личности молодежи, большая часть которой – студенты. Но «хочу» не есть «буду». Любой студент не только хочет быть спортивным, он мечтает об этом. Только ли вот каждый что-то делает, чтобы достичь своей мечты? Конечно, нет. Именно поэтому немаловажной проблемой на сегодня является формирование мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Ни для кого не новость, что систематические и регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению здоровья, молодости, хорошему настроению и бодрому духу. Необходимыми условиями здорового образа жизни студенческой молодежи определены и такие факторы, как соблюдение гигиенических и санитарных норм, формирование и создание в студенческих группах благоприятных психологических условий, стимулирование массовых занятий физической культурой и спортом, правильная и грамотная организация активного отдыха и учебного, рабочего времени.

Велико значение воспитания сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом в формировании здорового образа жизни студентов, основ педагогических воздействий на студентов, обеспечивающих развитие важных личностных особенностей и качеств характера, формирующих у них мотивации к физической и двигательной активности, дающих установки на самовоспитание, на саморазвитие, на самосовершенствование в спорте и физической культуре.

Одна из актуальных социально-педагогических проблем - отношение студентов к своему здоровью, к физической культуре и спорту. Формирование у обучающихся мотивированного отношения к занятиям физической культурой, установки на ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях спортом - является одной из основных задач, помимо многих стоящих перед педагогами физической культуры.

В связи с тем, что современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении - огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной, интеллектуальной и физической

работоспособности всего населения.

Что же такое мотивация? Это, прежде всего, внутреннее побуждение человека к деятельности, которая способна удовлетворить его потребности. Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию. Также мотивацией можно назвать динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность, устойчивость, способность человека удовлетворять свои потребности. Таким образом, можно утверждать, что мотивация - есть способ достижения человеком необходимых целей как социальных, так и биологических [4,с.5-7]. И на основе этого факта представлен список потребностей, способом удовлетворения которых и могут служить занятия физической культурой и спортом: 1) физиологические потребности; 2) потребность в безопасности; 3) социальные потребности; 4) потребность в уважении; 5) потребность в эстетике; 6) потребность в самоактуализации. Все эти потребности порождают свои собственные мотивации к их выполнению. Мотивация, направленная не в то русло, не удовлетворяет или удовлетворяет потребности не в полной мере, что сказывается на общем ухудшении психического и физического состояния человека – в этом-то и состоит суть основной проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям фк и с. Эффективная, результативная деятельность человека проложена через осознание и понимание мотивации. Что движет человеком, что побуждает его к деятельности зависит от знания того, что разработка эффективной системы форм и методов формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов способствует его развитию, совершенствованию и повышению функционального состояния его организма. Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Например, А.Н. Николаев выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности, это мотивы, направленные на:

1. Высокий результат спортивной деятельности;
2. Удовольствие от процесса занятия спортом;
3. Самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
4. Общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
5. Вознаграждение, льготы, награды и т.д.;
6. Долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо» [3, с. 47].

Сластенин В.А. отмечает, что личность полимотивирована: человек может хорошо работать ради достижения высоких результатов, но в то же время и удовлетворять другие свои потребности. Автор выделяет такие мотивы, как профессионально-ориентированные, познавательно-развивающие и воспитательные. Культурологические мотивы, приобретаемые подрастающим поколением под воздействием средств массовой информации, социальными институтами, самим обществом, формированием потребности в занятиях физическими упражнениями у взрослеющей, растущей личности. Культурная среда, законы социума и законы «группы» характеризуют влияние такой мотивации на личность [5, с. 35].

Наговицын Р.С. в своей работе обозначивает, как бы да ет определения,

формулирует, рассматривает подробно различные мотивы к занятиям фк и с. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями, по мнению автора, является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний - это оздоровительные мотивы. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время - его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней. Двигательно-деятельностные мотивы определяются тем, что при выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительнее повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. Соревновательно-конкурентные мотивы - как вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями. Также имеют место эстетические мотивы студентов к занятиям физическими упражнениями, которые заключаются в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений, что очень тесно связано с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом. Коммуникативные мотивы являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений, - занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.); коллективные совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами. Познавательно-развивающая мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить свою физическую подготовленность. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии – этим движут творческие мотивы. Группа профессионально-ориентированной мотивации связана с

развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии. Административные мотивы - своевременная сдача зачета по предмету «Физическая культура», во избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения - побуждают студентов заниматься физической культурой, т.к. занятия физической культурой являются обязательными в вузах России. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности - это психологозначимые мотивы. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Регулярные и систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности - это воспитательные мотивы. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности, т.к. благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость - это статусные мотивы. Культурологические мотивы приобретаются у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы» [2].

Можно с уверенностью утверждать, что подготовка студенческой молодежи к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом зависит от знания мотивационной сферы личности. Важной составляющей по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются не только знания, но и практическое применение особенностей мотивации к активной физической деятельности.

Мотивация – главный инструмент по решению проблемы физического воспитания молодежи в вузах. Можно говорить о том, что не каждый студент способен себя сподвигнуть на занятия спортом, но прежде всего, это зависит от личностных качеств человека, которому нет смысла навязывать основы правильного образа жизни. Каждый для себя самостоятельно решает вести ему здоровый образ жизни или нет. Помочь встать на истинный пусть к правильному образу жизни нужно, но только таким образом, чтоб студенты сами поняли для чего им это нужно и к чему могут привести пагубные привычки и ведение нездорового образа жизни в течение студенческой жизни. Студентам нельзя навязать образ жизни, так как студент – это вполне сформировавшаяся личность,

которая имеет реальный выбор более значимых для не е форм жизнедеятельности, типов поведения, которая самостоятельно и осознанно формирует свой образ мышления и действий. Проявляется способность личности воздействовать, оказывать значимое влияние на образ жизни группы или коллектива, в котором она находится. Образ жизни у людей этой категории организован хаотично и непостоянно, что отражается в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малой двигательной активности и недостаточном пребывании на свежем воздухе [6, с.112].

На первом курсе студенты сталкиваются с периодом адаптации, что в большей степени и делает их более уязвимыми для приобретения различных дисфункций организма. На начальном этапе обучения физическая нагрузка, как правило, значительно сокращается, это и приводит к ряду проблем со здоровьем. Но здесь же мы уже имеем решение данных проблем – обязательные занятия физической культурой, ведь в образовательной программе уделено место данной дисциплине. Камнем преткновения служит непонимание студентов пользы данных занятий. Формирование ряда мотиваций позволит молодое поколение убедить в их заблуждении, позволит более доступно дать понять пользу физической культуры, а также мотивировать к стремлению достижения высоких спортивных результатов.

Занятия физической культурой и спортом приобретают осмысленный характер, когда мотивы спортивной деятельности побуждают человека к этим занятиям. Регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом обеспечивают достижение нужного уровня как физического, так и интеллектуального потенциала студента, но при этом необходимо и важно овладение системой знаний, навыков и умений, также должно быть и благоприятное психологическое состояние, и развитие физических качеств, способностей, свойств личности. Это становится возможным, когда деятельность педагога направлена на всестороннее развитие студента, но без взаимодействия, сотрудничества и сотворчества педагога с обучающимся это достаточно сложно. Грамотное сочетание педагогом всех форм и методов воздействия на всестороннее развитие студента, использование различных средств, решая обучающие, развивающие и воспитывающие задачи во время занятий, правильно организуя время как учебных, так и внеучебных занятий и приводит к достижению необходимого уровня физического и умственного потенциала обучающихся.

Необходимо использовать индивидуальный и тотальный подход в многосложном процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, т.к. уровень подготовленности, физические данные и способности студентов очень различны. Во время занятий целесообразно максимально применять соревновательную деятельность, всевозможные эстафеты и игры (как подвижные, так и спортивные). Учитывая интересы студентов, надо выявлять и, в соответствии с этим, формировать секции по интересам среди обучающихся по разным наиболее предпочитаемым ими видам спорта, видам физических упражнений и двигательной активности. Это могут быть как спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, так и различные виды легкой атлетики, или атлетической гимнастики в тренажерном зале, или корригирующей гимнастики и т.д. Для студентов будут привлекательными и

интересными как участие в организации и проведении, так и участие в качестве участников в физкультурно-оздоровительных массовых праздниках и мероприятиях. Это могут быть и туристические походы, и военно-спортивные игры, и дни здоровья и многие другие, которые заставят их проявлять интерес к фк и с, и будут вызывать массу положительных эмоций [1]. Например, хотелось бы отметить Фестиваль «Всероссийский студенческий марафон», одним из организаторов которого является «Волгоградский государственный социально-педагогический университет». Кроме того, что это одно из главных молодежных событий России, участниками, которого становятся студенческие команды ведущих университетов России, - это еще и масштабная площадка для студенческой молодежи нашей страны, которая традиционно сочетает в себе спортивную и творческую программы, мастер-классы и встречи со знаменитостями. За звание чемпиона в этом 2019 году боролись около 400 человек более чем из 20 ведущих вузов России, представляющие 15 регионов нашей страны. Фестиваль ежегодно проходит с 2014 года в период зимних каникул на Черноморском побережье Краснодарского края, объединяя наилучших студентов из различных вузов нашей огромной страны, которые совмещаются с оздоровлением в зимнее время года. Вышеназванные мероприятия, в результате которых повышается уровень физического и психологического здоровья студентов, их мотивация к занятиям физической культурой и спортом - можно продолжать огромным списком.

Для молодого поколения формирование мотивации есть путь, и чаще он кажется непосильным. Для того, чтобы пройти его, помочь понять всю серьезность активной двигательной деятельности и важность получаемого результата - необходимо вызвать у студента интерес к занятиям физической культурой, повлиять на формирование верных и необходимых потребностей: в физическом самосовершенствовании и в регулярных занятиях, что в совокупности и приведет студента к цели – улучшение своего здоровья, а также повышение умственной работоспособности [1].

В сознании студенческой молодежи очень важно сформировать понимание того, что эффективный результат можно получить, только имея цель. То есть нужно не только задаться вопросами: «Какого уровня я хочу достичь?», «Как это сделать?», «Насколько это будет полезным?», но и следует четко знать ответы на эти вопросы. Как раз, выше упомянутый второй вопрос есть немаловажный критерий в разрешении нами поставленной проблемы. Построение верного плана занятий заключается в распределении нагрузки и времени, оптимального подбора видов упражнений. Следует учитывать тот факт, что студенты различны по уровню физической подготовки.

Потребности и желание молодежи различны, а значит и виды мотивации можно подразделить. Так есть частные и общие, где у первых основной элемент – это желание в целом заниматься физической культурой; у вторых – заниматься каким-либо конкретным видом спорта. Цели посещения учебных занятий у студентов также различны: кто-то действительно преследует цель укрепления здоровья, а кто-то для «галочки», получения зачета. К сожалению, на данный момент количество последних с каждым годом только увеличивается, а степень удовлетворенности от занятий первых значительно снижается. Причины всегда были и будут различны, но главной из них с уверенностью можно выделить

отсутствие мотивации, а также отсутствие понимания студентами необходимости занятий спортом и физической культурой [7, с.79].

Можно говорить и о том, что мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой, главным образом, зависит от желания иметь красивое рельефное тело, укреплять и поддерживать здоровье, получать положительные эмоции, но для того, чтобы повысить данную мотивацию среди студентов необходимо разнообразить деятельность на занятиях: например, для девушек были бы полезны и интересны различные формы фитнеса, а для молодых людей силовые тренировки. Не должны быть однообразными и скучными учебные или тренировочные занятия, здесь вполне поможет введение подвижных и спортивных игр соревновательного характера; нужно усилить индивидуальный подход и творческую составляющую при организации непосредственно каждого занятия.

Результатом компетентно организованной работы со студентов по формированию у них мотивов, физическая культура и спорт станут основой, базисом, фундаментом, помогающими студенческой молодежи успешно социализироваться, способствующими их адаптации к условиям реальной современной жизни, к профессиональной и бытовой деятельности, обеспечивая тем самым у них значительную работоспособность, творческую энергичность, активность и долголетие.

В вузах кроме практических занятий учебной программой предусмотрены и теоретические занятия физической культурой, на которых важно обращать внимание студентов на формирование у них интереса к физическим упражнениям и практическим занятиям. Расширению кругозора в области физической культуры и спорта, развитию познавательного интереса к освоению знаний о правильном выполнении физических упражнений и формированию умений, навыков способствует правильное сочетание активных форм и методов обучения.

Итак, в заключение, хотелось бы отметить, что мотивация играет главнейшую роль в пропаганде и распространении здорового образа жизни, с целью увеличения здорового населения, здорового общества, в расширении массовости занятиями физической культурой и т.д. Теоретические знания определяют основу представлений о здоровом образе жизни, практические занятия физической культурой и спортом обеспечивают основу формирования двигательных навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности, тем самым полностью удовлетворяя все интересы студентов в течение всей жизни в процессе жизнедеятельности.

Литература

1. Беляничева В. В., Грачева Н. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Электронный ресурс] – Саратов : Наука, 2009. URL: https://refdb.ru/look/2968450.html (дата обращения 15.03.19).

2. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2011. №8(часть2). С. 293-298. URL: http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950 (дата обращения: 22.11.2018).

3. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности /

А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А. Н. Николаева. СПб. : С. Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. 2003. Вып.7. С. 55-58.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений [Электронный ресурс] / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с.

5. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (На материале педвузов) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Пятков. Сургут, 1999 184 с.

6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.

7. Чешихина В. В., Кулаков В. Н, Филимонова С. И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учебное пособие. М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. 270 с.

References

1. Belenichev V. V., Grachev N. In. Formation of motivation of physical education students [Electronic resource] – Saratov: Nauka, 2009. Access mode. – URL: https://refdb.ru/look/2968450.html (date accessed 15.03.19) Access mode. – URL: https://www.twirpx.com/file/661065/

2. Nagovitsyn R. S. Motivation of students to engage in physical culture at the University [Electronic resource] // Basic research. – 2011. – No.8 (part 2).–P.293-298; URL:http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950 (date accessed: 22.11.2018).

3. Nikolaev A. N. Methods of assessing the motives of sports activities /A. N. Nikolaev // Psychological bases of pedagogical activity : materials of the 30th scientific conference / ed. Nikolayev; S. Peterb.state Academy.physical culture. P. F. Lesgaft. – SPb., 2003. – Issue. 7. – P.55-58.

4. Psychology of physical culture and sports. Textbook for the higher physical education institutions [Electronic resource] / edited by Professor G. D. Babushkin, Professor V. N. Smolentseva. – Omsk : Sibgufk, 2007. – 270 p.

5. Pyatkov V. V. Formation of motivational-value attitude of students to physical culture (On the material of pedagogical universities) : Dis. ... kand. PED. Sciences : 13.00.04 : Surgut, 1999 - 184 p.

6. Physical education student: Textbook / Under the editorship of V. I. Ilyinich.M.: Gardariki, 2000 — 448 p.

7. Cheshikhina V. V., Kulakov V. N., Filimonova S. I. Physical culture and healthy lifestyle of students: Textbook. – M.: Publishing house MGSU "Union", 2000 – 270 p.

УДК 796.011.3+378

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

APPLICATION OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCES AND TOLERANT BEHAVIOR OF CADETS AND LISTENERS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
Lecturer
chair of physical training and sport,
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье описаны некоторые моменты применения средств физической подготовки и спорта в формировании профессиональных компетенций и толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.*

Abstract. *The article describes some aspects of the use of physical training and sports in the formation of professional competencies and tolerant behavior of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *курсант, физическая подготовка, спорт, компетенция, толерантность.*

Keywords: *cadet, physical training, sport, competence, tolerance.*

Занятия физической подготовкой и спортом являются оптимальным средством формирования профессиональных компетенций и толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Во время подвижных и спортивных игр и эстафет выстраиваются межличностные взаимоотношения, совершенствуются навыки сотрудничества.

Необходимость проявления толерантности нередко связана с наличием значительной напряженности ситуации (стресса) в отношениях между людьми. На сегодняшний день, очевидно, что «важной стратегической задачей реформирования образования на современном этапе развития российского общества является необходимость содействия физическому, психическому здоровью молодежи, утверждение приоритетов здорового образа жизни» [1, с. 209].

В некоторых научных источниках успешность функционирования человека в напряженных условиях связывают с различными социально-психологическими особенностями личности: тревожностью, уверенностью в себе, мотивацией достижения успеха и избегания неудачи. Как отмечают специалисты, индивиды с минимальным уровнем того или иного негативного либо положительного личного качества, при прочих равных условиях более успешно выполняют экспериментальное задание, чем индивиды с высоким уровнем этого качества.

Поскольку психика молодежи еще не обладает достаточным уровнем устойчивости в силу возрастных особенностей, молодые люди «не всегда адекватно воспринимают существующие реалий жизни, необходимо четко понимать, какие формы толерантности существуют именно на уровне психологии личности».

По мнению некоторых авторов, толерантность представляет собой «структурообразующий компонент в организации общества», это не только норма гуманных человеческих отношений, но и реальная «организующая сила в развитии общества».

Данное обстоятельство означает, что за идентичными проявлениями толерантного поведения стоят совершенно различные психологические и физиологические параметры. Наличие такой неоднозначности может поставить под сомнение возможность создания строго объективно сформированной характеристики, такой как толерантное поведение человека, свидетельствуя об отсутствии на сегодняшний день стройной концепции планомерного научного поиска наиболее значимых компонентов толерантности. На сегодняшний день очевидно, что «воспитание толерантности у молодежи должно стать одной из ведущих образовательных задач нового века».

Занятия физкультурой и спортом могут быть рассмотрены в качестве социально обусловленной модели целевого поведения курсанта, значение которого связано с необходимостью гармоничного развития различных сторон личности, качеств ее тела и духовного мира. В рамках психолого-педагогической проблематики задача формирования толерантного поведения учащейся молодежи обнаруживает четкую связь задачами достижения благополучия, здоровья, высокого уровня работоспособности и профессионально значимых качеств личности. При этом установки толерантного поведения актуализируют возможности объективной оценки индивидуальных и групповых различий, позволяя выявить и охарактеризовать отдельные психологические и социальные особенности межличностного и межгруппового взаимодействия в условиях поликультурного пространства [2, с. 7].

Ускоряющиеся темпы развития социально-экономических условий в жизни современного общества обостряют конкуренцию среди будущих специалистов в борьбе за «достойное место работы». В этой связи, ведущими факторами, определяющими толерантное поведение, являются: профессиональная компетентность, профессиональное здоровье и объем практического опыта. И если практический опыт можно получить только в производственных условиях и на протяжении какого-то времени работы, то оба первых фактора – в процессе обучения.

Формирование установок толерантного поведения тесно с вязано с понятием социальной компетентности, которая включает такие составляющие,

как отношение личности к коллективу и коллектива к личности. Социальная компетенция представляет собой способность личности выполнять нормы и правила жизнедеятельности в обществе, готовность принимать на себя ответственность за собственную деятельность и возможные ее результаты, соотнося личные интересы с социально обусловленными потребностями современного общества.

Так, например, одним из важнейших показателей социальной компетентности является сплоченность коллектива как степень единства данного коллектива, проявляющаяся в общих убеждениях, традициях, характере межличностных отношений и единстве практической деятельности. При этом, одной из наиболее распространенных причин конфликтных ситуаций внутри учебных групп является низкий уровень сформированной коммуникативной компетентности учащихся и педагогов. В то же время, если говорить о занятиях физической подготовкой, то всякая спортивная деятельность требует координированного взаимодействия участников друг с другом. Поэтому она должна осуществляться в условиях благоприятного социально-психологического климата, а он в свою очередь выражается в коммуникативных компетенциях взаимодействующих между собой субъектов.

Ведущие ученые отмечают, что практика и научные исследования свидетельствуют о том, что подвижные игры создают благоприятные условия для формирования важных нравственных качеств: умение проникаться общими интересами, радоваться успехам товарищей, проявлять желание оказать помощь [3, с. 78].

На наш взгляд, одной из слабых сторон существующих подходов к исследованию факторов толерантности, исключающих возможность стать подлинными психологическими основаниями исследования данной проблемы, является применение в них чаще всего формальных методов к тому, что неформализуемо, рассмотрение толерантности только как некоторых отдельных абстрактных параметров, социальная и психологическая природа многих из которых совершенно не раскрыта. В научной литературе нередко преувеличивается роль биологических предпосылок в становлении эмоциональной устойчивости, толерантности, недооценивается роль социально-обусловленных факторов.

Существует мнение, что толерантный курсант и слушатель в силу особой тактики построения своего поведения по отношению к коллективу добивается большей результативности в различных сферах деятельности. Приобретенные в процессе занятия физической культуры навыки и способности позитивных межличностных взаимоотношений, служат прочной основой для проявления среди учащейся молодежи чувства товарищества, взаимовыручки, способности заботиться об общем успехе и в будущем.

В данном контексте наиболее рельефно обнаруживается свойство физической культуры как «школы воспитания», развивающей не только ловкость, меткость, быстроту, силу и т.д., но и стремление к справедливости, чести, порядочности, взаимопомощи, бескорыстию, терпимости, любви и долгу.

На занятиях физической подготовкой наиболее успешно могут быть сформированы установки межличностной на уровне коммуникативной толерантности (доброжелательность, принятие, доверие) и уровне когнитивной

толерантности (знания нормативно-ролевых моделей).

С нашей точки зрения, сопоставление толерантности той или иной категории молодых людей с различными социально-личностными особенностями может быть оправдано лишь в том случае, если последние являются постоянными характеристиками учащихся, проявляющимися в самых различных жизненных ситуациях.

Несомненноважным способом формирования в общественном мышлении стратегии толерантностиявляется система образования. При этом педагогу необходимо учитывать, что толерантное поведение в молодежнойсреде будет способствовать разрешению конфликтов и сохранению доброжелательных отношений между учащимися. И здесь в качестве формы воспитательного процесса, основой формирования стратегии толерантного поведения являются непосредственно занятия физической культурой и спортом [4, с. 106].

Известно, что особенности тех или иных видов спорта помогают курсантам и слушателям вырабатывать различные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности. Благодаря спортивным занятиям обучающиеся приобретают навыки взаимодействия в команде, подчиняя при необходимости собственные личные интересы интересам коллектива, становится более дисциплинированными и коммуникабельными. Тем более, что занятия физической подготовкой, прежде всего, сами игровые моменты, воспроизводят различные жизненные ситуации [5, с. 114].

Целенаправленно преодолевая трудности на спортивных тренировках, борясь с напряжением и утомлением, обучающийся воспитывает силу воли, повышает уверенность в себе и учится правильно распределять силы при различных видах деятельности. Медленное и спокойное выполнение каких-либо упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений. Элементы случайности свойственные занятиям физической культуры, интенсивный темп сменяемости различных ситуаций, мощное и продолжительное воздействие психологической нагрузки эмоционального характера закаляет курсантов, делая их более выносливыми и приспособленными, что, несомненно, пригодится в будущем [6, с. 78].

Наиболее ценным в отношении молодежи, занимающейся спортом, является формирование таких качеств, как эмоциональное равновесие в различных ситуациях и превосходное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке.

При групповых занятиях физической подготовкой происходит выстраивание межличностных взаимоотношений, совершенствуются навыки сотрудничества во время подвижных игр и эстафет.

Спортивные эстафеты помогают не только сделать коллектив более сплоченным, но и учат молодых людей доверию. Вследствие командной игры происходит повышение коммуникативной культуры. Следует учитывать, что как методы обучения способствуют созданию благоприятной и позитивной атмосферы коллективной работы и повышению командного духа, так и благоприятная среда способствует повышению эффективности этих методов.

Преподавателю необходимо следить за тем, чтобы общая атмосфера на занятиях физической подготовкой была дружественной и эмоционально наполненной, не только мотивируя к совершению необходимых действий, но и

содействуя сплоченности команды.

Наиболее эмоционально насыщенные моменты, яркие впечатления, позитивный настрой и стремление к общению может дать совместная, коллективная тренировка или подготовка и выступление в различных соревнованиях. Вместе пережитые положительные моменты и полученные эмоции подпитывают спортивный процесс, в ходе которого обучающийся ощущает поддержку со стороны, что побуждает его совершать действия, на которые он сам изначально бы не решился. Физическая культура и спорт могут сплотить людей, невзирая на границы культуры и религии, помогают возобновлять диалоги и находить каналы коммуникации, делают молодых людей более терпимыми и примиряют [7, с. 70].

Следует учитывать, что физическая культура, как и культура в целом является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе. Влияние спорта в современном мире достаточно велико.

Физическаякультура, способна воспитывать в человеке способность адекватно реагировать на внешнее воздействие, максимально активизируя организм и психику при полном эмоциональном равновесии, помогая интуитивно действовать в экстремальной ситуации вынужденного переселения и даже управлять ею. С дальнейшим развитием физической культуры и спорта и его продвижением в обществе толерантность должна все больше укреплять свои позиции [1, с. 210, 2, с. 6].

Резюмируя, следует отметить, что физическая подготовка является одним из важных средств обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В целях разрешения межличностных конфликтов, основные задачи формирования учебного процесса на занятиях физической подготовкой заключается в следующем: повышение уровня морально-волевых качеств и умений, являющихся средством решения разногласий как факторов, снижающих риск возникновения конфликтных ситуаций; формирование и развитие навыков решения межличностных конфликтов, необходимых для успешногорешения совместно выполняемых задач; повышение конфликтологической грамотности в овладении стратегиями эффективного взаимодействия, способами разрешения и предупреждения конфликтов.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Демина А. В., Иванина Л. И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209-213.

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

3. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.

4. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018.

№ 1-1 (17). С. 104-109.

5. Еремин Р. В. Роль физического воспитания в профессиональной подготовленности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 113-116.

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

7. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

References

1. Aldoshin A.V., aldoshina E. A., Demina A.V., Ivanina L. I. Regulation of the processes of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of students in the educational space of physical culture// Scientific notes of Orel state University. 2018. № 2 (79). P. 209-213.

2. Barkalov S. N. The main directions of interrelation of physical culture and professional activity// Nauka-2020. 2018. № 8 (24). P.5-9.

3. Barkalov S. N. Actual aspects of optimization of educational process on physical training in universities of the Ministry of internal Affairs of Russia// Nauka-2020. 2018. № 1-2 (17). P. 77-80.

4. Moskin S. A. the Role of physical training in professional training of cadets and trainees for practical activities in ATS// Nauka-2020. 2018. № 1-1 (17). P. 104-109.

5. Eremin R. V. the Role of physical education in the professional training of cadets of the Ministry of internal Affairs of Russia, studying on the profile of the traffic police// Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov. 2017. № 3 (72). P. 113-116.

6. Panferov R. G. Physical training as an integral element of operational and combat training of employees of internal Affairs// Nauka-2020. 2018. № 8 (24). P. 76-79.

7. Gerasimov I. V. Physical culture and professional physical activity// Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles. Eagle: Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018. P. 70-72.

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

CHILDREN'S HEALTH FITNESS AS A WAY OF OVERCOMING PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Серженко Елена Валерьевна
ассистент
кафедра «Физической культуры»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valeryevna
assistant
Department of "Physical Culture"
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd State Agrarian University
Volgograd, Russia

Федорова Татьяна Михайловна
Студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fedorova Tatyana Mikhailovna
Student
Faculty of Preschool and Primary Education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Кленова Оксана Александровна
Студент
экологомеллиоративный факультет
Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия
Klenova Oksana Aleksandrovna
Student
ekologoohoronna faculty
Volgograd state agrarian University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В работе рассматривается технология детского оздоровительного фитнеса как современная спортивная подготовка младших школьников для преодоления проблем спортивного образования и воспитания. Объектом исследования в данной статье является проблема физического образования и воспитания младших школьников. Предметом – детский оздоровительный фитнес.*

Abstract*. The paper deals with the technology of children's health fitness as a modern*

sports training of younger students to overcome the problems of sports education and upbringing. The object of the study in this article is the problem of physical education and education of younger students. Subject – children's fitness.

Ключевые слова: *фитнес. Спортивная подготовка. Младший школьник. Оздоровительный. Проблемы. Образование. Воспитание.*

Keyword*: fitness. Sport training. Younger schoolboy. Sanative. Problems. Education. Education.*

В последнее время заметно снижение интереса учащихся к урокам физической культуры. Поэтому особо остро стоит проблема физического образования и воспитания младших школьников. В связи с этим появилась потребность в разработке современных технологий спортивной подготовки.

Сравнительно недавно появилось такое направление, как детский оздоровительный фитнес. Данное направление пока не имеет достаточно строгого научного обоснования в отечественной и зарубежной литературе. Но, несмотря на это, его популярность растет как за рубежом, так и в нашей стране.

На практике видно, что детский оздоровительный фитнес удовлетворяет потребность младших школьников в физической активности и повышает интерес к занятию спортом.

За счет своеобразной формы проведения занятий, детский оздоровительный фитнес пользуется огромным интересом как у школьников, как и у учителей.

Необходимо логично и рационально внедрять детский оздоровительный фитнес в структуру школьного урока физической культуры.

К сожалению, в настоящее время существуют лишь отдельные комплексы упражнений, но нет стройной системы занятий.

В.В. Борисова и Т.А. Шестакова в своей книге «Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников» говорят о том, что одним из средств фитнес обучения являются задания – тренинги, выполнение которых позволяет младшим школьникам освоить различные приемы творчества и при этом, они способствуют развитию двигательных умений и развитию двигательных способностей.

Авторы пишут, что программа по оздоровительному фитнесу позволяет овладевать специальными двигательными умениями и навыками, а также способствует совершенствованию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, гибкость и др.

Приведем фрагмент урока в 3 классе, построенный с использованием фитнес упражнений:

Основная часть-25 минут.

Перестроение в два круга (круг мальчиков и круг девочек) лицом в круг.

Дети кладут на пол гимнастические коврики, берут гимнастические палки и мячи. Встают на коврик (без обуви), мячи кладут в центр круга, в руках гимнастические палки.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки (с палкой) внизу. Подтягиваем живот, следим за осанкой.

1-поднять руки вверх,одну ногу ставить назад на носок.

2-и.п.

3-повторить с другой ноги.

4.и.п.

и.п. стоя ноги на ширине плеч,руки прямые (с палкой) вверху.

1-наклон в правую сторону

2-и.п.

3-наклон в левую сторону

4-и.п.

и.п. стоя ноги на ширине плеч,руки согнуты перед грудью (с палкой).

1-наклон вперед,руки выпрямить,спина прямая.

2-и.п.

3-наклон вперед,руки выпрямить,спина прямая.

4-и.п.

и.п. стоя ноги на ширине плеч,руки согнуты, палку держать на плечах за головой.

1- присед,спина прямая,пятки от пола не отрывать

2-и.п.

3- присед,спина прямая,пятки от пола не отрывать.

4-и.п.

Все упражнения выполняются по 8 раз.

Игра «Не зевай»

Дети стоят на своих ковриках, держатся за палку правой рукой. Пока играет музыка дети бегают, держась за палку вокруг не е по часовой стрелке. Как только музыка затихает, дети должны переместиться на соседний коврик справа и поймать палку соседа. Тот кто палку не поймал, выполняет 4 отжимания от пола. Игра повторяется 3 раза, затем меняется направление игры. По окончании игры дети кладут палки в центр круга, берут мячи и садятся на свои коврики.

и.п. л ежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки прямые, в руках мяч

1-поднять туловище, коснуться мячом колен.

2-в и.п.

и.п. лежа на спине, ноги прямые,мяч зажат стопами, руки вытянуты вдоль туловища.

1-поднять ноги до прямого угла.

2-опустить в исходное положение.

и.п. лежа на спине,ноги прямые,мяч зажат стопами , руки вытянуты вдоль туловища.

1-поднять ноги,

2- отпустить мяч, чтобы он скатился по ногам вниз.

3-мяч поймать,

4- поднять туловище и положить мяч в стопы.

Лежа на спине принять положение группировки и качаться впер ед- назад на круглой спине. Все упражнения выполнить по 8 раз.

и.п. лежа на груди, ноги прямые, мяч в руках.

1-поднять мяч вверх не отрывая ног от пола.

2-вернуться в и.п.

и.п. лежа на груди, ноги прямые, мяч зажат стопами, руки согнуты,голова лежит на руках

1-поднять мяч вверх, не отрывая головы от рук.

2-вернуться в и.п.

Лежа на груди, руки в стороны, ноги врозь. Всем взяться за руки.

1-поднять руки и ноги и держать до тех пор пока кто-то из детей первым не косн ется пола . Тот кто коснулся, отжимается 3 раза.

Убрать инвентарь и начать игру «Перестрелка» мальчики против девочек.

Заключительная часть.

Взять коврики для выполнения упражнений на развитие гибкости.

1.И. п. - сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы. Держать

8-10 секунд.

2.И.п. - сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину,потянуться назад. Держать позу 8-10 сек.

3.И.п. - лежа на спине,медленно завести ноги за голову , руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8-10 сек.

4.И.п.-лежа на спине поднять одну ногу впер ед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении 8 сек. То же с другой ноги.

5.И.п. - сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4 -6 секунд. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Таким образом, делаем вывод, что детский оздоровительный фитнес в качестве современных технологий спортивной подготовки младших школьников соответствует главной задаче урока физической культуры: приобщение детей к спорту, так как данный див занятий интересен своей необычной формой, но в то же время осуществляет все виды физической активности младших школьников.

Литература

1. Борисова В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова .— 2011. - 84 с.

References

1. Health fitness in the system of physical education of preschool and primary school children / V. Borisova, T. A. Shestakova .— 2011 . 84 p.

DURING AN EMPLOYMENT BY PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДО И ПОСЛЕ

RECOMMENDED FOOD EDUCATIONAL INSTITUTION BEFORE AND AFTER

Толмашов Данил Евгеньевич
студент
Tolmashov Danil Evgenievich
student
Мельничук Артем Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
Melnichuk Artyom Aleksandrovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Зотин Виталий Владимирович
старший преподаватель
кафедра «Физической культуры и валеологии»
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Zotin Vitaly Vladimirovich
Senior Lecturer
Department of Physical Education and Valeology
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M. F. Reshetnev

Аннотация. *В данной статье было рассмотрено питание студента во время занятий физической культуры. И какие продукты стоит употреблять для лучшего самочувствия и их компоненты - это жиры, белки, углеводы и вода.*

Abstract. *In this article the student's food was considered during the occupations of physical culture. And what products should be used for the best health and their components are fats, proteins, carbohydrates and water.*

Ключевые слова: *Студент, питание, занятие физической культуры, белки, жиры, углеводы.*

Keywords: *Student, food, occupation of physical culture, squirrel, fats, carbohydrates.*

В процессе напряженных тренировок и соревнований, питание является одним из важнейших факторов повышения работоспособности, ускорению восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материалов для восполнения расхода энергии и построения тканей органов. Еда представляет собой смесь животных и растительных продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы и воду.[1]

Белки являются главными компонентами всех организмов. Основная функция белков состоит в том, чтобы формировать и восстанавливать ткани и клетки тела. Белки обеспечивают организм энергией в экстренных случаях, когда в результате длительной и интенсивной физической нагрузки истощаются запасы питательных веществ, или когда их не хватает в нашем рационе. Наибольшее

его количество содержится в таких продуктах, как куриное мясо и мясо индейки, яйца, обезжиренный творог и морепродукты. [2]

Если белок — “строительный” материал, то углеводы – это источник энергоресурса организма. Благодаря углеводам организм получает необходимую энергию для физических занятий, и, таким образом, можно сказать, что углеводы являются тем “транспортом”, который доставляет мышцам “строительный” материал – белок. Овсяная и гречневая крупа, рис, макароны из твердых сортов пшеницы, а также овощи и фрукты. [3]

Жиры - это источник горючего. Большинство из нас потребляют больше белков, чем требуется организму, но и есть мнение, что их употребление нужно свести к самому минимуму, так как их употребление способствует жировым отложениям. Это действительно так, однако совсем без них обойтись нельзя – все-таки и в жирах находятся вещества, которые способствуют созданию необходимых условий для увеличения мышц. Просто их количество необходимо сократить – в общем меню они не должны превышать норму и, кроме того, желательно употреблять жиры растительного происхождения — оливковое масло и льняное масло. Очень полезен и рыбий жир. [3]

Что же касается режима правильного питания при занятии физической культурой, то желательно придерживаться 4-5 разового ежедневного питания. Перед тренировкой есть нужно не менее чем за два часа или более и не ранее чем через час после тренировки. Хотя сразу после тренировки вполне уместным и будут стакан йогурта или обезжиренного кефира.

Очень важно употреблять в день не менее двух-трех литров воды, при чем нельзя отказываться при необходимости от питья во время тренировки – допускать обезвоживания организма ни в коем также случае нельзя! Человеческое тело больше всего состоит из воды 60-70%. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и в каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенном содержание воды одно из главных условии занятий нормальной жизнедеятельности.

Вода, отвечающая требованиям организма, в изобилии находится в овощах, фруктах и свежевыжатых овощных и фруктовых соках. В овощах и плодах ее содержится 70-90%. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень.

Мы можем сделать вывод исходя из выше сказанного, что питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия огромной армии людей, которые занимаются физической культурой. Для спортсменов можно рекомендовать использование разнообразной белковой пищи с низким содержанием жиров. Для уменьшения количества жиров надо правильно готовить продукты. Следует избегать жарки, лучше выбирать отварные и тушеные блюда. В салатах масло можно заменить низкокалорийным приправами. Вместо цельного яйца, содержащего много жира в желтке, целесообразно использовать только белок. В рационе следует максимально варьировать источники белка.

Советы студентам, занимающимся физической культурой:

- питаться 4-5 раз в день;
- пить до полного утоления жажды;

- не употреблять много соли, специй;
- отучить себя от табака и алкоголя;
- избегать излишнего употребления жиров животного происхождения;
- включать в рацион свежие овощи, фрукты, семена, орех;

При занятиях физической культурой нужно очень осторожно подходить к различным селективным, однообразным разгрузочным диетам. Питание должно быть разнообразным, включать все незаменимые пищевые вещества. В противном случае резко возрастает опасность травм, развития заболеваний и вместо оздоровления можно получить тяжелые второй нарушения здоровья. [3]

Также во время этой работы было опрошено 46 студентов СибГУ, чтобы выяснить их отношение к правильному питанию. По результату данного опроса было выявлено:

15 студентов стараются придерживаться правильного питания

10 студентов относятся к этому нейтрально

21 студент считают это ненужным

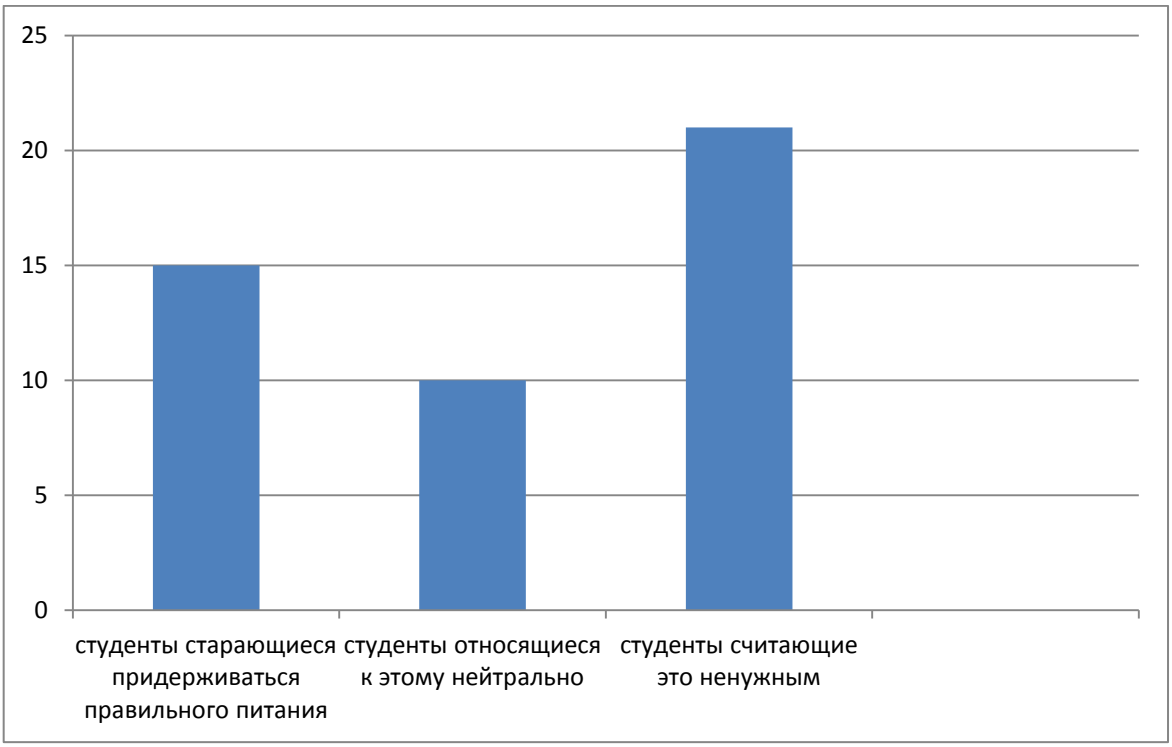

Рис.1. Отношение студентов СибГУ к правильному питанию

Исходя из данных (рис. 1), мы можем сделать вывод, что часть студентов стараются, придерживаться правильного питания. Также они отметили, что регулярные тренировки и правильное питание благоприятно оказывают влияние на здоровье и умственные способности.

Литература

1. Деманов А. В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань, 2009 г.

2. Физическая культура студента: Учебник. / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.

3. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н.Я. Петрова, В. Я. Соколова. Минск, 2008.

4. Зотин В. В., Мельничук А. А., Арнст Н. В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании // Сборник трудов международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы безопасности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики». Невинномысск 2012. С. 60-61.

References

1. Demanov A.V. Short course of lectures on the subject "Physical culture" (methodical grant). Astrakhan, 2009.

2. Physical culture of the student: Textbook. / Under the editorship of V.I. Ilyinich. M.: Gardarika, 2000.

3. Physical training of students and pupils. Under the editorship of N.Ya. Petrov, V.Ya. Sokolov. Minsk, 2008.

4. Zotin V.V., Melnichuk A.A., Arnst N.V. Health saving technologies in sport and education//sb.tr. international nauch.prakt.konf. "Current problems of safety and physical culture of the personality in the 21st century: integration of science and practice". - Nevinnomyssk 2012. - page 60-61

УДК: 796.01

СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ

THE NATURE AND STRUCTURE OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PERSONAL QUALITIES OF EMPLOYEES OF THE CUSTOMS SERVICE

Курасбедиани Зураби Важаевич
доцент
кафедра физического воспитания
Юго-Западный государственный университет
г. Курск, Россия
Kurasbediani Zurab Vazhaevich
associate professor
physical education
South-West state University
Kursk, Russia

Аннотация*. Подготовка специалистов таможенной службы в условиях вуза требует качественного формирования устойчивых знаний таможенного законодательства, экономической компетентности, психологическую и физическую подготовку потенциальных работников. В статье рассматривается основные профессионально значимые личностные качества работников, выделяется понятие профессиональной ответственности и ее основные структурные компоненты, предлагаются меры по повышению эффективности труда работников таможенных служб.*

Abstract*. Training of specialists of customs service in the conditions of higher education institution demands qualitative formation of steady knowledge of the customs legislation, economic competence, psychological and physical preparation of potential workers. The article deals with the main professionally significant personal qualities of employees, the concept of professional responsibility and its main structural components, proposes measures to improve the efficiency of customs officers.*

Ключевые слова*: личностные качества, профессионально значимые качества, таможенная служба, профессиональная ответственность, служебная деятельность.*

Keywords*: personal qualities, professionally significant qualities, customs service, professional responsibility, official activity.*

Таможенная служба объединяет в себе экономический, юридический и социальный виды деятельности. Год от года требования к специалистам таможенной службы повышаются, что определяется современной политикой государства. При подготовке специалистов таможенной службы в условиях вуза важно решать задачи качественного улучшения личного состава таможенных органов, поэтому большое внимание должно уделяться развитию профессионально значимых личностных качеств потенциальных специалистов.

В качестве метода исследования теоретической базы о сущности и структуре профессионально значимых личностных качеств работников таможенной службы использовались метод теоретического анализа и научной абстракции.

Профессионально значимые личностные качества работников представляют

собой требования со стороны современного общества, предъявляемые к специалистам определенной профессии и влияющие на эффективность и успешность самореализации в профессиональной деятельности.

Сложность характера профессиональной деятельности работников таможенной службы требует от них глубоких знаний таможенного законодательства, экономической компетентности, отличной памяти, дипломатичности, стрессоустойчивости, развитой интуиции, быстроты реакции, способности прогнозирования действий лиц, нарушающих таможенные правила, готовности к риску и пресечению неправомерных действий участников внешнеторговой деятельности.

Работники таможенной службы должны иметь обширные знания в области психологии, лингвистики, кинологии, обладать высоким уровнем физической подготовки и соответствующим состоянием здоровья для выполнения возложенных на них функций [1].

По мнению Красильникова Ю.А. [2] при подготовке кандидатов для замещения вакантных должностей в таможенных органах к специалистам должны предъявляться повышенные требования к таким профессионально значимым качествам, как интеллектуальный и культурно-образовательный уровень, коммуникативные навыки, способность к самовоспитанию и др.

В отечественной литературе выделяется ряд основных профессионально значимых личностных качеств специалиста таможенной службы (рис.1).

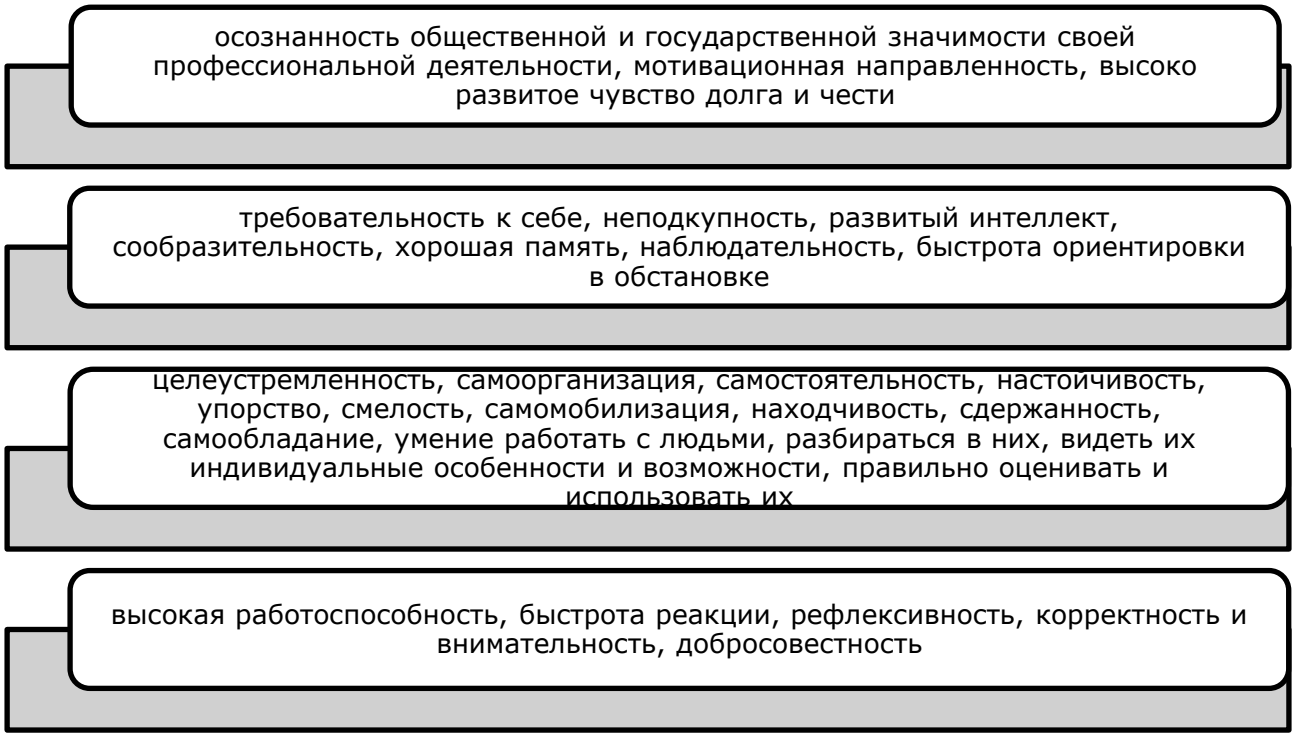

Рис. 1 Профессионально значимые личностные качества специалиста таможенной службы

При объединении профессионально значимых качеств работников таможенной службы посредством системного подхода образуется интегральное профессиональное качество личности – профессиональная ответственность.

Масленникова Н.В. [3] выделяет четыре структурных компонента профессиональной ответственности работника таможенной службы (рис. 2),

отражающие профессионально-ориентированные качества личности с разных сторон.

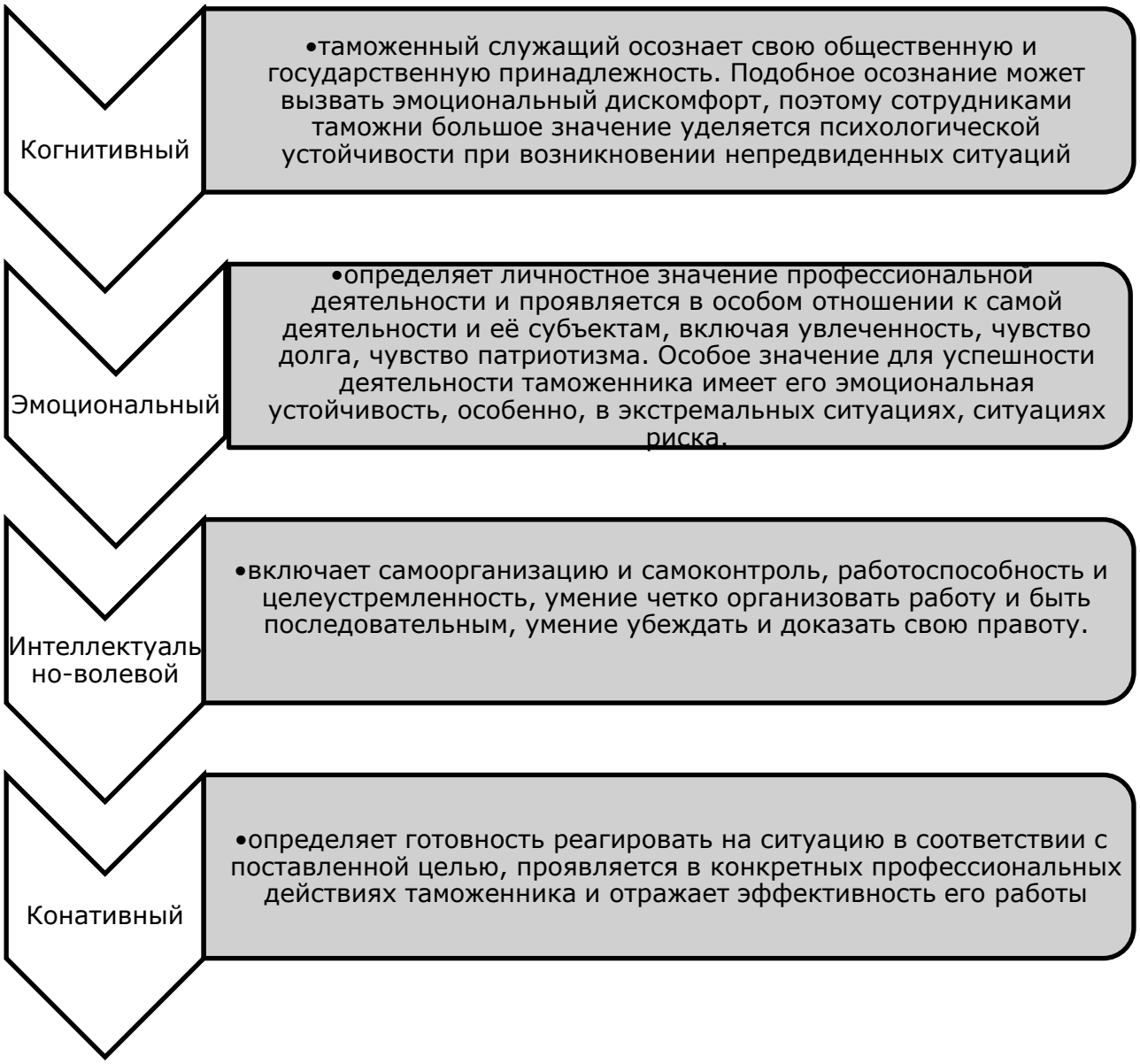

Рис. 2 Структурные компоненты профессиональной ответственности работника таможенной службы

Развитие профессионально-ориентированной ответственности сотрудников таможенной службы должно основываться на воспитательной работе как среди работающих специалистов, так и среди потенциальных работников – студентов. Воспитательная работа должна проводиться систематически, затрагивая всех специалистов вне зависимости от занимаемой должности и звания.

Основными факторами, влияющими на развитие профессиональной ответственности являются:

- мотивационный фактор (определяет отношение сотрудника к своей деятельности, к процессу и результату проводимой работы);
- индивидуальный опыт (личные качества сотрудника (психологические, нравственные), знания и умения, способность трезво оценивать ситуацию и принимать эффективные решения);
- способность к самоорганизации и самовоспитанию.

Немаловажна роль морально-психологической составляющей в структуре профессионально значимых личностных качеств сотрудников таможенной службы, тесную взаимосвязь с которыми имеет понятие профессиональной чести. Сотрудники должны четко осознавать предназначение своей профессии, ее высокую значимость в государственной структуре, что обязывает к добросовестному и честному выполнению служебных обязанностей.

Работник таможенной службы должен осознавать свою профессиональную идентичность, которая отражает качественные и количественные особенности принятия человеком себя в качестве профессионала, таможенной службы как способа самореализации и удовлетворения потребностей, а также признание системы характерной для данной профессии ценностей и норм [4].

Развитие профессионально значимых личностных качеств специалиста таможенной службы должно вести к повышению уровня профессиональной компетентности. В свою очередь, повышение уровня профессиональной компетентности сотрудника будет влиять на повышение эффективности труда работника таможенной службы.

В свою очередь, следует препятствовать развитию негативных личностных качеств сотрудников таможенной службы, таких как неуверенность в принятии решений, неумение контролировать собственное поведение, излишняя подозрительность, неспособность к поиску новых решений в экстремальных ситуациях, снижение наблюдательности и уровня самоорганизации, потеря работоспособности и желания к добросовестному выполнению служебных обязанностей.

Поскольку профессиональная компетентность сотрудников таможенной службы закладывается в условиях вуза, необходимо стремиться к модернизации традиционной системы образования профессиональной компетентности, а для работающих специалистов необходимо внедрять различные способы мотивации, которые будут способствовать повышению уровня профессионализма сотрудников [5].

С целью повышения эффективности труда работников таможенных служб и развития их профессионально значимых личностных качеств целесообразно обеспечивать доступ сотрудников к получению профессиональных знаний, которые они желают приобрести самостоятельно, использовать полученные знания в качестве фактора карьерного и должностного, реализовать право сотрудников на различные поощрения за самостоятельное получение профессиональных знаний и т.д.

Литература

1. Лавина Н. Ю., Трушина Т. Д. Отличительные особенности и специфика работы специалистов таможенных органов // Современная экономика: актуальные вопросы, достижения и инновации. 2017. С. 38-42.

2. Красильников Ю. А. Критерии оценки профессионально важных качеств российского таможенника и пути повышения результативности служебной деятельности таможенных органов в современных условиях // Успехи современной науки. 2016. № 10. Том 5. С. 92-95.

3. Масленникова Н. В. Развитие профессионально-ориентированной

ответственности личности сотрудников таможенных органов // Приволжский научный вестник. 2012. № 10 (14). С. 77-83.

4. Малютина Т.В. Профессиональная идентичность, ее структура и компоненты / Т.В. Малютина // Омский научный вестник. 2014. № 5 (132). С. 149-152.

5. Василов С.И. Повышение эффективности труда работников таможенных служб на основе управления их профессиональным развитием // Этносоциум и межнациональная культура. № 11(89). С. 71-77.

References

1. Lavina N. Yu. Trushina T. D. Distinctive features and specifics of work of specialists of customs authorities / N. Yu. Avalanche, Etc. Trushina // Collection: Modern economy: topical issues, achievements and innovations. 2017. P. 38-42.

2. Krasilnikov, Yu. A. Criteria for assessing the professionally important qualities of the Russian customs officer and ways to improve the performance of customs authorities in modern conditions / Yu. a. Krasilnikov // Successes of modern science. 2016. No. 10. Volume 5. P. 92-95.

3. Maslennikova N. In. The development of professionally oriented of personal responsibility of customs officials / N.In. Maslennikov // Privolzhsky scientific journal. 2012. № 10 (14). P. 77-83.

4. Malyutina T. V. Professional identity, its structure and components / T. V. Malyutina // Omsk scientific Bulletin. 2014. № 5 (132). Pp. 149-152.

5. Vasilov S. I. improving the efficiency of employees of the customs services on the basis of the management of their professional development // Ethnosocial and ethnic culture. № 11(89). P. 71-77.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND TRAINING

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Homutova Elena Vasilyevna
Senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Усманова Алсу Максутовна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Usmanova Alsu Maksutovna
student
Institute of Russian language and literature
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье представлены актуальные проблемы физического образования и его воспитания, а также возможности модернизации и возможные пути решения данных проблем.*

Abstract*. The article presents the actual problems of physical education and training, as well as the possibility of modernization and possible solutions to these problems.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, физическая культура, спорт, проблемы*

Keywords*: physical education, physical culture, sport, problems*

Здоровье современного человека и проблема его сбережения – актуальные проблемы и вопросы жизни и деятельности индивида. Цель и результат физического воспитания – становление физической культуры частью общей культуры человека, которая представляет «ценность общества, комплекс представлений об идеале гармонически развитом человеке, знание о единстве тела и духа и система деятельности по сохранению здоровья, развитию духовных и физических сил».

Физическое воспитание состоит из четырех видов обучения:

- основное: уроки и занятия по физической культуре
- дополнительное: физкультурно-оздоровительные мероприятия
- факультативное: спортивная тренировка
- самостоятельное: абонентские группы по видам спорта

Принято считать, что потребность физкультурного образования признается и об этом часто говорится даже на государственном уровне, но люди не получают

его в достаточной мере.

Отсюда можно выявить некоторые проблемы в физическом воспитании людей, которые актуальны в настоящее время. Например:

• проблема понижение важности здорового образа жизни и полезности постоянных занятий спортом

• проблема в потребности пропаганды разнообразных видов физической культуры и спорта среди разнородных слоев населения

• проблема укрепления здоровья детей и взрослых

• проблема персонального подхода с уч етом возможностей человека:

одни и те же виды физической деятельности могут по-разному сказываться на здоровье людей, поэтому следует проводить строго индивидуальные занятия с лицами, имеющими ограничения в возможностях

• проблема стремительного падения значимости профессии преподавателя физической культуры

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что сложно получить физическое воспитание и образование в их полном объеме, несмотря на возраст, социальную группу и физические навыки людей.

Хотя, по своей сути, физическое воспитание традиционно и отвечает за физическое развитие и подготовку молод ежи, но список данных актуальных проблем показывает нам обратное.

Никто и ничто не может сравниться с преобразующей функцией физической культуры и спорта. Она помогает полностью преобразоваться человеку, помогает ему стать новой версией себя, поменять мировоззрение, идеологию, помогает развиваться и добиваться новых высот. Со спортом жизнь приобретает новые краски и появляются цели, для достижения которых также требуется прилагать усилия. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же помогает в подготовке специалистов по таким профессиям, как летчики, военные, космонавты, которые играют огромную роль в обороноспособности нашей страны.

На основе продолжительной практики можно выделить, что физическая культура способствует также умственному развитию, развивает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность справляться с трудностями, чувство товарищества, дружбы.

Физическая культура оказывает положительное воздействие на организм не только здоровых детей. В частности высокое значение она имеет для ослабленных и больных детей. Физические упражнения, применяемые для детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, приводят к общему улучшению состояния молодого, но ослабленного организма. А именно: изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют деятельность органов и тканей, совершенствуют компенсаторные механизмы, которые так необходимы организму больного ребенка.

Также существует необходимость во внеклассной работе по физическому воспитанию. В нее входит ряд направлений: походы, соревнования по спортивному ориентированию, организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, проведения спортивных праздников,

организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, дней здоровья.

Но, к сожалению, современные дети, подростки, да и взрослые много времени проводят за компьютером и телевизором. Спортивные залы и активный отдых заброшены, а ведь собственно они гармонично развивают не только позвоночник, но и организм в целом. Они, к сожалению, не испытывают заинтересованности в прогулках на свежем воздухе, считают, что нет необходимости много двигаться, также полагают, что тяжелый физический труд и любое движение, кроме ходьбы, вообще излишне.

Однако возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания.

Модернизация системы образования требует создание современной концепции учебно-воспитательного развития физического воспитания в структуре учебного заведения. Преподавание физического воспитания должно проводиться в данный момент на базе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые соответственно основываются на овладении современными методами обучения. Для этого появляется нужда в разработке технологии преподавания физической культуры, содержащий в себе системный подход к подготовке специалистов на основе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, и соответствующей подлинным образовательным задачам.

Тем не менее, не следует полагать, что создание новых технологий преподавания физического воспитания в учебных заведениях полностью решит рассматриваемые проблемы. Многое зависит и от материально-технической состоятельности: от бюджетного финансирования и выделения средств из внебюджетных источников, от состояния материально-технической базы для занятий ФВ, где многие спортивные объекты требуют либо капитального, либо текущего ремонта; от постоянного урезания сети физкультурно-оздоровительных и спортивных построек; от недостаточного количества спортивных объектов, для занятий физической культурой и спортом, в том числе и во внеучебное время; и многое другое.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод: в конечном итоге следует обозначить, что непосредственное воздействие учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от результативного применения всего разнообразия средств и методов, способствующих решению этой задачи. Корректное осуществление внеклассных мероприятий содержит в себя как массовое вовлечение учащихся в разнообразные формы занятий физкультурой и спортом, так и индивидуальную работу с ними. Сегодня, как никогда прежде, необходим настойчивый и углубленный поиск современных, действенных путей для защиты интересов общества в деле подготовки физически и психически здоровых специалистов, способных к работе в условиях нарастающей конкуренции.

Литература

1. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания // Просвещение. М., 1978, 272 с.

2. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания // Физкультура и спорт. М.,1978, 206 с.

References

1. Keneman A.V. Teoriya I metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Moscow, Prosveshenije Publ.,1978, 272 p.

2. Ter-Ovanesyan A.A. Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya [Pedagogical bases of physical education]. Moscow, Physical culture and sport Publ.,1978, 206 p.

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

NNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
candidate of pedagogics, associate Professor
physical education chair
Orel state agrarian University name N. In. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация*. Состояние здоровья любого человека с возрастом усугубляется: их многофункциональные способности в процессе обучения снижаются, что усложняет усвоение учебной программы, ограничивает предпочтение предстоящей специальности. Базовое, а тем более профилированное учебное формирование обязано не усугублять, а совершенствовать состояние здоровья обучающихся с помощью совершенствования их знаний, развития умений и способностей укреплять свое состояние здоровья и состояние здоровья находящихся вокруг.*

Abstract*. The state of health of any person with age is aggravated: their multifunctional abilities in the learning process are reduced, which complicates the assimilation of the curriculum, limits the preference for the upcoming specialty. Basic, and especially profiled educational formation is obliged not to aggravate, and to improve a state of health of trained by means of improvement of their knowledge, development of abilities and abilities to strengthen the state of health and a state of health of being around.*

Ключевые слова*: физическая культура, инновационные методы, физическое развитие, усовершенствование, здоровье.*

Keywords*: physical culture, innovative methods, physical development, improvement, health.*

В настоящий период отличительной особенностью нынешней концепции физического обучения считается отклонение акцента в направлении увеличения образовательной ориентированности, как характеризующего требование эффективного развития физической культуры личности обучающегося. Преподавательская работа должна быть ориентирована в систематический аспект обучения физической культуры, таким образом, равно как она считается важным и результативным средством не только лишь физического, однако и умственного, высоконравственного, эстетического формирования. Решая проблемы физического обучения, следует направлять собственную деятельность в такие значимые элементы, как развитие ценностных ориентаций в физическое и внутреннее усовершенствование обучающегося, формирование и развитие

потребностей, мотивов к регулярным занятиям физическими процедурами, воспитание моральных и волевых качеств, установление гуманистических взаимоотношений, получение навыка общения. Безусловно, одни только лишь классические технологические процессы уже не имеют все шансы, в полной мере, посодействовать максимально осуществлять преподавателем установленные цели и задачи. В наше столетие компьютерных технологий действительно следует прибегать к современным образовательным технологиям. Применение обширного диапазона современных педагогических технологий предоставляет вероятность эффективно применять и использовать как учебные, так и внеурочные периоды и достигать значительных результатов обучающимися.

Множественные физиолого-гигиенические и психофизиологические изучения убеждают преподавателей и руководителей системы образования в том, что следует осуществлять специализированные мероприятия согласно сохранению и укреплению самочувствия обучающихся.

Значимость занятий физической культуры увеличивается в связи с вопросом сохранения здоровья и формирования физического потенциала обучающихся. Эффективность обучения и преподавания во многом находится в зависимости от личности преподавателя, что представляет главную роль в создании баз здравого образа жизни [5].

Состояние здоровья любого человека с возрастом усугубляется: их многофункциональные способности в процессе обучения снижаются, что усложняет усвоение учебной программы, ограничивает предпочтение предстоящей специальности. Базовое, а тем более профилированное учебное формирование обязано не усугублять, а совершенствовать состояние здоровья обучающихся с помощью совершенствования их знаний, развития умений и способностей укреплять свое состояние здоровья и состояние здоровья находящихся вокруг [7].

Поэтому одним из более значимых вопросов в настоящее время преподавания обучающихся полагаю введение инновационных технологий в современной педагогике.

Инновация (от лат. in - в, novus - новый) означает нововведение, новшество.

В обстоятельствах модернизации образования совершается смена образовательной парадигмы: предполагаются иное содержание, иные подходы, иные возможности, иные взаимоотношения, иное поведение, иной преподавательский менталитет [10].

Инновационность: присутствие уникальных авторских мыслей и гипотез сравнительно перестройки преподавательского процесса.

Развитие учебных заведений, прогресс в отдельных направленностях ее деятельность имеют все шансы реализоваться только как инновационный процесс: смена устарелых и малоэффективных средств новейшими средствами для данных обстоятельств и наиболее результативными, использование новейших идей, технологий.

Педагогическая методика - создание системы целей (от общих к определенным) с целью достижения конкретного итога формирования обучающегося с значительной вариативностью применения методов, приемов, средств и форм компании обучения [4].

Основными вопросами современных образовательных заведений считают-

ся: развитие здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация подобного образовательного и воспитательского процесса, что никак не навредит самочувствию обучающихся. Новейшая особенность образования может являться достигнуто только при формировании конкретных условий, нацеленных на сохранение и улучшение самочувствия обучающихся. Все это без исключения потребует от преподавателей специальных подходов. Навыки и знания по сохранению и формированию самочувствия считаются значимой элементом высококлассной компетентности сегодняшнего преподавателя, который обязан владеть обширным спектром состояние здоровья сохраняющих образовательных технологий, для того чтобы иметь возможность подбирать те из них, которые гарантируют в конкретных обстоятельствах результат определенного обучающегося [1].

Результативность формирования физических качеств обучающихся следует осуществлять с поддержкой инновационных технологий по физической культуре, которые ориентированы на формирование у обучающихся жизненно требуемых двигательных умений и способностей.

Для этого следует применять здоровьесберегающие технологии.

Важное условие сегодняшнего обучения - обеспечение дифференцированного и персонального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического формирования, двигательной подготовленности, отличительных черт формирования психологических качеств. Дифференцированные и персональные комбинация значимы для обучающихся, равно как с низкими, так и с значительными результатами в сфере физической культуры. Незначительный уровень формирования двигательных свойств зачастую бывает одним из основных факторов неуспеваемости учащегося согласно физиологической культуре. А обучающемуся со значительной степенью малоинтересно в занятии, рассчитанном на посредственного учащегося. Кроме этого, обучающиеся физической культуре разделяются на главную, предварительную и особую категории. По этой причине и следует разграничение и задач, и содержания, и темпа изучения программного использованного материала, и балла достижений. Отталкиваясь из всего упомянутого, следует остановиться на технологии дифференцированного физкультурного образования.

Дифференцированное формирование физических свойств, в группах различной подготовленности необходимо реализовывать с применением как схожих, так и различных средств, и способов, однако величина перегрузки постоянно планируется различная. В следствие чего же степень физиологической подготовленности обучающихся значительно улучшается согласно сопоставлению с начальным уровнем. В наиболее незначительных группах ребята ранее завершают осуществление задач, у их остается более периода в покой и возобновление. С целью обучающихся, обладающих неудовлетворительной степенью физиологической подготовленности, возможно, применять карточки с личными задачами (с предписанием процедур, очередности их исполнения, дозы). В завершающей части задания группа объединяется, все учащиеся осуществляют похожие упражнения.

Технология дифференцированного развития знаний и методичных умений подразумевает:

- обнаружение степеней изученности обучающихся с поддержкой

диагностических исследований (предназначается основанием с целью разделения учащихся на категории различной подготовленности);

- разделение вопросов изучения проблемы согласно степеням обученности и группам различной подготовленности;

- разделение содержания программы.

Технология дифференцированного подхода дает возможность создавать персональную линию движения физического формирования учащихся, дает возможность осуществить ситуацию преуспевания на занятиях. [12]

Представление «здоровьесберегающих образовательных технологий» возникло в преподавательском быте только в минувшие 2-3 года. Многие преподаватели считают, то что это одна либо ряд новейших преподавательских технологий, других всем другим, и по этой причине возможно выбирать: функционировать ли согласно технологиям, к примеру, Л.Занкова, С.Френе, В.Зайцева, М.Монтессори и т.д. либо согласно «технологическому процессу здоровьесбережения». Однако это никак не так. Задача преподавательской (образовательной) технологии - результат того либо другого образовательного эффекта в обучении, воспитании, формировании. Здоровьесбережение же никак не может быть, по определению, представлять собой главную и единственную цель образовательного процесса, а только лишь в качестве условия, одной из проблем достижения основной цели. Понятие «здоровьесберегающая» принадлежит или к высококачественной характеристике каждой образовательной технологии, демонстрирующей, в какой степени при осуществлении этой технологии (преподавательской концепции) принимается решение цель сохранения самочувствия основных субъектов образовательного процесса - обучающихся и преподавателей, или закрепляет подходящий приоритет в идеологии и принципах преподавательской работы. Это коэффициент того, «взимается» либо отсутствует у обучающихся, в отсутствии их единства, плата за получаемое ими формирование в форме непреднамеренного нанесения вреда их самочувствию.

Здоровьесберегающие технологические процессы считаются составной частью и характерной особенностью целой образовательной системы. По этой причине все, то, что принадлежит к образовательному учреждению - характер обучения и обучения, степень педагогической культуры преподавателей, сущность образовательных проектов, требование выполнения тренировочного процесса и т.д. - обладает прямое отношение к вопросу самочувствия обучающихся [8].

Здоровьесберегающие технологические процессы в физическом воспитании - это комплекс приемов, способов, методов, средств преподавания и подходов к образовательному процессу, при котором производятся как минимум 4 условия:

1. Учет личных отличительных черт.

2.Работа педагога в аспекте осуществлении здоровьесберегающих технологий на заданиях физической культуры обязана содержать ознакомление с итогами медицинских осмотров учащихся, их учитывание в учебно-воспитательной работе; поддержку родителям в концепции крепкой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом.

3. Никак не позволять излишней изнуряющей физической, психологической, перегрузки при изучении тренировочного материала.

4. Предоставление подобного подхода к образовательному процессу, что обеспечивало бы поддержание исключительно подходящего нравственно-эмоционального атмосферного климата в коллективе.

Для достижения целей состояние здоровья сохраняющих образовательных технологий преподавания используются следующие группы средств:

1. Ресурсы двигательной ориентированности.

2. Оздоровительные силы природы.

3. Гигиенические условия.

Комплексное использование данных средств дает возможность найти решение проблемы педагогики выздоровления.

Основной целью преподавательской (образовательной) технологии считается достижение установленного образовательного итога в обучении, воспитании и формировании, а наукой подтверждено, что состояние здоровья и подготовка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нежели прочнее состояние здоровья обучающихся, тем продуктивнее подготовка, и, таким образом, чем больше динамичность и противостояние возможному отрицательному влиянию снаружи, тем эффективнее проходит приспособление к условиям среды. Здоровьесберегающие технологии никак не могут согласно определению представлять в качестве главной и одной миссии просветительного хода, а только лишь в качестве условия, одной из значимых вопросов, сопряженных с достижением основной цели [8].

Задача здоровьесберегающей педагогики - гарантировать выпускнику образовательного учреждения высокую степень реального здоровья, вооружив его важным багажом знаний, умений и способностей, требуемых с целью ведения здравого образа жизни, и воспитав у него культуру самочувствия. В случае если внимание о состояние здоровья обучающихся считается одним из ценностей деятельность в целом преподавательского группы и исполняется в высококлассной базе, в таком случае только лишь в то время возможно заявлять о осуществлении в школе здоровьесберегающих технологий, и итогом их введения станет охрана самочувствия обучающихся и преподавателей с влияния отрицательных условий, в главную очередность сопряженных с просветительным действием [9].

Существуют разные формы и методы работы. Среди здоровьесберегающих технологий выделяют физкультурно-оздоровительные технологии.

Они ориентированы в физическое формирование обучающихся. К ним причисляются: закалка, тренировка силы, выносливости, скорости, гибкости и иных качеств, отличающих здравого, тренированного человека от физически слабого.

По характеру воздействия отличают последующие технологические процессы:

а) Стимулирующие.

Они дают возможность стимулировать личные силы организма, применять его средства с целью выхода из нежелательного состояния. Примерами могут являться - температурная закалка, физические перегрузки.

б) Охранно-профилактические.

Это осуществление санитарно-гигиеничных норм и условий. Ограничение максимальной нагрузки, исключающей усталость. Применение страховочных

средств и предохранительных устройств в спортзалах, исключающих травматизма.

в) Компенсаторно-нейтрализующие технологические процессы.

Это физкультминутки, физкульт-паузы, которые в тот или иной мере нейтрализуют неблагоприятное влияние статичности занятий.

г) Информационно-обучающие технологии.

Обеспечивают обучающимся степень грамотности, обязательную с целью результативной заботы о состояние здоровья.

Актуальный аспект к обучению необходимо направлять на введение в процесс преподавания новизны, предопределенной отличительными чертами динамики формирования жизни и работы, особенностью разных технологий преподавания и потребностями обучающихся в выработке общественно нужных знаний, взглядов, черт и качеств характера, взаимоотношений и навыка поведения.

На сегодняшний день стало явным, то что необходимо регулировать не личностью, а действием е е формирования. А это значит, что преимущество в труде преподавателя отдается способам опосредованного преподавательского влияния: совершается отклонение от фронтальных способов, от призывов и лозунгов, отказ с чрезмерного дидактизма, назидательности; взамен этого выставляются на 1-ый план диалогические способы общения, коллективный отбор истины, формирование посредством формирование воспитывающих обстановок, различную созидательную деятельность.

Главные методические инновации взаимосвязаны на сегодняшний день с использованием интерактивных способов преподавания. Термин «интерактив» пришло к нам из британского от слова «interact». «Inter» - «обоюдный», «act» - функционировать.

Диалоговый - значит умение взаимодействовать либо находится в порядке разговора, беседы с кем-либо (людьми) или же чем-либо (к примеру, ПК). Таким образом, диалоговое подготовка - это, в первую очередь, интерактивное образование, в процессе которого исполняется связь педагога и обучающегося.

Характерные черты данного взаимодействия заключаются в следующем:

- нахождение субъектов образования в 1 смысловом месте;
- коллективное углубление в проблемный участок решаемой проблемы, т. е. введение в общее творческое пространство;
- слаженность в подборе средств и способов осуществлении постановления проблемы;
- коллективное вступление в близкое чувственное положение, чувство однозвучных эмоций, сопутствующих принятию и исполнению постановления вопросов [12].

В этой статье были исследованы трудности инноваций в педагогике; выявлена значимость и роль инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе. Кроме того применены диагностические технологии при подготовке к обучению и планировании деятельности, затрагиваемых в этой работе.

Источниками изучения, которые применялись в этой работе является спецлитература согласно проблемам инновационных технологий в педагогике и средства сети internet согласно этой проблематике.

Литература

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г. В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся // Здравоохранение Российской Федерации. 1997. № 3. С. 29-33.

2. Кучма В .Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. - М. : Изд-во НЦЗД РАМН, 2002. С. 9-65.

3. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. М., 2000.

4. Машарова Т. В., Ходырева Е. А., Харунжев А. А. Педагогическое моделирование индивидуально-личностного развития школьника в информационно-образовательной среде : монография. Киров, 2004. 106 с.

5. Кучма В. Р., Степанова М. И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / Здоровье населения и среда обитания. 2002. № 2. С. 1- 4.

6. Вирабова А. Р., Кучма В. Р., Степанова М. И. и др Личностно ориентированное обучение детей и подростков: проблемы и пути решения. М. : Пробел-2000, 2006. 436 с.

7. Макарова В. И., Дегтева Г. Н., Афанасенкова Н. В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. 2000. № 3. С. 60-62.

8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 272.

9. Юсупова Н. П., Плетнева Е. Ю. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования // Сибирский учитель. 2005. № 4 (40).

10. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Здоровые дети России в XXI веке. М., 2000. С. 44-53.

11. Хрущев С. В., Шлейфер А. А. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника // Вестник спортивной медицины России. 1994. N 1-2. С. 51.

12. Якимович В. С., Кондрашов А. А. Цель физкультурного воспитания - человек культуры // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 6-9.

References

1. Antropova M.V., Manke G.G., Borodkina G.V. and others. Risk factors and the health status of students // Healthcare of the Russian Federation. - 1997. - № 3. - p. 29-33.

2. Kuchma V.R. Children in the metropolis: some hygienic problems. - M .: Publishing house NZZD RAMS, 2002. - p. 9-65.

3. Kuchma V.R., Serdyukovskaya G.N., Demin A.K. Guide to school health and health. - M., 2000.

4. Masharova T.V. Pedagogical modeling of individual-personal development of the student in the information and educational environment: monograph. / T. V. Masharova, E. A. Khodyreva, A. A. Kharunzhev; Vyat GGU. - Kirov, 2004. - 106 p. : il. - Bibliogr .: p. 97-106.

5. Kuchma V.R., Stepanova M.I. Modern hygienic approaches to assessing the impact of educational technologies on the health of children and adolescents / Public health and habitat. - 2002. - № 2. - p. 1-4.

6. Personally oriented education of children and adolescents: problems and solutions / Virabova A.R., Kuchma V.R., Stepanova M.I. et al. - Moscow: Space 2000, 2006. -436 pp., ill.

7. Makarova V.I., Degteva G.N., Afanasenkova N.V. et al. Approaches to preserving

children's health in conditions of intensification of the educational process // Russian Pediatric Journal. - 2000. - № 3. - p. 60-62.

8. Smirnov N.K. Health-saving educational technologies in the work of teachers and schools. M .: ARKTI, 2003. - p. 272.

9. Creating a health-saving educational space as a condition for improving the quality of education / Yusupova NP, Pletneva E.Yu. // Siberian teacher - scientific and methodical journal. - 2005. - № 4 (40).

10. Sukharev A.G. The concept of improving the health of children and adolescents in Russia / Healthy children of Russia in the XXI century. M. - 2000. P. 44-53.

11. Khrushchev S.V. Improvement of children (contemporary problems): Chronicle / Khrushchev, SV, Shleifer, AA // Vestn. sport. Medicine of Russia. - 1994. - N 1-2. - p. 51.

12. Yakimovich V.S., Kondrashov A.A. The goal of physical education - a man of culture // Theory and practice of physical culture, №2. - 2003. - C.6-9.

УДК 796.011.3

РЕСУРСОСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

RESOURSE SAVING AS A FACTOR OF ENCREASING THE AVAILABILITY OF RECREATIONAL, FITNESS, AND SPORTS SERVICES

Иванина Лариса Ивановна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Ivanina Larisa Ivanovna
senior lecturer
physical education chair
Orel state agrarian University after named N. I. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация*. В статье анализируются различные аспекты повышения доступности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Показано, что снижение затрат на обеспечение спортивного сооружения различными видами ресурсов - ресурсосбережение - является, в конечном итоге, фактором повышения доступности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.*

Abstract*. The article reviews the various aspects of making recreational, fitness, and sports services more available. The article shows that reduction of costs in providing the sports facility with various kinds of resources - resource saving - eventually becomes a factor of recreational, fitness, and sports services availability. The article considers various ways of resource saving at sports facilities.*

Ключевые слова*: доступность, затраты, ресурсы, сбережение.спортивное сооружение услуги.*

Keywords*: availability, costs, resources, saving, sports facility, services.*

В настоящее время в развитии физической культуры и спорта в стране наметились положительные тенденции, связанные с кардинальным изменением общественного мнения и отношения государства к роли физической культуры в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения и, прежде всего, подрастающего поколения.

Вместе с тем, огромные возможности и ресурсы страны для развития физической культуры и спорта используются далеко не в полной мере. Так, например, 70% граждан нашей страны не вовлечены в регулярные занятия физической культуры и спортом, в том числе 55% детей, подростков и молодежи. Эти цифры говорят «... не столько о равнодушии людей к спорту, сколько об отсутствии у них доступных возможностей для занятий" [1].

Не останавливаясь подробно на всех причинах такого положения дел, рассмотрим лишь один аспект данной проблемы - доступность физкультурно-оздоровительныхи спортивных услуг.

Виды физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, оказываемых физкультурно-спортивными и иными организациями, а также требования к параметрам (критериям) данных услуг определяются Государственными стандартами [2]. В соответствии с данными нормативными документами, спортивные услуги должны учитывать интересы потребителей и обеспечивать, в том числе, формирование здорового образа жизни потребителей.

Реализация на практике установленных для спортивных услуг требований предусматривает доступность и обеспеченность населения данными услугами. При этом под доступностью понимается не только досягаемость потребителями услуг мест занятий физической культурой и спортом, беспрепятственность их перемещения внутри спортивных сооружений, но и стоимостные показатели спортивных услуг. Очевидно, чем выше стоимость спортивных услуг, тем они менее доступны дня широкого круга поселения.

Данное утверждение принципиально важно как для платных спортивных услуг, так и для услуг, оказываемых на некоммерческой основе государственными спортивными учреждениями. Принципиальная разница заключается лишь в источнике покрытия затрат на предоставление спортивных услуг. В первом случае издержки на оказание спортивной услуги оплачивают непосредственно потребители, во втором затраты покрываются бюджетными средствами. Таким образом, снижение затрат на предоставление спортивной услуги (снижение стоимости услуги) оказывает существенное влияние на се доступность.

Анализ показывает, что доля затрат, связанных непосредственно с обеспечением спортивного сооружения различными видами ресурсов, а именно: электроэнергией, тепловой энергией, холодной и горячей водой, составляет 20-30% общих затрат на обеспечение функционирования спортивного учреждения. Очевидно, в зависимости от типа спортивного сооружения, степени развития его инфраструктуры, доля таких затрат может варьировать. Однако общая тенденция распределения затрат сохраняется.

В качестве примера в таблице 1 приведены значения относительной доли затрат на обеспечение электроэнергией, тепловой энергией, холодной и горячей водой для ряда спортивных учреждений.

Таким образом, ресурсосбережение является одним из значимых факторов повышения доступности спортивных услуг, предоставляемых спортивными учреждениями.

При оказании спортивных услуг исполнитель должен обеспечить минимум расходования всех видов материальных средств за счет реализации комплекса мероприятий, направленных на рациональное использование ресурсов. Должны быть учтены современные системные тенденции ресурсосбережения, начиная с учета ресурсов и заканчивая рациональным управлением их расходом.

С учетом специфики оказания спортивных услуг основу мероприятий по экономии материальных средств составляет рациональное использование ресурсов, связанных с эксплуатацией спортивного сооружения, а именно: электроэнергии, тепловой энергии, холодной и горячей воды.

Таблица 1

Распределение относительных затрат на обеспечение ресурсами

п/п	Спортивное учреждение	Доля затрат, %			Общая доля затрат
		Электроэнергия	Тепловая энергия	Горячая и холодная вода	
	Дворец игровых видов спорта (ДИВС) – спортивный комплекс Екатеринбурга. Вместимость главной арены составляет 5000 зрителей. Деятельность комплекса: волейбол, баскетбол, мини-футбол, индорхоккей.	6,3	7,4	4,9	18,6
	ЗАО УДС «Молот» (Универсальный Дворец Спорта) – Пермь. Хоккей, вместимость 6000. Баскетбол, вместимость 7000.	6,5	8,4	10,6	25,5
	Аквапарк «Чудо Остров» - Курск. Площадь – 6000 м2. Бассейны, джакузи, сауна, бар и др.	12,3	6,0	5,5	23,8
	Гринн, спортивный комплекс ТМК – Орел. Общая площадь – 4075 м2. Занятия в спортивном центре: теннис, баскетбол, волейбол, спортивные танцы и др.	7,1	5,3	6,4	18,8

Применительно к спортивным сооружениям расход электроэнергии в основном связан с:

- освещением спортивного сооружения в целом и его спортивной зоны в соответствии с требованиями видов спорта;
- работой спортивного и технологического оборудования;
- работой систем инженерного обустройства спортивных сооружений.

Потребление тепловой энергии определяется, в основном, непосредственным обогревом крытых спортивных сооружений и других вспомогательных помещений спортивного сооружения в интересах обеспечения комфортного температурного режима.

Расходование холодной и горячей воды сопряжено с обеспечением питьевой водой, а также функционированием санитарно-гигиенических помещений спортивного сооружения, другими бытовыми потребностями.

Можно выделить следующие общие мероприятия, направленные на рациональное использование (в ходе оказания спортивных услуг) всех видов ресурсов:

Электроэнергия:

-систематический учет и инструментальный контроль расходования электроэнергии;

- отладка спортивного и технологического оборудования в интересах обеспечения энергосберегающих режимов их работы;

- повышение коэффициента полезного действия энергетических установок на основе их модернизации и реконструкции;

- внедрение энергосберегающих технологий (например, вариативность

режимов работы осветительных систем, энергосберегающие лампы и т.п.);

-применение системы дегидратации воздуха и искусственной вентиляции (для крытых спортивных сооружений для зимних видов спорта);

- организационные меры по обеспечению режима экономии.

Например, применительно к крытым каткам отходящее тепло компрессора системы хладообеспечения может покрыть практически все потребности тренировочного катка в большинстве эксплуатационных ситуаций. Температурный уровень отходящего тепла обычно составляет около 35С. Отходящие тепло может быть использовано при подогреве воды для заливки льда, при отоплении катка, обогреве воздуха в системе его кондиционирования, для предварительного нагрева водопроводной воды и растапливания снега и ледяного сала в процессе заливки льда.

Тепловая энергия:

- систематический учет и инструментальный контроль расходования тепловой энергии;

- отладка систем отопления в интересах обеспечения заданного температурного режима в помещениях спортивного о сооружения;

- обеспечение мероприятий по изолированию стен и потолка;

- контроль работы тепловой сети с использованием автоматизированных систем диспетчерского контроля и управления;

- обеспечение теплоизоляции труб;

- внедрение (применение) энергосберегающих технологий (например, пластиковые трубы, гидрохимическая промывка систем отопления для удаления отложений в стояках и отопительных приборах, электрогидроимпульсная прочистка систем горячего и холодного водоснабжения, электрогидроимпульсная прочистка радиаторов и т.п.);

- уплотнение оконных и дверных проемов;

- устранение промерзаний и утепление стыков, крыш, чердаков, подвалов и лестничных площадок;

- исключение бесхозяйственных потерь.

Горячая и холодная вода:

- систематический учет и инструментальный контроль расходования воды (установка счетчиков потребления воды);

- отладка сантехнического оборудования (краны, сливно-запорные устройства и т.п.);

- ежедневный мониторинг состояния сетей водоснабжения;

- внедрение (применение) водосберегающих технологий (например, использование талой или дождевой воды для бытовых нужд, применение регулирующих систем подачи и т.п.);

- организационные меры по обеспечению режима экономии и исключению бесхозяйственных потерь.

Учитывая высокое водопотребление, особые меры по режиму экономии и рациональному использованию воды должны предусматриваться в процессе эксплуатации плавательных бассейнов. Так, в случае установки бака-аккумулятора избыток подпиточной воды (после потерь испарением, уноса пловцами и разбрызгивания) допускается использовать на нужды других технологических потребителей (например, уборка помещений и т.п.). Кроме того,

вода из рециркуляционного контура, прошедшая обеззараживание, коагуляцию и осветление, может быть использована для промывки фильтров, а после подогрева - для мытья обходных дорожек и полов душевых при ваннах бассейнов.

Важной составляющей снижения издержек при оказании спортивных услуг должно стать ресурсное обследование (ресурсо-аудит), проводимое в интересах определения путей эффективного снижения издержек на потребляемые ресурсы, сокращения и исключения непроизводительных расходов (потерь), оптимизации или замены технологий содержания спортивного сооружения, спортивного и технологического оборудования. Обследование может стать основательной базой для повышения конкурентоспособности на рынке спортивных услуг.

Содержание ресурсо-аудита:

- сбор и анализ необходимой информации, составление программы обследования;
- следование спортивного сооружения, в том числе, разработка подробных балансов по всем потребляемым при оказании услуг ресурсам;
- выявление основных потребителей и "очагов" нерациональных потерь ресурсов, проведение необходимых испытаний и инструментальных замеров;
- разработка сберегающих проектов и мероприятий; определение технического и экономического эффекта от внедрения сберегающих технологий;
- формирование программы сбережения ресурсов на спортивном сооружении.

Ресурсосбережение является одним из определяющих факторов повышения доступности спортивных услуг, предоставляемых населению спортивными учреждениями. С этой целью на спортивных сооружениях должен быть реализован комплекс мероприятий, направленных на рациональное использование ресурсов.

Литература

1. Вступительное слово Президента РФ на совместном заседании президиума Госсовета и Совета при Президенте по развитию физкультуры и спорта 14 октября 2008 года [Электронный ресурс]. URL:http://www.kremlin.ru/transcripts/1729 (дата обращения: 08.01.2010).

2. ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования [Электронный ресурс]. URL:http://docs.cntd.ru/ document/1200031619

References

1. Opening remarks by the President of the Russian Federation at a joint meeting of the Presidium of the State Council and Council under the President on the development of physical culture and sports on October 14, 2008 [Electronic resource] // URL: http: //www.kremlin.ru/transcripts/1729 (appeal date: 08.01 .2010).

2. GOST R 52024-2003. Services health and sports. General requirements [Electronic resource] // URL: http: //docs.cntd.ru/document/1200031619

УДК 796.819

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра «Физической культуры»
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград,Россия
Homutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Красноперова Дарья Андреевна
студент
Факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Krasnoperova Daria Andreevna
student
faculty of social and correctional pedagogics
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания и образования молодежи, пути их решения, причины мотивации и демотивации молодого поколения в занятиях активными видами спорта, а также перечислены задачи физического воспитания как важного аспекта, играющего большую роль в развитии личности.*

Abstract. *The article deals with the actual problems of physical education and education of young people, their solutions, the reasons for motivation and demotivation of the younger generation in active sports, as well as the tasks of physical education as an important aspect that plays an important role in the development of personality.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежный спорт, физическая активность, развитие, физическая культура.*

Keywords*: physical education, healthy lifestyle, youth sports, physical activity, development, physical culture.*

В настоящее время организация молодежного спорта становится все более популярной для детей и их родителей. Приблизительно 45 миллионов российских детей и подростков занимаются спортом. Около 75% российских семей с детьми школьного возраста имеют как минимум одного ребенка, занимающегося в спортивной секции. На первый взгляд кажется, что состояние физической активности населения РФ находится на высоком уровне, однако,

вместе с тем статистические данные свидетельствуют об эпидемии детского ожирения, когда каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом, что приводит к 2,6 миллионам посещений молодыми людьми в возрасте от 5 до 24 лет травматологических диспансеров и клиник в год [1].

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самоэффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики [2].

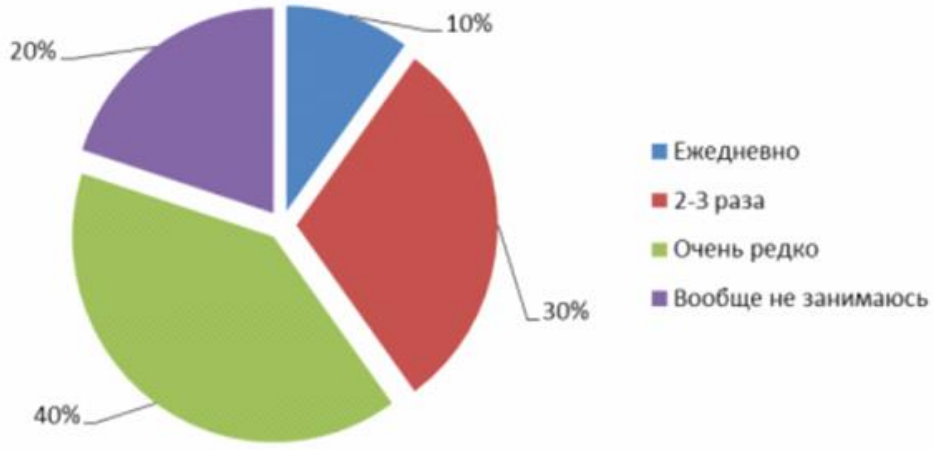

Рис. 1. Диаграмма периодичности и количества времени, уделяемого студентами на спортивную деятельность, секции и физические упражнения

Физическое воспитание и всестороннее развитие личности выполняет следующие сложные и многофункциональные задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливания организма молодого поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, выносливости, силе, смекалке. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей.

2. Не менее важной задачей является формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения играют значительную роль в жизни любого человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие как сила, быстрота, выносливость,

гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни молодыми людьми. Значением этой задачи является то, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, не только в стенах учебного заведения, но и за его пределами.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование лидерских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов, школ актива [3].

Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях, отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют какую-либо другую альтернативу за пределами спорта. Например, одно исследование показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования свидетельствуют о том, что дети, участвующие в деятельности, сопряженной с реальными проблемами, такой, как добровольное участие в волонт ерстве, добиваются больших результатов и возможностей для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую позицию и идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша [4].

Важна также стабильность и продолжительность участия в спорте детей в подростковые и студенческие годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средней и старшей школе не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физической культуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что молодые люди будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренней силы, которая длится всю жизнь [5].

Двумя основными препятствиями для физического воспитания, выявленными в вышеизложенных исследованиях, являются штатное расписание и финансирование. Эти барьеры отражают отсутствие поддержки в школах для качественного физического воспитания.

Как показывает статистика, усилению студенческого физического воспитания способствовала поддержка со стороны общественности, учреждений здравоохранения и родителей. Родители, недавно опрошенные, выразили

благоприятные взгляды на физическое воспитание. В частности:

1. Большинство родителей (54-84%) считают, что физическое воспитание не менее важно, чем другие академические предметы.

2. 91% процент считает, что в школах должно быть больше физического образования.

3. 76% процентов считают, что большее школьное физическое воспитание может помочь контролировать или предотвращать детское ожирение.

4. 95% процентов считают, что регулярная ежедневная физическая активность помогает детям, подросткам и молодым людям лучше учиться и должна быть частью учебной программы для всех студентов [8].

значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколению может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре. Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях. В наше время из-за проблем со здоровьем, весом, физической активностью в детском возрасте активизация деятельности имеет жизненно важное значение для здоровья и благополучия студентов. Многочисленные преимущества для здоровья детей всех возрастов, которые участвуют в физической активности, также документированы, о чем свидетельствуют статистики, опросы и даже законы РФ относительно физического воспитания. Кроме того, многие государственные и частные организации предложили инициативы, направленные на разработку комплексной школьной и студенческой программы, ориентированной на учебное плановое физкультурное образование. Как крупнейшее учреждение, в котором студенты проводят более половины своих часов бодрствования в учебные дни, институты могут играть ключевую роль в повышении уровня физической активности учащихся, обеспечивая доступ для всех к качественному физическому воспитанию.

Проблема оптимизации процесса физического воспитания в настоящее время требует таких подходов, которые бы превратили изучение учебного предмета физической культуры в средство развития творческих способностей учащихся личности в целом, индивидуализировать процесс физического воспитания. Поэтому оптимизация процесса физического воспитания должна вестись в соответствии с новейшими методиками и педагогическими технологиями.

Литература

1. Андрющенко Л. Б., Бодров И. М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. 2018. №9. С. 16- 18.

2. Возисова М. А., Шутова Т. Н. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018.

№1. С. 20-27.

3. Выприков Д. В. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. 2018. №2(66). С. 22-25.

4. Николаев В. С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. 2018. №3. С. 185 – 189.

5. Осипов А. Ю., Гуралев В. И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2018. №1. С. 100 – 103.

References

1. Andryushchenko, L.B. Diagnostics of the functional state of the population of different age groups based on the "Esteksystemcomplex" methodology / L. B. Andryushchenko, I.M. Bodrov // Theory and practice of physical culture. - 2018. - №9. - p. 16-18.

2. Vozisova, M.A. Competence of security of tourism activities in the professional training of bachelors of physical culture / MA Vozisova, T.N. Shutov // Proceedings of the Tula State University. Physical education. Sport. - 2018. - №1. - p. 20-27.

3. Vyprikov, D.V. Physical education of youth in society. Vyprikov // Culture physical and health. - 2018. - №2 (66). - pp. 22-25.

4. Nikolaev, V.S. Optimization of recreational training of student youth / V.S. Nikolaev // Youth Health - The Future of the Nation: Collection of Articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference with the participation of RS. MordPU. - 2018.-№3.-C.185 - 189.

5. Osipov, A.Yu. IN AND. Physical education of students in modern conditions / A.Yu. Osipov, V.M. Guralev // Bulletin of Cherepovets State University.-2018-№1.-C.100 - 103.

УДК 796.011.3

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ И ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

FIGHTING METHODS OF FIGHT: GENERAL PRINCIPLES OF CREATION OF COMBINATIONS AND TACTICAL FEATURES OF THEIR APPLICATION

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

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhaylovich
Ph. D., assistant professor
assistant professor of the chair of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены технико-тактические особенности применения комбинаций боевых приемов борьбы сотрудниками полиции с учетом сложившейся практики пресечения правонарушений с помощью физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*

Abstract. *In article technical and tactical features of application of combinations of fighting methods of fight by police officers taking into account established practices of suppression of offenses by means of physical force, special means and firearms are considered.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудник полиции, боевые приемы борьбы, комбинирование, комбинационная техника, тактика силового задержания.*

Keywords: *physical training, police officer, fighting methods of fight, combination, combinational technology, tactics of power detention.*

Эффективность любой системы единоборств заключается не в ее технике как таковой (хотя правильный подбор приемов очень важен), а в структуре, то есть в характере связей всех элементов данной системы друг с другом. Ведь система любого вида единоборств – это совокупность различных технических действий, взаимодействующих между собой по принципу необходимости и достаточности,

результатом чего является умение человека противостоять противнику [1].

Освоение комбинаций является важнейшим звеном всей системы обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции. На практике этот процесс охватывает целый комплекс задач, однако многие вопросы комбинирования различных элементов недостаточно освещены в специальной литературе.

Физиологическую основу различных видов единоборств составляют ациклические (неповторяющиеся) движения, которые представляют собой целостные, законченные двигательные акты, не связанные между собой, имеющие самостоятельное значение. Ациклические движения отличаются относительной кратковременностью выполнения и чрезвычайным разнообразием форм. По характеру действия это преимущественно упражнения, максимально мобилизующие силу и скорость сокращения мышц. Между отдельными ациклическими движениями нет органической связи, даже если они выполняются в определенной последовательности, им присущ ритм, то есть закономерная последовательность отдельных фаз, различных по длительности и усилиям, с акцентом на основных частях движения. Формирование двигательных навыков в выполнении ациклических упражнений затруднено вследствие того, что повторное воспроизведение их в стандартной форме невозможно в реальных условиях. Усложняется и корректирующая, регуляторная функция центральной нервной системы. В этой связи образование устойчивых автоматизированных форм управления движениями в таких видах спорта, как борьба, бокс – длительный процесс. Причем речь идет не о целостных комбинациях (автоматизм в этом случае нежелателен), а об отдельных технических приемах, доведение которых до высокой степени автоматизма является важным условием роста мастерства [2].

Под комбинацией (связкой) в единоборствах принято понимать технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых действий (стоек, передвижений, ударов, блоков, бросков, болевых приемов и т.д.) в различных сочетаниях. Они могут включать два (простоя комбинация), три и более (сложная комбинация) приемов. То есть комбинирование – это применение различных действий (приемов) в определенном сочетании [3].

Общие принципы построения и выполнения комбинационной техники основывается на формировании базовых стереотипов взаимодействия с партнером. Они состоят из самых простых и надежных приемов, которые могут быть доведены до автоматизма. Логика формирования необходимых навыков комбинирования может быть представлена следующим образом: а) комбинирование отдельных простейших действий в короткие связки; б) объединение простых коротких связок; в) введение более сложных технических элементов; г) сочетание различных технико-тактических принципов построения комбинаций.

По мере освоения комбинаций увеличивается скорость и мощность их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся – совершенствовать технику и навыки реальной защиты. При непрерывной смене ролей атакующие действия партнеров, по существу, сближаются с контратакующими и облегчают освоение собственно комбинационных атак [4].

Для разносторонней подготовки сотрудника полиции целесообразно

выделить следующие основные виды комбинационной техники: комбинационная техника рук; комбинационная техника ног; комбинационная техника рук и ног; комбинации бросков; комбинации в партере (борьбе лежа); смешанную комбинационную технику.

Комбинационная техника рук чрезвычайно разнообразна. Для ее освоения важное значение имеют следующие ключевые действия: однотипные удары (прямой + прямой или боковой + боковой); разнотипные удары (прямой + боковой или боковой + прямой); удары из разных групп техники (прямой + боковой + локтем); комбинации ударов и защит.

Действия ногами требуют специального внимания при отработке как с партнером, так и при индивидуальных занятиях. Основу комбинирования действий ногами составляют: однотипные удары; разнотипные удары; удары, использующие различную технику исполнения (прямой + с разворотом + коленом); комбинации ударов и защит.

Комбинационная техника рук и ног должна учитывать как удобство сочетания элементов, так и их взаимозаменяемость. Она основывается, как правило, на поочередном нанесении ударов руками и ногами в различной последовательности: удар рукой + удар ногой; удар ногой + удар рукой; парные комбинации (состоящие из 2-х ударов ногами и 2-х ударов руками); усложнения комбинаций за счет введения различных элементов и защит.

Комбинирование бросков предполагает создание необходимой динамической ситуации после неудавшегося технического действия для выполнения другого броска без каких-либо дополнительных подготовительных действий. Классическое построение комбинаций основано на раскачивании верхней и нижней частей тела соперника различными способами выведения из равновесия. Раскачивание верхней части вызывает ответное усилие, противоположное по направлению и самопроизвольное изменение площади опоры (в ответ на выведение из равновесия соперник шагает для его восстановления). Воздействие на нижнюю часть приводит к изменению площади опоры и самопроизвольное движение верхней части тела для восстановления равновесия. Выведение противника из равновесия различными способами принято называть подготовкой броска. Подготовка броска может быть осуществлена как одним, так и несколькими техническими действиями. Длительная подготовка – это неоднократная попытка вывести из равновесия или бросить в сторону, противоположную готовящемуся основному броску. Иногда к комбинациям относят ответные броски (контрприемы). Наряду с комбинированием технических действий стоя существует комбинирование действий лежа. Примерами комбинаций лежа могут служить соединение переворачиваний и удержаний, прорывов со стороны ног с болевыми захватами и других действий [3].

Смешанная комбинационная техника представляет собой всевозможные соединения и последовательное выполнение технических действий. Такая техника является, по сути, рукопашным боем и служит высшим критерием для оценки подготовки сотрудника полиции.

При совершенствовании комбинационной техники боевых приемов борьбы огромное значение придается тактике ее применения. Тактика ведения единоборства во многом зависит от индивидуальной подготовки сотрудника

полиции. Целевой установкой применения боевых приемов борьбы при решении оперативно-служебных задач является задержание и сопровождение правонарушителя. Задержание и сопровождение с применением боевых приемов борьбы производится тогда, когда правонарушитель оказывает сопротивление или не выполняет требование сотрудника. Под сопровождением понимается способ доставки задержанного, когда обстановка позволяет двигаться в полный рост. Руки задержанного могут быть скованы наручниками или связаны. Кроме того, сопровождение может осуществляться под воздействием болевого приема. Главным требованием при сопровождении является исключение сопротивления со стороны задержанного и попытки его побега.

В целом тактика действия сотрудника при силовом задержании складывается из четырех этапов: 1) оценка ситуации и выработка плана действий; 2) завладение и перехват инициативы; 3) проведение задержания (единоборство); 4) сопровождение.

Достаточно сложно разграничить терминологию, описывающую тактику силового задержания. В зависимости от ситуации, действий правонарушителей, их численности, условий местности, времени года можно выделить следующие основные виды тактики при ведении единоборства с правонарушителем: наступательную, контратакующую, оборонительную и смешанную (комбинированную). Наступательная тактика предполагает высокую активность в схватке, захват инициативы и применяется с целью немедленного проявления преимущества или физического изматывания противника с подавлением его воли. Контратакующая тактика предполагает использовать благоприятные моменты, возникающие при попытке противника атаковать, а также для разрушения ранее запланированных действий. Оборонительная тактика предполагает сосредоточить внимание на защите, не проявляя активности в схватке, и, как правило, предпринимать попытку атаковать противника лишь в том случае, если он допустит явную ошибку. Такая тактика чаще всего применяется с тем, чтобы восстановить свои силы или выиграть время. Смешанная (комбинированная) тактика предполагает умелое сочетание трех предыдущих и зависит от подготовки сотрудника [5].

В последнее время появилась тенденция исключать из программы обучения приемы удержания и до минимума сократить количество болевых приемов лежа. Основные аргументы следующие: их (удержания и болевые приемы лежа) нельзя применять при нападении нескольких противников, после них сложно или практически невозможно перейти на прием задержания. Однако никто не застрахован от того, что может оказаться лежащим на земле, и в этом положении надо уметь продолжать единоборство. Знание приемов борьбы лежа спасет жизнь и здоровье сотрудника, поможет задержать преступника, необходимо только владеть комбинациями для последующего перевода противника в положение удобное для проведения загиба руки за спину, надевания наручников и сопровождения задержанного.

Основу тактики применения комбинаций боевых приемов борьбы для силового задержания составляет неожиданность его проведения для правонарушителя (врасплох), применяя при этом комбинации из нанесения расслабляющего (шокирующего) удара, выведения противника из равновесия

или броска, болевых и удушающих приемов.

Практический опыт показывает, что не все боевые приемы борьбы, предложенные в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, успешно осваиваются и применяются на практике [6]. Поэтому возникает необходимость в оптимизации перечня приемов для сотрудников полиции с учетом особенностей их применения в реальных ситуациях служебной деятельности. Боевые приемы борьбы должны быть достаточно простыми, максимально универсальными, и в тоже время, эффективными.

Неоднократно специалисты отмечали, что для успешного решения задач силового пресечения противоправных действий, достаточно уверенно владеть 4-10 приемами, применять их в различных комбинациях, из различных исходных положений, в различных условиях [7, 8]. Для этого от сотрудника полиции, прежде всего, требуется иметь крепкий захват, уметь ставить устойчивые блоки защиты, эффективно использовать отбивы и безконтактные способы защиты, наносить удары по уязвимым местам противника, выполнять технические действия по его задержанию и обезоруживанию, в том числе и броски, которые способствуют проведению задержания – вступая в единоборство с правонарушителем, сотруднику будет легче провести задержание после того, как противник будет повержен при помощи броска [6]. Кроме того, чтобы иметь преимущество, надо уметь эффективно пользоваться палкой специальной, наручниками, подручными средствами и табельным оружием (угроза применения пистолета или автомата, удары и защитные действия с использованием автомата). Сотрудники полиции могут проигрывать в технической подготовке и силе преступникам, которые часто являются бывшими спортсменами, поэтому необходимо обучать сотрудников тактически грамотно обеспечивать личную безопасность и результативно проявлять находчивость, быстроту переключаемости и принятия решений в изменяющихся условиях. Для этого может быть использована специальная тренировка к деятельности в служебно-боевых ситуациях, которая заключается в отработке действий в условиях моделирования наиболее вероятных (типичных) ситуаций, связанных с защитой от нападения, задержанием правонарушителя, оказанием помощи лицам по пресечению опасных посягательств против них и т.д. [9, 10, 11].

В этой связи перечень боевых приемов борьбы для освоения сотрудниками полиции, на наш взгляд, должен включать следующие приемы и их комбинации:

- использование табельного оружия в качестве угрозы его применения для задержания, надевания наручников, проведения наружного досмотра;

- атакующие и защитные действия с использованием палки специальной и подручных средств, удары и защитные действия с использованием автомата, освобождение от захвата палки специальной, автомата и попыток завладеть пистолетом сотрудника;

- удары руками, ногами, головой и их комбинации, обратив внимание на то, что наиболее эффективными и менее травмоопасными для сотрудника являются удары основанием и ребром ладони, нижней мышечной частью кулака, локтем по различным траекториям в наиболее уязвимые места на теле противника (основание носа, висок, подбородок, передняя и боковая поверхность шеи, ключица, основание черепа, солнечное сплетение, подреберье). Из ударов

ногами наиболее эффективны удары по нижнему уровню: снизу носком обуви в голень, колено, пах; сверху-вниз по стопе; коленом снизу в пах или голову наклонившегося; в сторону или сбоку стопой в переднюю, наружную, внутреннюю и заднюю поверхность коленного сустава. Уделить внимание ударной технике при противодействии противнику в положении лежа [4];

- задержание болевыми приемами стоя (дожимом кисти, загибом руки за спину, скручиванием руки внутрь или наружу) с приведением противника в положение лежа, надевание наручников (связывание подручными средствами), наружный досмотр, сопровождение [12];

- задержание приемами сваливания (броски задняя и передняя подножки, передняя и боковая подсечки, захватом ног спереди и сзади) с завершающим ударом вниз пяткой, с переходом на загиб руки за спину, надевание наручников (связывание подручными средствами), наружный досмотр, сопровождение [13];

- защита от ударов невооруженного и вооруженного ножом (палкой, предметом) уклонами, отбивами, подставками и т.д., при этом в большей степени обратить внимание на безконтактные способы (перемещением, поворотами, уклонами, нырками и т.п.) с последующими ответными действиями в виде ударов (по ситуации) с переходом на болевой прием или бросок (по ситуации), обезоруживание, надевание наручников (связывание подручными средствами), наружный досмотр, сопровождение [4];

- освобождение от захватов за горло, одежды на груди, за волосы на голове, захватов запястий, рукавов, шеи сбоку и сзади плечом и предплечьем, от обхватов туловища спереди и сзади без рук и с руками, от захвата за кобуру (попытка изъять оружие из кобуры) с использованием ударов, болевых приемов и бросков (по ситуации); уходы от удержаний и захватов в положении лежа [13];

- защита и обезоруживание при попытке противника извлечь оружие из кармана брюк, нагрудного кармана (кобуры скрытого ношения пистолета), при попытке противника поднять оружие (предмет) с земли, со стола, при угрозе ружьем (автоматом), пистолетом, ножом в упор спереди и сзади с использованием ударов, болевых приемов и бросков (по ситуации) [14];

- взаимодействие с напарником при задержании с использованием угрозы применения табельного оружия, обхватов, захватов, ударов, болевых приемов и бросков (по ситуации), надевание наручников, связывание, сопровождение; помощь ударами, болевыми и удушающими приемами (по ситуации) при угрозе сотруднику (гражданину) оружием, проведении нападающим захватов, обхватов, нанесении ударов оружием (предметом), рукой, ногой, удушении, нанесении ударов лежащему [15].

В заключении отметим, что мы не претендуем на полное освещение рассматриваемой проблемы, а даем лишь общие рекомендации, требующие обсуждения и, возможно, корректировки.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты технической подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 22-28.

2. Классификация физических упражнений / Физиологическая характеристика ациклических упражнений [Электронный ресурс]. URL: https://mylektsii.ru/10-26996.html (дата обращения: 01.03.2019).

3. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие. Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. С. 13-19.

4. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

5. Хыбыртов Р. Б., Евсиков А. И., Игнатьев А. В. Тактика и психология применения приемов рукопашного боя сотрудниками полиции в оперативной обстановке // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции. Ставрополь: Графа, 2013. С. 133-139.

6. Ткаченко А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы // Вестник Московского университета МВД России. 2007. № 4. С. 131-133.

7. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

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

9. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.

10. Еремин Р. В. Модельные ситуации в процессе физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 80-83.

11. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

12. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

13. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 135-137.

14. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1

(74). С. 96-99.

15. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

References

1. Barkalov S. N. [Relevant aspects of technical training in single combats]. Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical training and sport: topical issues of the theory and practice: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Rostov n/D: RYuI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 22-28.

2. Klassifikaciya fizicheskih uprazhnenij / Fiziologicheskaya harakteristika aciklicheskih uprazhnenij: EHlektronnyj resurs [Classification of physical exercises / Physiological characteristic of acyclic exercises: Electronic resource]. URL: https://mylektsii.ru/10-26996.html (date of the address: 01.03.2019).

3. Parkhomovich G. P. Osnovy klassicheskogo dzyudo [Bases of classical judo]. Perm': Ural-Press Ltd Publ., 1993, pp. 13-19.

4. Barkalov S. N. [Methodical features of training in shock and protective actions at classes in physical training with cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel: OrYuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 47-52.

5. Hybyrtov R. B., Evsikov A. I., Ignatyev A. V. [Tactics and psychology of application of methods of hand-to-hand fight by police officers in an operational situation] Nauchno-metodicheskie problemy podgotovki instruktorsko-pedagogicheskih kadrov po boevoj i fizicheskoj podgotovke dlya organov vnutrennih del: sbornik materialov mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. [Scientific and methodical problems of preparation of instructor and pedagogical shots on combat and physical training for law-enforcement bodies: collection of materials of an interuniversity scientific and practical conference]. Stavropol': Grafa Publ., 2013, pp. 133-139.

6. Tkachenko A. I. Osobennosti obucheniya kursantov boevym priemam bor'by [Features of training of cadets in fighting methods of fight]. Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of the Interior of Russia, 2007, no. 4, pp. 131-133.

7. Kuznecov M. B. [Some moments of training of cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia in fighting methods of fight] Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: sbornik statej [Current problems of development of physical culture of students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia: collection of articles]. Orel: OrYuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 95-99.

8. Panferov R. G. Fizicheskaya podgotovka kak neot"emlemyj ehlement operativno-boevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [Physical training as integral element of operational combat training of staff of bodies of internal affairs]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 76-79.

9. Gerasimov I. V. [Formation of readiness of police officers for ensuring personal security in the course of educational professional activity] Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj

konferencii [Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and the staff of security agencies: collection of articles of the International scientific and practical conference]. Irkutsk: VSI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 53-57.

10. Eremin R. V. Model'nye situacii v processe fizicheskoj podgotovki budushchih sotrudnikov GIBDD [Model situations in the course of physical training of future traffic police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 80-83.

11. Kalashnikov A. F., Moskin S.A. [About basic model of the educational professional activity focused on formation of readiness of staff of Department of Internal Affairs for ensuring personal security] Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: sbornik statej [Current problems of development of physical culture of students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia: collection of articles]. Orel: OrYuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 80-84.

12. Gubanov E. V. [Examination with use of handcuffs] Gosudarstvo i pravo v ehpohu global'nyh peremen: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [The State and the right during an era of global changes: materials of the International scientific and practical conference]. Barnaul: BYUI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 339-341.

13. Kuznecov M. B., Osipov D. V. [About a wrestling role in training of cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia] Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel: OrYuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 135-137.

14. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty podgotovki sotrudnikov policii k presecheniyu dejstvij pravonarushitelya s ognestrel'nym oruzhiem [Relevant aspects of training of police officers for suppression of actions of the offender with firearms]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018, no. 1 (74), pp. 96-99.

15. Barkalov S. N., Flusov E. V. Metodicheskie podhody k obucheniyu sotrudnikov patrul'no-postovoj sluzhby policii vzaimodejstviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya [Methodical approaches to training of staff of security guard and patrol service of police in interaction during power detention of the offender]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula state university. Physical culture. Sport, 2018, no. 3, pp. 8-12.

УДК: 796.01

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN EDUCATIONAL SCHOOL

Величко Алексей Иванович
старший преподаватель
кафедра «Безопасность жизнедеятельности и профилактики наркомании»
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Velichko Alexey Ivanovich
senior lecturer
Department of "life Safety and drug abuse prevention»
Kuban state University of physical culture sports and tourism
Krasnodar, Russia

Саакова Карине Рафаиловна
старший преподаватель
кафедра «Безопасность жизнедеятельности и профилактики наркомании»
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Saakova Karine Rafailovna
senior lecturer
Department of "life Safety and drug abuse prevention»
Kuban state University of physical culture sports and tourism
Krasnodar, Russia

Татаринцева Олеся Алексеевна
специалист
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Tatarintseva Olesya Alekseevna
specialist
Kuban state University of physical culture sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация. *Существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, поэтому особенно актуальными являются проблемы физического воспитания в наше время. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма. Проблемы физического воспитания школьников не дают эффективно решать задачи физического воспитания и достигать его цель.*

Abstract. *Significant improvement in the health and physical development of children and adolescents in recent years has not been noted, so the problems of physical education in our time are particularly relevant. Children who have suffered any disease or often and long-term ill, especially necessary motor activity corresponding to the functional state of the*

body. Problems of physical education of schoolchildren do not allow to effectively solve the problems of physical education and achieve its goal.

***Ключевые слова**: физическое воспитание, школа, обучающиеся, воспитание детей, обучение.*

***Keywords**: physical education, school, students, education of children, training.*

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем [4].

В стране необходимо создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Кроме того, дальнейшему развитию физической культуры в стране будет способствовать развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. В ходе обсуждений и дискуссий участники конференции отметили, что в последние годы в демократической России упрочилась система государственной власти, защищающая интересы народа. Сегодня в стране реализуются национальные проекты в системе здравоохранения, образования, науке, ЖКХ и т.д. Люди стали жить несколько лучше, постепенно восстанавливается связь и доверие между народом и властью. Что незамедлительно сказалось и на развитии физической культуры и спорта в регионах и Южный федеральный округ, здесь, не исключение, а правило. физкультурной образованности учащейся и студенческой молодежи.

Большинство учащихся общеобразовательных школ сегодня живут по схожему распорядку дня. Дети просыпаются, завтракают не самой здоровой пищей, отправляются в школу, где проводят, сидя за партой, по шесть и более часов в день. После возвращения домой, они делают уроки и проводят остаток дня перед компьютером или телевизором. Конечно, в таком режиме живут не все школьники, но велико число тех, кто находится в схожем графике. И это порождает большие проблемы.

Для решения этой задачи были предприняты ряд мер:

- введение третьего часа урока физкультуры в школе позволило повысить двигательную активность школьников;
- введение новых федеральных образовательных стандартов, которые призваны сделать урок физкультуры современным, интересными, веселыми,

полезными, а главное - доступными для каждого ученика;

- возрождение комплекса ГТО призванного мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно;
- открываются новые и возрождаются традиционные спортивные секции и клубы. Во многих фитнес-центрах существуют целые департаменты по направлению «детский фитнес», ведется активная пропаганда здорового образа жизни.

В то же время, число школьников, имеющих те или иные хронические заболевания, неуклонно растет. Интерес к спорту у подростков невелик, а уроки физической культуры, в средней и старшей школе кажутся ученикам скучными. И в этом есть определенная правда.

На современном уроке перед учителем физической культуры стоит много задач. Как в 45 минутах урока осуществить учебно-тренировочный процесс с уч етом индивидуальных физических особенностей и возможностей каждого ученика, оставаясь и при этом в рамках учебно-тематического планирования. На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей и подготовке к сдаче норм ГТО поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

Физическое воспитание - это часть общего воспитания, педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитее форм и функций организма человека.

Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры.

Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения. Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека [5].

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека [6].

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у обучающихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества [5,6]. Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувства неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм [2].

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. К сожалению, далеко не все учащиеся понимают значение физического воспитания. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков физкультуры. Это ни в коей мере не может компенсировать недостаточность двигательной активности старшеклассников, в результате чего возникает излишняя полнота, отставание в физическом развитии, снижается умственная работоспособность. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике. В настоящее время необходимо провести классификацию педагогической проблематики, связанной со школьным физкультурным образованием. Основная форма использования физической культуры и личностью, и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего самостоятельного и специального образования, культурного досуга и в других. Осуществ-

ляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями принципами и требованиями.

Школьное физкультурное образование формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Это осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [1]. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в школе. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Необходимо заметить физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания. Социально значимыми результатами школьного физкультурного образования являются физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимы для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся [3].

Для реализации цели личной физической культуры учащихся общеобразовательной школы были сформулированы базовые задачи, в число которых входит:

- формирование у школьников мотивации к занятиям физической культуры;
- обучение их умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и на уроках физической культуры;
- формирование понимания смысла занятий личной физической культурой.

Формирование мотивации основывается на следующих потребностях:

- физиологических (активные двигательные действия);
- в безопасности (от боли, неприятных ощущений, страдания, гнева, неустроенности);
- в социальных связях (идентификация в коллективе, социальная причастность к определ енной группе, дружба, привязанность и др.);
- в самоуважении (достижение успеха, признание со стороны окружающих, одобрение старших, в том числе учителя);
- в самоактуализации (реализация индивидуальных возможностей, способностей, понимание и осмысление окружающего мира).

Обучение знаниям, умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и на уроках физической

культуры подразумевает владение следующими умениями:

- самостоятельно поставить цель занятий личной физической культурой;
- выбрать адекватные средства и методы достижения поставленной цели;
- самостоятельно организовать занятия личной физической культурой;
- технически верно выполнить физические упражнения;
- осуществить контроль, оценку реакции своего организма на тренировочную нагрузку.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов [1]. Общее среднее образование в сфере физической культуры осуществляется не только в условиях урочных форм занятий. Своей целевой направленностью и предметностью оно представляется и во внеклассных и факультативных формах занятий физическими упражнениями и спортом, в особенностях организации и содержания режима дня и внешкольных самодеятельных мероприятий учащихся. Подобная системная организация физкультурного образования позволяет обеспечивать не только закрепление осваиваемого учебного материала или более широкое овладение его базовыми основами, но и создавать условия и возможности учащимся демонстрировать результаты своей образованности, усиливать их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга. При этом познание себя в разнообразных формах и условиях физической активности, познание особенностей индивидуального развития и возможностей активно формировать себя как личность наделяют процесс физкультурного образования определ енными личностными и социальными задачами, делают его одним из базовых оснований всестороннего и целостного развития личности учащихся в условиях образования в школе.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. 2004. №1. С. 21-26.

2. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2016. 224 с.

3. Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М. : Советский спорт, 2016. 208 с.

4. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 2016. 224 с.

5. Каинов А. Н., Курьерова Г. И. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. : Советский спорт, 2013. 171 с.

6. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни :

учебное пособие. Рн/Д : Феникс, 2012. 252 с.

References

1. Weiner E. N. Formation of health-saving environment in the system of General education // Valeologiya.-2004.-№1.-P. 21-26.

2. Gogunov E. N. Psychology of physical education and sports / E. N. Gogunov, B. I. Martianov. - Moscow: Academy, 2016. - 224 c.

3. Guba V. P. Scientific-practical and methodical bases of physical education of students / V. P. Guba, O. S. Morozov, V. V. Parfenkov. - Moscow: Soviet sport, 2016. - 208 c.

4. Il'in, E. P. Psychophysiology of physical education / E. P. Ilyin. - Moscow: Education, 2016. - 224 c.

5. Kainov A. N. Physical culture 1-11classes: a comprehensive program of physical education of students VI Lyakh, AA Zdanevich. / A. N. Cain, G. I. Kurganova. - Moscow: Soviet sport, 2013. - 171 c.

6. Kobyakov Yu. P. Physical culture. The basics of a healthy lifestyle: a Training manual / Y. P. Kobyakov. - PH: Phoenix, 2012. - 252 c.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7- 10 ЛЕТ В МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AGED 7 TU 10 YEARS FROM LARGE FAMILIES

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Cufarova Lubov Ivanovna
senior lectures
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Шустова Анастасия Михайловна
студент
факультет психолого – педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shustova Anastasia Mihailovna
student
psychological and pedagogical and social education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье говорится о физическом воспитании детей из многодетной семьи. Приведена статистика в каких именно секциях занимаются такие дети. Показано, что именно спортивные секции для детей из этих семей является в приоритете.*

Abstract*. This article talks about the physical education of children from a large family. statistics are given: in which sections children from large families are engaged . It is shown that it is the sports section for children from these families is in priority.*

Ключевые слова*: Физическое воспитание, многодетные семьи, развитие ребенка, физические упражнения.*

Keywords*: Physical education, large families, child development, exercise.*

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка [4, с. 26].

В системе физического воспитания особое внимание отводится детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Анализ ситуации, сложившейся в детской среде, свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания родителей к организации свободного времени детей ведет к самым негативным результатам. Рост детской преступности,

наркомании, алкоголизма, проституции и других проявлений «свободного образа жизни» достиг таких масштабов, что поневоле заставляет задуматься, какое поколение придет на смену нынешнему.

В большинстве многодетных семей родители не могут обеспечить детям полноценных условий жизнедеятельности, в связи, с чем возникает проблема досуга своих детей.

В России многодетной принято считать семью с тремя и более несовершеннолетними детьми (в том числе усыновленными, а также пасынками и падчерицами) в возрасте до 16 лет, а также в возрасте до 18 лет, если они обучаются в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программ [3, с. 67].

Все мы знаем, что семью укрепляют общие дела и заботы, сюда же можно отнести и физическое воспитание детей в семье. Этот вид воспитания, в первую очередь, направлен на формирование двигательных навыков, а также на формирование физических качеств и укрепление здоровья. Во многом, именно семьей определяется отношение детей к физическим упражнениям, интерес к спорту, активность в жизни. Помимо этого, во время физических упражнений происходит и близкое эмоциональное общение с детьми, что составляет духовное воспитание детей. Во время упражнений родители могут говорить с детьми на разные темы, учить его чему-либо, рассказывать интересные факты и истории.

Интересы российских детей достаточно широкие: они занимаются рисованием (10%), пением и музыкой (по 17%), посещают спортивные секции (45%), театральные секции и научно-технические занятия (16%), студии фотографии, кружки биологии и экологии (12%). Кроме того, 52% родителей, у которых есть несовершеннолетние дети и которые еще не определили их в кружки, хотели бы, чтобы они посещали дополнительные занятия и секции [2, с. 173].

Рассматриваемый нами возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. Это наиболее активный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. В это время начинают формироваться интересы детей к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность его к тем или иным видам спорта. Определенную часть забот о физическом воспитании детей берет на себя школа, но кроме школьных уроков физическая активность детей должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Семейные тренировки строятся на основе систематических занятий родителей с детьми, которые проводятся с учетом рекомендаций медиков и специалистов в области физической культуры и спорта, при

необходимости, психолога.

Важно помнить о том, что усилия в физическом воспитании детей этого возраста конечной своей целью должны иметь решение не только спортивных, но и воспитательных задач. В этом смысле основная направленность физического воспитания в этот период подчинена задачам формирования интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке, закладке основ характера, умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент. Когда дети будут трудиться и отдыхать вместе с родителями, они почувствует, что это весело, почувствуют положительную эмоциональную окраску, у них улучшится настроение.

Воспитать детей здоровыми – значит, с самого раннего детства научить их вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: благоприятная психологическая обстановка в семье (особенно в многодетных!) рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание.

Приучать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом нужно с раннего детства, при этом родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, и в то же время одно их средств гармоничного развития личности.

Родителям следует повторять упражнения и задания до тех пор, пока каждому ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с детьми родители должны осуществлять в форме игры, при этом следует учитывать возраст каждого ребенка, его физические возможности. Во время занятий ценятся те упражнения, которые дети выполняют с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняются их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с детьми требует от родителей большого терпения и самообладания.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития детей, а также их возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка – сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними детей и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять – родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Совместные семейные занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только детям, но и взрослому: родитель показывает те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ними;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают детям, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему

развитию ребенка [1, с. 2-3].

К сожалению, в последние годы наметилась печальная тенденция: физической культурой и спортом стали заниматься в основном те, у кого рядом с домом есть соответствующее сооружение: «Если приходится ехать на транспорте, шансы на занятия спортом падают, по крайней мере, на регулярные.

Ниже приведены данные о том, какие именно виды занятий в свободное время доступны многодетным семьям, сколько детей 7-10 лет занимается физической культурой и спортом, в какие кружки чаще всего ходят и занимаются дети. (Рис. 1)

В данном опросе приняли участие 139 многодетных семей.

Рис. 1. Места занятий детей по выбору

Как выяснилось, большинство российских родителей ответственно подходят к развитию своих детей. 61% опрошенных сообщили, что их дети посещали в течение последнего полугода хотя бы одну спортивную секцию, студию, кружок, клуб по интересам.

Литература

1. Акбаров А. Г. Проблемы формирования физической культуры подростков в многодетных семьях // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы физического состояния работоспособности детей и молодежи». М., 190. С. 1-8.

2. Жукова М. В., Фролова Е. В., Шишкина К. И. К вопросу о формировании здорового образа жизни школьника в условиях нового законодательства в сфере образования // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 8. С. 44 -51.

3. Ковалев Л. Н. Спорт в семейном воспитание детей. М. : Знание, 2016. 328 с.

4. Нечаева А. Б. Семья и спорт. М. : Наука, 2010. 376 с.

References

1. Akbarov A.G. Problems of the formation of physical culture of adolescents in large families // Materials of the All-Russian scientific-practical conference "Problems of the physical state of the health of children and youth." - M., 190. - p. 1-8.

2. Kovalev L.N. “Sport in family education of children” - 2016. - 328 p.

3. Nechaev, A.B. "Family and Sport" - 2010. - 376s.

4. Zhukova, M. V. On the formation of a healthy lifestyle of a student in the new legislation in the field of education/M. V. Zhukova, K. I. Shishkin// -2017. -№ 26. -P. 171 - 174.

УДК 796/799

ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

UNDERSTANDING THE MATERIALITY OF THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR STUDENTS

Кашапова Рафида Абдрашитовна
старший преподаватель, доцент
Финансовый университет при Правительстве РФ
г. Уфа, Россия
Kashapova Rafida Abdrashitova
senior lecturer, associate Professor
Financial University under the Government of the Russian Federation
Ufa, Russia

Зиннуров Тимур Дилусович
студент
Финансовый университет при Правительстве РФ
г. Уфа, Россия
Zinnurov Timur Dilusovich
student
Financial University under the Government of the Russian Federation
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается существенность влияния занятий физической культуры на самочувствие человека. Использование физических упражнений является эффективным средством укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять стрессу. На основе социологического опроса, проведенного среди студентов первых-четвертых курсов были выявлены причины низкой физической активности: большинство сетует на отсутствие как желания (57 %), так и знаний в этой области(29%). При этом каждый четвертый (24%) признается, что не может просто-напросто найти время для этого.*

Abstract. *The article deals with the significance of the influence of physical culture on human well-being. The use of exercise is an effective means of promoting health and increasing the body's ability to withstand stress. On the basis of sociological survey among students of the first-fourth courses the reasons of low physical activity were revealed: the majority complains of lack of both desire (57 %), and knowledge in this area(29%). At the same time, one in four (24%) admits that they cannot simply find time for this.*

Ключевые слова: *физическая культура, психическое состояние, активность, студенты, социологический опрос.*

Keywords: *physical culture, mental state, activity, students, sociological survey.*

Многие учащиеся первого курса имеют неудовлетворительную физическую подготовку, негативно относятся к урокам физической культуры, у них отсутствуют желание в занятиях спортом, нет никакой склонности к улучшению физического статуса, к тому же имеют лишь небольшие знания в этой области.

Мало кому известно, какую важную роль играет физическая активность в

создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого - как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации [1, с. 84]. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений улучшается память, повышается устойчивость внимания, убыстряется решение элементарных интеллектуальных задач, ускоряются зрительно-двигательные реакции. Активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию на последующих занятиях является, безусловно, важной задачей для уроков физкультуры в вузе, где часто у студентов наблюдается умственное и психологическое переутомление.

Одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять стрессу является использование физических упражнений, т. е. «выбивание» психического стресса физическим. Физические упражнения и спорт являются наилучшим способом предотвращения отрицательных последствий стресса и неврозов.

Применение физических упражнений предупреждает перевозбуждение организма, предотвращает стресс, сохраняет высокую умственную трудоспособность, повышает функционирование организма в целом. Исходя, из этого на практических занятиях нужно использовать физические упражнения на расслабление, ходьбу, бег, плавание, игры и прочие циклические виды умеренной интенсивности [1, с. 79].

Правильное чередование физического и умственного труда является основным средством поддержания здоровья. При умственном утомлении организм следует отвлечь занятием гимнастикой либо другими физическими упражнениями. Надо помнить, что последствия утомления при умственной работе устраняются дольше, чем при физической, а работоспособность восстанавливается медленнее. В результате продолжительной и интенсивной умственной работы наступает переутомление, которое приводит к снижению продуктивности работы: ослабеванию внимания, памяти и способности сосредоточиться. Для преодоления умственного переутомления, помимо соблюдения режима дня, очень важно и необходимо выполнять физические упражнения на разные группы мышц, делая физкультурные паузы после каждых 50-65 минут работы.

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные опроса о том, как часто молодежь занимается физкультурой и какие виды спорта предпочитают [2, с. 153]. Наиболее интересны были ответы на вопрос, какие причины, мешают Вам систематически заниматься физической культурой, спортом? Авторами статьи также был проведен опрос среди студентов первых-четвертых курсов некоторых ВУЗов города Уфы, результаты которого были не менее любопытными. В опросе принимали участие более 300 студентов.

Таблица 1.

Назовите причины, мешающие Вам систематически заниматься физической культурой, спортом? (закрытый вопрос, до 3-х ответов, % от тех, кто занимается спортом несколько раз в год или вообще не занимается).

	ВЦИОМ	Студенты г. Уфы
	18-24 года	18-24 года
Нет времени на занятия спортом	24	39
Плохое состояние здоровья	10	7
Не чувствую потребности или необ	57	38
Нет денег на занятия спортом	9	15
Не хватает силы воли, не могу себя	13	15
Нет спортивных сооружений, площ	5	17
Не знаю, как правильно заниматься	29	12
Нет заметных результатов от занят	2	5
Другое	9	9
Затрудняюсь ответить	0	1

Согласно опросу ВЦИОМ главным препятствием на пути к занятиям спортом, молодежь называет отсутствие желания, потребности к занятиям физической культуры (57 %). Многие также сетуют на отсутствие знаний в этой области (29%), а каждый четвертый (24%) признается, что не может просто-напросто найти время для этого. Среди прочих барьеров – плохое состояние здоровья (10%) и отсутствие силы воли (13%). Если же опираться на опрос, проведенный среди студентов г. Уфы, то имеется небольшая разница. На первое место учащиеся ставят отсутствие времени(39%), как явную причину, препятствующую на пути к занятиям спортом. Такая тенденция в основном объясняется их загруженностью в университете (колледже) и подработками после учебы. Многие студенты не имеют потребности к занятиям физкультурой (38%), что объясняется, по нашему мнению, отсутствием у них знаний о существенности влияния физических упражнений на здоровье организма. Студенты недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить их непрерывно заботиться о своем здоровье, заинтересовать постоянно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, а с другой - повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. При этом не лишним будет упомянуть об отсутствии также знаний у студентов в правильности выполнения физических упражнений, что является не менее важным фактором: чем более верно выполнено упражнение, тем оно эффективнее, к нему не развивается привыкание и не отмечается побочных эффектов.

Таким образом, психически напряженный человек быстрее устает даже при небольшой физической нагрузке. В то же время хорошо физически подготовленный человек может переносить большое психическое напряжение, благодаря чему он справляется с жизненными и профессиональными проблемами. В первую очередь это касается студентов, так как учеба в вузе - тяжелый напряженный труд, которым приходится заниматься в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности. Действенной мерой по повышению умственной работоспособности и охране здоровья студентов является повышение их двигательной активности путем выполнения физических упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом. При этом, учитывая подверженность многих студентов неврозам или нарушениям психики, нельзя забывать о поддержании морального духа учащихся, их стремления преодолеть препятствии.

Литература

1. Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. Москва : Научный консультант, 2017. URL: http://znanium.com/catalog/product/1023871.

2. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. URL: https://wciom.ru/index.php?id=236&uid =9272.

3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 253 с. URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/437324 (дата обращения: 04.06.2019).

4. Рипа М. Д., Кулькова И. П. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 158 с. URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/438765 (дата обращения: 04.06.2019).

5. Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 190 с. URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/438094 (дата обращения: 04.06.2019).

References

1. Tatarov, S. Y. Physical culture as one aspect of components of a healthy lifestyle students / S. Y. Tatariv. V. B. Tatarov. - Moscow : Scientific consultant, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Access mode: http://znanium.com/catalog/product/1023871 ahhh!

2. All-Russian center for the study of public opinion (VTSIOM) // electronic resource: https://wciom.ru/index.php?id=236&uid =9272.

3. Rubanovich, V. B. Medical and pedagogical control in physical education : textbook / V. B. rubanovich. — 3rd ed., Rev. and additional — Moscow : yurayt Publishing house, 2019. — 253 p. — (Russian Universities). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Text : electronic // EBS yurayt [website]. — URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/437324 (date accessed: 04.06.2019).

4. Rip, M. D. Therapeutic technologies in adaptive physical education : a textbook for

academic baccalaureate / M. D. Ripa, I. V. Kulkova. — 2nd ed., Rev. and additional — Moscow : yurayt Publishing house, 2019. — 158 p. — (Bachelor. Academic course.) — ISBN 978-5-534-07260-0. — Text : electronic // EBS yurayt [website]. — URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/438765 (date accessed: 04.06.2019).

5. Tokarski, L. V. Methods of teaching physical education to children and adolescents with mental retardation : a textbook for universities / L. V. tokarski, N. A. Dubrovina, N. N. Babiychuk. — Moscow : Yurayt Publishing House, 2019. — 190 p. — (Educational process). — ISBN 978-5-534-06126-0. — Text : electronic // EBS yurayt [website]. — URL: https://ez.el.fa.ru:2183/bcode/438094 (date accessed: 04.06.2019).

УДК 37.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL CULTURE AS A SOCIAL PHENOMENA OF STUDENT YOUTH

Мифтахов Рафаэль Ахунзянович
кандидат педагогических наук
кафедра физическая культура и спорт
Казанский кооперативный институт (филиал)
АНОО ВОЦ РФ «Российский университет кооперации»
г. Казань, Россия
Miftakhov Rafael Akhunzyanovich
Candidate of Pedagogical Sciences
Department of physical education and sport
Kazan Cooperative Institute (branch)
ANOO VOC RF "Russian University of Cooperation"
Kazan, Russia

Аннотация*. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов и формирование у них здорового образа жизни, совершенствование спортивного мастерства. Отсюда вытекает цель статьи проанализировать такое явление, как физическая культура, как целенаправленное совершенствование студенческой молодежи. Актуальность статьи обусловлена практическим применением: через результаты анкетирования повысился уровень физической культуры в ВУЗах.*

Abstract*. One of the main tasks of higher educational institutions is the physical training of students and the formation of their healthy lifestyle, the improvement of sports skills. Hence the goal of the article is to analyze the phenomenon of physical culture, as the purposeful improvement of students. The relevance of the article due to the practical application: through the results of the survey increased the level of physical culture in universities.*

Ключевые слова*: физическая культура, студенческая молодежь, ВУЗ, социальная жизнь, навыки, спорт, результат.*

Keywords*: physical culture, student youth, university, social life, skills, sport, result.*

В процессе жизни, человек занимается различными видами деятельности, которые связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками, поэтому актуальным становится вопрос о совершенствовании развития физической культуры в ВУЗах для студенческой молодежи. Физическая культура (ФК) - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности [1]. Это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в

спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Это один из видов социальной деятельности, при которой происходит реализация физических и духовных интересов человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения разносторонних знаний и навыков, а также вовлечение их в спортивные мероприятия и соревнования.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, в развлечении, игре и в различных формах самовыражения человека при помощи социально-активной эффективной деятельности.

В своем основании физическая культура содержит целенаправленную двигательную активность в форме физических упражнений, способствующих эффективно формировать нужные физические способности, навыки и умения, улучшить работоспособность и состояние здоровья.

К физической культуре принадлежит достаточно обширный круг явлений:

- студент с его характеристиками физической и функциональной подготовленности, степенью физического развития;

- формирование физического воспитания и физического развития (изменение методов, средств и форм физического воспитания, функций и форм организма в результате возрастного развития);

- социальные отношения и институты, потребности, знания, ценностные ориентации мотивы, физическое образование, занятия физической культурой и спортом, социализация индивидуумов, специфические отношения между объектом и субъектом физкультурного движения.

Достижением физической культуры представляет собой физическую подготовленность и совершенствование двигательных навыков и умений, спортивные достижения, повышенный уровень процесса жизненных сил, интеллектуальное развитие, эстетическое и нравственное.

Физическую культуру можно рассматривать во всяких сферах деятельности студенческой молодежи: в экономической сфере, социальной жизни, при отдыхе, при здоровом образе жизни, в сфере образования и воспитания и т. д.

В сфере образования физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [2]. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включается студенческая молодежь - один их эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно- необходимых индивидуальных потребностей. Ее основой являются отношения, расширяющие ценностные ориентации, духовную и физическую сферу личности, идеалы, обогащающие ее нормами. Одной из составляющих физической культуры является здоровый образ жизни (ЗОЖ) - поведение, базирующееся на сохранении и укреплении здоровья, на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах. Укрепление же здоровья - мероприятия по

увеличению и сохранению уровня здоровья студенческой молодежи для обеспечения его целостного социального, духовного и физического благополучия.

Физическая культура как средство отдыха представлена самодеятельными групповыми и индивидуальными физкультурно-оздоровительными занятиями по месту жительства и отдыха, что можно оценивать как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения [3].

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

При анкетировании студентов Казанского кооперативного института (филиала) «Российский университет кооперации» на вопрос: с какого возраста студент начинает работать; профессия; должность; физическая нагрузка (есть или нет); если есть, то в основном на какие группы мышц и с какой периодичностью распространяется. По результатам анкетирования мы сделали выводы о том, что более 38 % студентов нашего вуза работают, из них более 22 % с физической нагрузкой. Однако главным остается вывод, что только 4 % работающих студентов, связаны непосредственно с физической культурой (инструктор по аэробике, инструктор в тренажерном зале). Таким образом, можно сделать выводы, что работа несет физический характер, но отнести к физической культуре невозможно. Основой физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач каждого студента перед собой – восстановить, поддержать или развить свои физические характеристики. Поэтому, не всякая, а только полезная, целесообразная двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической.

Направление нашего ВУЗа – кооперация и много специальностей связаны именно с двигательной активностью, которая несет в себе перенапряжение и вред. Таким образом, основное направление физической культуры должно реализоваться в результате выполнения физических упражнений и наша главная задача научить студента правильно и рационально использовать необходимую двигательную активность в течение рабочего дня без признаков переутомления и срывов, которые могут привести к ухудшению здоровья.

Именно осознание роли физической культуры в жизни студента и общества усилилось в последнее десятилетие. Стимулом для этого служит физическая культура для совершенствования человека, с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой стороны. Мы провели второй этап нашего исследования с помощью метода – анкетирование, где были предложены ряд вопросов: сколько вам необходимо занятий, каких занятий по физической культуре, и сколько можете посетить занятий раз в неделю, платные или бесплатные, включены ли они в ваш бюджет. Вывод, что свыше 69 % студентов не могут совместить желательное и необходимые занятия в связи с недостатком времени, денежных средств. Именно поэтому по данным анкетирования дисциплину «физическая культура» мы дополнили

самостоятельными занятиями для студенческой молодежи. Физические упражнения в режиме дня студентов направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровления условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Кроме этого широко используются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Они направлены на широкое привлечение студенческой молод ежи к регулярным занятиям для укрепления здоровья, совершенствования спортивной и физической подготовленности, тренировки спортом и развития физической культуры студенческой молодежи. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза [4].

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой очень эффективны для развития студенческой молодежи. В социальной жизни в структуре воспитания, в сфере организации труда, образования, здорового отдыха, повседневного быта физическая культура проявляет сво е общекультурное, оздоровительное, воспитательное, экономическое, образовательное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Литература

1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры [Электронный ресурс]. URL: https://vuzlit.ru/3611/fizicheskaya_kultura_chast_obschechelovecheskoy_kultury (дата обращения 28.05.2019).

2. Физическая культура в структуре профессионального образования [Электронный ресурс]. URL: https://vuzlit.ru/378459/fizicheskaya_kultura_strukture_professionalnogo_obrazovaniya#392 (дата обращения 05.06.2019).

3. Неспециальное физкультурное образование студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru (дата обращения 05.06.2019).

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: текст лекций : [для бакалавров нефизкультурных вузов] / В. Ф. Тихонов, А. Х. Ермолаев, О. Б. Колесникова, Л. А. Яковлева ; [отв. ред. А. Х. Ермолаев] ; Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. - 92с.: ил. URL: https://mylektsii.ru/8-83007.html.

References

1. Physical culture is part of universal culture [Electronic resource]. URL: https://vuzlit.ru/3611/fizicheskaya_kultura_chast_obschechelovecheskoy_kultury (contact date 05/28/2019).

*2. Physical culture in the structure of vocational education [Electronic resource]. URL: https://vuzlit.ru/378459/fizicheskaya_kultura_*

strukture_professionalnogo_obrazovaniya # 392 (appeal date 05/06/2019).

3. Nonspecialized sports education of students [Electronic resource]. Access mode: https://otherreferats.allbest.ru (appeal date 05/06/2019).

4. Physical culture [Electronic resource]: text of lectures: [for bachelors of non-physical universities] / V. F. Tikhonov, A. Kh. Ermolaev, O. B. Kolesnikova, L. A. Yakovleva; [resp. ed. A. Kh. Ermolaev]; Chuvash. state un-t them. I. N. Ulyanova - Cheboksary: Publishing House Chuvash. University, 2015. - 92s .: il. URL: https://mylektsii.ru/8-83007.html.

УДК 796

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Попов Александр Петрович
старший преподаватель
кафедрf физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Popov Alexander Petrovich
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Короткова Анастасия Александровна
студент
Институт иностранных языков
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korotkova Anastasia Aleksandrovna
Student
Institute of Foreign Languages
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье разбирается вопрос мотивации студентов Вузов к занятиям спортом и физической культуры. В последнее время все больше стали говорить о растущей популярности спорта, поэтому было важно понять, действительно ли так популярен спорт в наше время среди молодежи и, главное какие конкретно мотивации у студентов в занятии спортом. В статье представлены результаты исследования и их разбор.*

Abstract. *In this article we are talking about the issue of motivation of University Students to sports and physical culture. Nowadays there is a lot of talk about the popularity of sports. Therefore, it was important to understand whether it is true that sport is so popular in our time among young people and what specific motivations students have in sports. The article presents the results of research and their analysis.*

Ключевые слова*: мотивация, спорт, физическая культура, анализ, студенты, здоровье.*

Keywords*: motivation, sport, physical culture, analysis, students, health.*

Актуальность темы. В наше время часто говорят о растущей популярности спорта среди молодежи, но при этом ученые замечают, что молодое поколение стало намного слабее в плане физического и ментального здоровья [1, с. 569; 4, с. 259]. Значит ли это, что спорт не популярен среди молодежи. Или проблема кроется в абсолютном отсутствии мотивации заниматься спортом ради крепкого

здоровья? Возможно, молодые люди желают иметь стройное, красивое тело, при этом, не обращая внимание на потребности и комфорт своего здоровья при выполнении физических упражнений [2, с. 64; 3, с. 60].

В данном исследовании мы попытались выяснить причину не расхождения данных о популярности спорта и низком здоровье населения. Именно выяснение мотивации поможет понять причину.

Предмет исследования. Влияние социально-психологических факторов на мотивацию студентов к физической культуре и спорту.

Объект исследования. Студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Цель. Основная цель данной работы при помощи исследований выявить основные мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой.

Задачи

1) Выявить мотивы студентов к занятию спортом;
2) Установить отношение студентов к физическому здоровью.

Методы исследования:

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации. Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

Массив исследования

Опрашивались студенты ВГСПУ среди которых 21 юноша и 25 девушек.

Результаты исследования.

Полученные данные представлены в процентном отношении.

Примерно 77% опрошенных студентов ответили, что занимаются спортом, что подтверждает высокую популярность у студентов. И меньшее количество(22%) не занимаются спортом (рис.1).

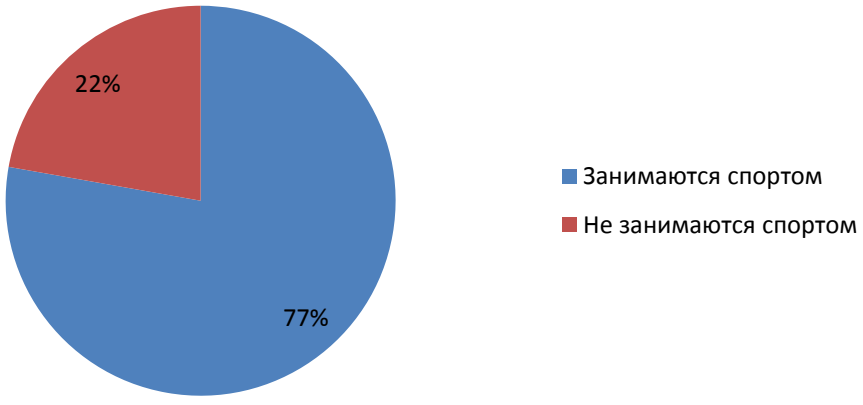

Рис. 1. Занимаетесь ли вы спортом?

Все опрошенные ответили, что занимаются спортом в Вузе, на втором месте по популярности самостоятельные занятия и занятия в спортивных секциях. На последнем месте предпочитают фитнесс-центры.

На вопрос - «Какие существуют факторы риска здоровью?» получили

следующие ответы (рис. 2).

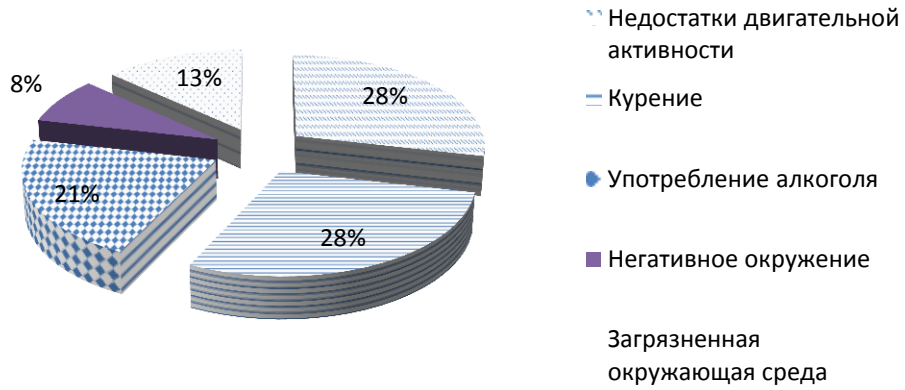

Рис. 2. Какие существуют факторы риска здоровью?

Как видно на рисунке 2, студенты считают, что больше всего вреда несут курение, недостаток двигательной активности (28%) и употребление алкоголя(21%). Намного меньше опасности видят студенты в загрязнении окружающей среды (13%) и в негативном окружении (8%).

Вопрос «Если человек не заботиться о своем физическом состоянии, можно ли его считать культурным?» дал очень ясный результат.

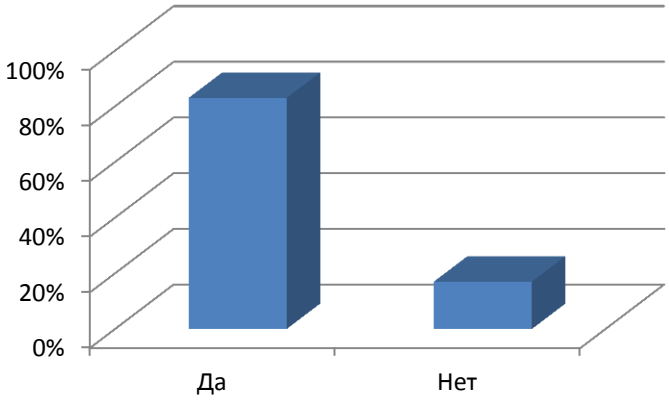

Рис. 3. Если человек не заботиться о своем физическом состоянии, можно ли его считать культурным?

На рисунке четко видно, что большинство студентов (83%) считают, что физическое состояние не определяет степень культурности человека.

На один из интереснейших вопросов - «Каковы Ваши мотивы к занятию спортом или физической культурой» получили следующие ответы:

Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, здоровьем, фигурой- 34% опрошенных, наибольший процент;

Стремление стать сильным и здоровым-25% опрошенных выбрали этот вариант;

Потребность чувствовать мышечную активность - по этой причине 23% опрошенных занимаются спортом

Желание через спорт подготовить себя к решению бытовых, практических вопросов, Желание заниматься спортом, благодаря осознанию социальной важности спортивной деятельности, Потребность добиться лучших результатов, побить рекорд, иметь славу благодаря достижениям – предпочитают по 5% опрошенных студентов.

Потребность в самовыражении - эту мотивацию используют 3% опрошенных студентов.

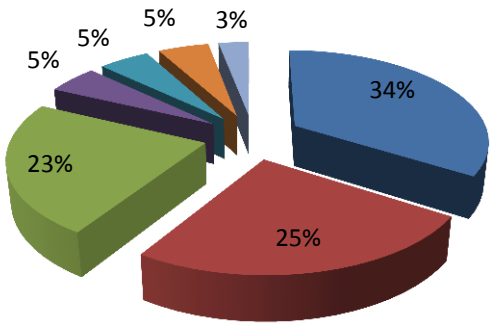

Рис. 4. Каковы Ваши мотивы к занятию спортом или физической культурой

На вопрос «В чем проявляется Ваша забота о своем физическом состоянии?» студенты преимущественно выбрали ответ « развитие физических способностей (55%). 27% опрошенных студентов предпочитают сбалансированный распорядок дня. 11% стараются поддерживать пропорции тела. 7% студентов заботятся о поддержании мускулатуры.

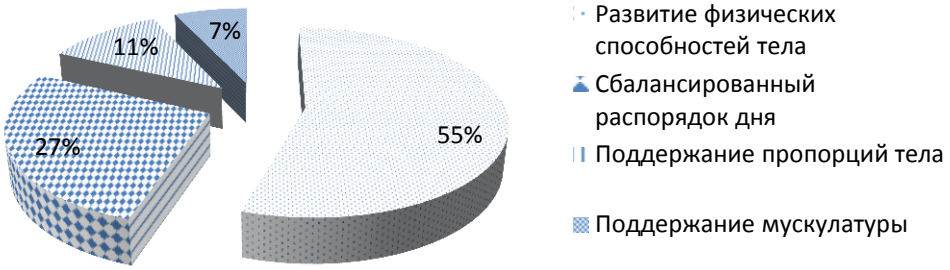

Рис. 5. В чем проявляется Ваша забота о своем физическом состоянии?

Выводы:

В результате проведенной исследовательской работы можно сделать следующие выводы:

1. Спорт и физическая культура действительно очень популярна среди молодежи
2. Благодаря занятиям физической культуры в Вузе у большинства есть возможность заниматься спортом, намного меньше ребят могут ходить в секции и фитнес-залы.
3. Не только опрошенные студенты, но и их окружение относится к спорту положительно.

4. Студенты стараются поддерживать свое здоровье именно развитием физических способностей своего тела.

5. Главные мотивации к занятиям спортом это потребность в эстетическом наслаждении своим телом и желание быть сильным и здоровым.

Литература

1. Андреенко Т. А., Ткачева Е. Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции. Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. С. 569-571.

2. Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования : дис. ... д-ра псих. наук. Казань, 1999. 349 с.

3. Хомутова Е. В., Андреенко Т. А., Сосновская Е. Н. Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни каждого человека // Наука-2020. 2018. №4(20). С. 60-63.

4. Шевченко Е. В., Андреенко Т.А . Отношение студентов в вузе к физической культуре как способу формирования здорового образа жизни // Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины : материалы Всероссийской научно-практической конференции / под.ред. Э. С. Паутова, И. А. Мокрушиной. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2017. С. 259-262.

Reference

1. Andreenko T. A., Tkacheva E. G. Attitude and interest of students to physical exercises at the University // problems of Development of physical culture and sport in the new Millennium: materials of the VII international scientific-practical conference. – Ekaterinburg: Russian state vocational pedagogical University, 2018. – P. 569-571.

2. Rogov M. G. Values and motives of personality in the system of continuous professional education: dis. ... Dr. crazy. sciences'. - Kazan: 1999. - 349 p.

4. Homutova, E. V., Andreenko T. A., Sosnovskaya E. N. Physical culture and sport is an integral part of every person's life // Science-2020. – 2018. – №4(20). – P. 60-63.

5. Shevchenko E. V., Andreenko T. A. the Attitude of students in high school to physical culture as a way of forming a healthy lifestyle // Medical-biological and pedagogical aspects of the development of adaptive physical culture, sports and health technologies and sports medicine: materials of the all-Russian scientific-practical conference / editors: E. S. Pautov, I. A. Mokrushina. – Tchaikovsky: Tchaikovsky state Institute of physical culture, 2017. – P. 259-262.

УДК 37.025

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

ASPECTS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN THE CLASSROOM DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING» IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Кузнецов Сергей Владимирович
преподаватель, майор полиции
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Kuznetsov Sergey Vladimirovich
Teacher, police major
Department of physical preparation
Ural law Institute of the interior Ministry
Ekaterinburg, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются аспекты организации и поведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка». Изложены особенности формирования психологической устойчивости как совокупности общих и специфических приемов и способов образовательного воздействия на курсантов, применяемых для достижения каждым обучающимся высокого уровня сформированности психологической устойчивости в виде факторов, обуславливающих эффективное поведение сотрудника полиции: мотивации, эмоций, воли.*

Abstract*. The article deals with the aspects of the organization and behavior of training sessions in the discipline "Physical training". Given the peculiarities of formation of psychological stability as a set of General and specific techniques and methods of educational impact on the students, used to achieve each students a high level of formation of psychological stability in the form of factors that lead to effective behavior of the police: motivation, emotions, will.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, психологическая устойчивость, психологическая подготовленность, профессиональная деятельность, курсанты.*

Keywords*: physical training, psychological stability, psychological preparedness, professional activity, students.*

В настоящее время, в связи с усложнением криминогенной ситуации в отдельных регионах и в целом по стране, актуальность приобретают не только вопросы формирования готовности сотрудников ОВД к профессиональной деятельности, но и способы ее повышения при воздействии стрессовых ситуаций. Значительную роль в формировании психологической устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России играют учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка», в рамках которых целенаправленное использование педагогических приемов, средств и методов позволяет в процессе

обучения развивать психологическую устойчивость. В соответствии с современными образовательными стандартами выпускник образовательной организации должен реализовывать следующие основополагающие для его деятельности профессиональные компетенции: обеспечение личной безопасности и безопасности граждан; осуществление силового пресечения, задержание, сопровождение правонарушителей; правомерное применение оружия, специальных средств; выполнение профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях; проявление психологической устойчивости в сложных и экстремальных ситуациях [1].

Даже при сформированности на высоком уровне этих компетенций сотрудник может сталкиваться с тем, что профессиональная деятельность протекает на фоне высоких психических и нервно-эмоциональных нагрузок, связанных с нахождением в экстремальных условиях. Поэтому формирование компетенций должно сопровождаться и формированием психологической устойчивости, что начинается при осуществлении образовательного процесса в специфической по своему характеру учебно-воспитательной деятельности образовательной организации системы МВД России, где обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками при освоении криминалистики, тактико-специальной и огневой подготовки. Значительная роль в формировании психологической устойчивости должна отводиться именно физической подготовке – дисциплине, которая изучается обучающимися все годы освоения образовательной программы в образовательной организации.

Однако сегодня недостаточно изучены проблемы, связанные с формированием психологической устойчивости курсантов с учетом особенностей осуществления образовательного процесса, не разработана модель эффективного формирования этого важного профессионально-личностного качества в созданных для этого педагогических условиях. Таким образом, проблему формирования психологической устойчивости курсантов в экстремальных ситуациях мы рассматриваем как и актуальную, и недостаточно разработанную современной наукой и практикой.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» профессорско-преподавательский состав акцентирует внимание на реализации воспитательных целей, направленных на формирование профессионально-нравственных качеств вкупе с психологическими свойствами волевых

качеств [2]. Психологическая подготовка – это формирование психических качеств, которые усиливают способность сотрудника выполнять задачи, действовать в напряженных и опасных ситуациях при выполнении служебной деятельности. Основная цель психологической подготовки – формирование профессионально-психологической подготовленности и повышение готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях. Задачами психологической подготовки являются: формирование внутренней мотивации; психологическая готовность к несению службы в конкретной чрезвычайной ситуации; совершенствование профессионально-значимых психологических качеств личности сотрудника; повышение морально-психологической устойчивости к экстремальным стрессовым воздействиям.

Значимым аспектом эффективной подготовки к экстремальным ситуациям выступает ее практическая ориентированность. В системе подготовки

сотрудников полиции необходимо предусмотреть наличие упражнений, требующих от тренирующихся включения, помимо силовых и скоростных навыков, умений психологически готовится к противодействию. Для эмоциональной подготовленности необходимо моделировать ситуации, обеспечивающие эмоционально-негативных эффект (например, чувство страха, агрессия). Немаловажным условием эффективности подготовки выступает и внутренняя мотивация сотрудника, которую можно достичь за счет реалистичности учебных ситуаций, установлением прямой связи в сознании обучающегося между выполняемыми физическими упражнениями и действиями по обеспечению личной безопасности. Эмоциональная составляющая должна быть включена в учебную деятельность не в качестве сопровождающего, а в качестве значимого элемента образовательного процесса, который влияет как на результаты учебной деятельности, так и на формирование личностных качеств, готовности сотрудника к действиям, оказывающим эмоциональное воздействие [4].

Так к основным формам психологической подготовки относятся практические занятия, групповые дискуссии, ролевые игры и тренинги. Для формирования психологической устойчивости сотрудников можно использовать самые различные занятия дисциплины

«Физическая подготовка» [3]. На наш взгляд, наиболее эффективными для решения задач психологической подготовки курсантов являются рукопашный бой, преодоление препятствий, легкая атлетика, лыжная подготовка, поскольку на учебных занятиях данного вида воспитываются волевые качества как составная часть психологической подготовки в целом. К волевым качествам, которые должны формироваться в процессе обучения и воспитания у курсантов относятся: целеустремленность, упорство, настойчивость, уверенность, решительность, инициативность, смелость, психическая и эмоциональная устойчивость.

Таким образом, формирование психологической устойчивости – это совокупность общих и специфических приемов и способов образовательного воздействия на курсантов, применяемых для достижения каждым обучающимся высокого уровня сформированности психологической устойчивости в виде факторов, обуславливающих эффективное поведение сотрудника полиции: мотивации, эмоций, воли. Целенаправленное развитие потенциала в различных сферах деятельности позволяет таким образом совершенствовать личностные качества обучающихся для поддержания должного уровня профессиональной правоохранительной деятельности в экстремальных ситуациях, требующих грамотного и обоснованного применения физической силы.

Литература

1. Гуралев В. М., Сергиенко А. С. О некоторых аспектах формирования готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск, 2011. С. 104-110.

2. Пенионжек Е. В., Кузнецов С. В. Физическое воспитание в образовательных

организациях: аспекты информационного обеспечения // Закономерности и тенденции развития науки в современном обществе : сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3-х частях. Уфа, 2016. С. 151-153.

3. Рямова К. А., Розенфельд А. С. Формы организации педагогического процесса по дисциплине «Физическая подготовка» // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2017. С. 147-154.

4. Хилюк С. О., Иванов Е. О. Формирование психологической подготовленности курсантов вузов МВД к применению физической силы на практических занятиях по физической подготовке // Новые вопросы педагогического образования : сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. Москва, 2017. С. 125-129.

References

1. Guralev V. M., Sergienko A. S. About some aspects of formation of readiness of employees of Department of internal Affairs to actions in extreme situations of office activity // Improvement of fighting and physical preparation of cadets and listeners of educational institutions of power departments: the collection of materials of the International scientific and practical conference. Irkutsk, 2011. P. 104-110.

2. Penionzhek E. V., Kuznetsov S. V. Physical education in educational organizations: aspects of information support // Regularities and trends in the development of science in modern society: collection of articles of the International scientific-practical conference: in 3 parts. Ufa, 2016. P. 151-153.

3. Remove K. A., Rosenfeld A. S. Forms of organizing the educational process on discipline "Physical training" // Pedagogical innovation of physical education in specialized and professional education: materials of all-Russian scientific-practical conference. Ekaterinburg, 2017. S. 147-154.

4. Khilyuk S. O., Ivanov E. O. Formation of psychological preparedness of cadets of the Ministry of internal Affairs to the use of physical force in practical training // New issues of pedagogical education: collection of scientific papers on the materials of the I International scientific-practical conference. Moscow, 2017. P. 125-129.

УДК 796.011.3

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Пяк Кристина Владимировна
кафедра «Теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия
Pyak Christina Vladimirovna
Department of "Theory and methods of teaching physical culture and life safety"
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель
Стешенко Валерия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия
Scientific director
Steshenko Valeria Viktorovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of "Theory and methods of teaching physical culture and life safety"
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В работе раскрывается структура и сущность здоровьесберегающих технологий в организации учебной деятельности на уроках физической культуры; затронут вопрос о реализации здоровьесберегающих технологий в школе; представлены принципы, функции и средства здоровьесберегающих технологий.*

Abstract*. The work reveals the structure and essence of health-saving technologies in the organization of educational activities at the lessons of physical culture; raised the issue of the implementation of health-saving technologies in school; Presents the principles, functions and means of health-saving technologies.*

Ключевые слова*: культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни.*

Keywords*: health culture, health-saving technologies, physical culture, physical education, healthy lifestyle.*

В федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса,

разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сохранения здоровья нации, здоровья подрастающего поколения - важная социальная проблема.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья обучающихся, а это около 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. При этом, ежегодно врачи, педагоги констатируют динамику ухудшения здоровья детей.

По мнению ряда авторов на современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Вместе с этим, анализ научно-методической литературы показывает, что здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Наблюдаются противоречия между возросшей значимостью сохранения и укрепления здоровья и низким уровнем решения задач здоровьесбережения; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников. Работа школы сегодня должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Одна из основных целей применения здоровьесберегающих технологий – формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

- полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на уроках физической культуры, секциях).
- организация ЛФК;
- организация динамических перемен;
- создание условий для работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима учащихся, способствовать его физическому развитию, и физической подготовленности, что в свою очередь позволит повысить адаптивные возможности организма, сохранить и укрепить здоровье школьников.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет решать следующие задачи:

1. Исследование влияния традиционной структуры и формы организации учебного процесса на здоровье занимающихся; анализ психолого-физиологических возможностей учащихся в отношении предъявленных требований усвоения объема учебной нагрузки в условиях рассредоточенного

(комплексного) распределения программного материала и экспериментальное сравнение его с концентрированным вариантом.

2.Создание психолого-педагогических и организационно- педагогических условий, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся посредством гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса.

3. Создание максимально возможных санитарно-гигиенических условий и соответствующей им инструментальной составляющей здоровьесберегающей технологии и др.

4. Включение учащихся в осознанную деятельность по формированию культуры здорового образа жизни личности, оснащение этого процесса учебно-методическим обеспечением.

5. Осуществление структурного преобразования в плане создания в учебном заведении иерархической системы управления и мониторинга здоровьесохраняющих технологий в образовании.

6. Формирование культуры здорового образа жизни личности учащихся как в учебной, так и внеучебной образовательно-воспитательной среде.

7.Создание систем переподготовки кадров, а также социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединения усилий всех систем и подразделений учебных заведений медицины и физической культуры.

8. Обеспечение программного и учебно-методического оснащения по проблемам здоровьесберегающей системы образования и формирования культуры здорового образа жизни учащихся.

Функции здоровьесберегающих технологий: формирующая, информативно–коммуникативная, диагностическая, рефлексивная, интегративная.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, Н.К. Смирнова (Н.К. Смирнов, 2006).

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

Медико-гигиенические технологии (МГТ).

К ним относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Направлены на физическое развитие занимающихся. Реализуются на уроках по физической культуре, секциях и внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующих предотвращению состояния

переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

К основным принципам здоровьесберегающих технологий относят следующие: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности, принцип повторения умений и навыков, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип индивидуализации, принцип непрерывности, принцип системного чередования, принцип оздоровительной направленности, принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников, принцип активного обучения, принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей, принцип связи теории с практикой.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств: 1. Средства двигательной направленности; 2. Оздоровительные силы природы; 3. Гигиенические факторы. Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании - это совокупность при емов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала. 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Литература

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

2. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. М. : Педагогика, 1991. С. 324 - 341.

3. Зеленкевич И. Б., Ивашкевич М. З., Пилипцевич Н. Н. Общественное

здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. 2001. №3. С. 3-6.

4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2009. 345 с.

5. Малкова С. В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с.

6. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 29 – 34.

7. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М. : Народное образование. 2007. 255 с.

References

1. Akhutina T. V. Health-saving learning technologies: an individual-oriented approach // School of Health. 2000. T. 7. №2. P. 21 - 28.

2. Vygotsky L. S. Pedagogical psychology / ed. V. Davydov. M.: Pedagogy, 1991. S. 324 - 341.

3. Zelenkevich, IB, Ivashkevich, M. Z., Piliptsevich, N. N. [Public health care and its place in the system of public health protection]. Questions of the organization and informatization of health care. 2001. №3. Pp. 3-6.

4. Maksimenko A.M. Fundamentals of the theory and methods of physical culture. M., 2009. 345 p.

5. Malkova S. V. The use of health-saving technologies in the educational process in a rural small school // Priority directions of development of education in rural areas. Uglich. 2004. 255 p.

6. Sukharev A. G. The concept of improving the health of children and adolescents in Russia // School of health. 2000. T. 7. №2. P. 29 - 34.

7. Selevko GK Modern educational technology. M.: Public education. 2007. 255 p.

УДК 796.011.3+378

КРОССФИТ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

CROSSFIT AS A BASIS FOR INCREASING STRENGTH ENDURANCE IN CADETSAND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
Lecturer
departmentr of physical training and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье описаны некоторые моменты применения кроссфита при проведении занятий с курсантами образовательных организаций МВД России с целью повышения их силовой выносливости.*

Abstract*. The article describes some aspects of the use of crossfit during classes with cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia in order to improve their strength endurance.*

Ключевые слова*: курсант, физическая подготовка, спорт, кроссфит, силовая выносливость.*

Keywords*: cadet, physical training, sports, crossfit, strength endurance.*

В настоящее время общественность Российской Федерации испытывает постоянное давление криминалитета, который находит место для проявления своих симптомов, несмотря на противостояние всех силовых структур. 9 марта 2017 года на расширенном заседании коллегии МВД России, подводя итоги работы ведомства по основным направлениям деятельности в 2016 году, Президент России В.В. Путин отметил, что, несмотря на сохранившуюся положительную тенденцию по уменьшению числа тяжких и особо тяжких преступлений. Эти показатели достигнуты благодаря серь езной работе участковых уполномоченных, сотрудников уголовного розыска, ГИБДД, других подразделений, а также за сч ет более эффективной координации действий МВД с другими правоохранительными структурами, ведомствами и органами власти. Вместе с тем почти половина преступлений – как и прежде – оста ется нераскрытыми.

Вышеприведенные факты указывают на необходимость поиска путей решения задач, связанных с подготовкой сотрудников правоохранительных органов. Для усиления борьбы с преступностью и обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в условиях несения службы необходимо совершенствовать

процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), используя весь арсенал средств и методов, посредством выработки различных научно обоснованных технологий [3, с. 79].

За последние годы наблюдается снижение уровня профессиональной физической подготовки большей части сотрудников МВД, ухудшение состояния их здоровья, низкий уровень мотивации здорового образа жизни. Одной из основных задач физической подготовки в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-трудовой активности курсантов. Говоря о формировании методических основ физической подготовки в вузе, в качестве критерия оптимальности выполнения его функций в системе учебно-воспитательного процесса целесообразно взять два признака – физическую подготовленность, уровень которой задается требованиями государственной программы, и умственную работоспособность, обеспечивающую достаточный уровень учебно-трудовой активности.

В связи с тем, что в образовательных организаций МВД России осуществляется подготовка специалистов по конкретным должностным категориям, ряд исследователей проблем и путей совершенствования физической подготовки для сотрудников МВД предлагали отказаться от «усредненного» подхода к развитию физических качеств и объему изучения боевых приемов борьбы, мотивируя это тем, что требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности различных категорий сотрудников правоохранительных органов отличаются между собой. Например, специфика работы сотрудников оперативных служб характеризуется повышенной динамикой, в отличие от гиподинамичного характера работы следователей. Сотрудники следствия более подвержены воздействию хронических заболеваний, ввиду малоподвижного, умственного труда с высоким нервно-эмоциональным напряжением. Например, работа юриста- следователя с подследственным (допрос) проходит в течение нескольких часов на пульсе 100-110 ударов в минуту [7, с. 112].

Однако, как показывает практика, прогнозировать будущую специальность выпускника образовательной организаций МВД России достаточно сложно. Зачастую молодые специалисты, окончившие профильное учебное заведение, работают не по полученной специальности, а занимают вакантные места по должностям среднего начальствующего состава.

Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряженную работу в течение длительного периода времени. Касаемо сотрудников различных подразделений органов внутренних дел, то это способность длительный промежуток времени выполнять служебные обязанности, требующие повышенной затраты энергии. Большую роль в методике повышения выносливости занимает «кроссфит» [1, с. 24].

Кроссфит – это система общей физической подготовки, функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма.

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, которые бы подходили для любого вида спорта и людей, разного уровня подготовки. Он использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений:

1) тяжелая атлетика;
2) легкая атлетика;
3) гимнастика;
4) пауэрлифтинг;
5) бодибилдинг.

Одна из основных идей кроссфита – это возможность его использованием любым серьезно настроенным на занятия человеком, вне зависимости от его опыта и уровня подготовки. Один и тот же подход используется в тренировках с людьми с сердечными проблемами и чемпионами боев без правил на пике своей карьеры. Варьируется вес, нагрузка, интенсивность; суть программы остается без изменений.

Кроссфит сбалансировано развивает все составляющие физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкости. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки. Таким образом, атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие.

Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой-либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки под людей различного уровня физической подготовки. Варьируется вес снарядов, нагрузка, интенсивность, суть методологии построения тренировочного процесса остается без изменений.

Изучение имеющихся источников позволило определить наиболее эффективные физические упражнения для тренировок по кроссфиту. К ним можно отнести: рывок, гири, толчок одной, двух гирь; приседания со штангой на плечах, на груди, приседания со штангой на вытянутых руках над головой; приседания без веса, приседания на одной ноге; становую тягу; толчковый жим штанги стоя; толчок и рывок штанги; различные варианты сгибаний- разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине; для более подготовленных – подъем переворотом из виса на перекладине, выход силой на перекладине; подтягивания на перекладине (различные способы); прыжки на скакалке; прыжки на подставку высотой 60-85см; бег от 100 до 3000м; лазание различными способами по канату; преодоление искусственных и природных препятствий на время. Упражнения для тренировок по кроссфиту следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся имеющейся материальной базы [2, с. 130].

Есть несколько основных упражнений, которые составляют систему кроссфит-тренировок:

1. Упражнения с собственным весом: приседания – на двух ногах, на одной ноге, с нагрузкой и без, с расставленными широко ногами и т.д.; гиперэкстензии – разгибание спины в горизонтальной плоскости при статически закрепленных

ногах; выпрыгивания – интенсивные прыжки на различные блоки и поверхности; б ерпи – упражнение похожее на привычное для нас сгибание и разгибание рук в упоре от пола, только после каждого сгибания и разгибания рук в упоре необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой; отжимания вниз головой – отжимания из стойки на руках у стены; скакалка – прыжки через скакалку с высокой интенсивностью и двойным махом скакалки в одном прыжке; выпады вперед с гантелями на каждую ногу.

2. Упражнения с гимнастическими снарядами: уголок – удержание ног на кольцах или брусьях относительно плоскости тела под углом 90 градусов; полные подтягивания на гимнастических кольцах; отжимания на брусьях; лазанье по канату; подтягивание на перекладине.

3. Упражнение на расстояние: кросс – бег – быстрый бег туда-обратно, когда спортсмен курсирует между расстоянием от 100 метров до 1 км.

4. Упражнения с отягощением: становая тяга; толчок – подъем штанги с пола над головой, используя технику тяжелой атлетики приседания со штангой; подъемы гири.

Тренировочный процесс, с включением в него тренировок по кроссфиту позволяет в короткие сроки улучшить физическую подготовленность занимающихся. Кроме того, для наибольшего эффекта высокоинтенсивные тренировки необходимо использовать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тренировочные комплексы в кроссфите составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Тренировки по кроссфиту предпочтительнее выполнять с использованием многоповторных силовых упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ по кроссфиту обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м [4, с. 112].

На счет кроссфит-тренировок сложилось множество мнений, как положительных, так и отрицательных. Главным плюсом этой системы является всестороннее физическое развитие организма – улучшаются как силовые показатели, так и показатели реакции и общей выносливости.

Среди минусов кроссфита можно назвать повышенный риск травмы у новичков, не обладающих идеальной техникой выполнения упражнений. Можно сказать, что систему кроссфит возможно целесообразно использовать для совершенствования физических качеств сотрудников полиции и курсантов образовательных организаций МВД России.

Неограниченный выбор физических упражнений и временных рамок занятия позволяет использовать любую материальную базу и любой имеющийся инвентарь (либо занятия могут быть проведены с не меньшим эффектом при отсутствии таковых); и, как следствие – занимающиеся будут ощущать постоянный эффект «новизны» занятий, что повышает их эмоциональность. Высокая плотность и достаточная физическая нагрузка на занятиях достигаются:

увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; краткостью и ясностью объяснений, сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно; наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

На счет кроссфит-тренировок сложилось множество мнений, как положительных, так и отрицательных.

Главным плюсом этой системы является всестороннее физическое развитие организма – улучшаются как силовые показатели, так и показатели реакции и общей выносливости. Выносливость является фундаментом для обеспечения профессиональной деятельности военнослужащих. Этот фундамент профессиональной работоспособности будущего сотрудника полиции закладывается в системе вузовской подготовки. Развитие специальной выносливости курсантов на занятиях по физической культуре предполагает выявление средств и методов тренировки с учетом компонентов физической нагрузки [5, с. 338, 6, с. 24].

Таким образом, целенаправленное и грамотное внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, воспитания и развития молодых людей является на сегодняшний день одной главных задач усовершенствования учебных программ образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Махов С. Ю., Осипов Д. В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 20-31.

2. Осипов Д. В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 129-133.

3. 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.

4. Калашников А.Ф., Панферов Р.Г. Формирование профессиональной компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 111-115.

5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул : БЮИ МВД России, 2017. С. 338-339.

6. Баркалов С. Н. Особенности организации физической подготовки профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД

России, 2018. С. 22-26.

7. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 110-113.

References

1. Makhov S. Yu., Osipov D. V. Methods of circular training in the process of physical training of police officers// Nauka-2020. 2018. № 5 (21). P. 20-31.

2. Osipov D. V. Development of power endurance in cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia through the use of circular training// Actual problems of development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia: collection of articles. Eagle: Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018. P. 129-133.

3. Gubanov E. V., Podrezov I. N. Development of professionally significant physical qualities of cadets of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia// Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles. Eagle: Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018. P. 78-80.

4. Kalashnikov A. F., Panferov R. G. Formation of professional competence of cadets of the Ministry of internal Affairs of Russia, studying on the profile of traffic police, means of physical training// Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles. Eagle: Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018. P. 111-115.

5. Aldoshin A.V., Eremin R. V. Fundamentals of independent physical exercises in the gym// State and law in the era of global changes: proceedings of the International scientific and practical conference. Barnaul: BUIS Russia, 2017. P. 338-339.

6. Barkalov S. N. Features of the organization of physical training of the teaching staff of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia// Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and law enforcement agencies: collection of articles of the International scientific and practical conference. Irkutsk: VSI, the Ministry of internal Affairs of Russia, 2018. P. 22-26.

7. Aldoshin A.V. Analysis of features of professional activity of operator orientation at employees of Department of internal Affairs at work in a non-standard mode. Scientific Bulletin of Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov. 2018. № 3 (76). P. 110-113.

УДК 656

ВЕЛОШЕРИНГ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ СФЕРЫ УСЛУГ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА

CYCLING: THE HISTORY OF THE CREATION AND DEVELOPMENT OF SERVICES IN THE INFORMATION SOCIETY

Кустадинчев Роман Дмитриевич
студент
факультета спорта
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Kostadinov Roman Dmitrievich
student
faculty of Sport
Kuban state University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
candidate of technical Sciences, associate Professor
Kuban state University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация*. Велошеринг – это транспортная система, позволяющая взять велосипед на любой само обслуживаемой велосипедной станции и вернуть его на любую другую велосипедную станцию, расположенную в зоне обслуживания системы. Данная система распространена во многих странах мира, начинает развиваться в России.*

Abstract*. Cycling is a transport system that allows you to take the bike to any self-serviced Bicycle station and return it to any other Bicycle station located in the service area of the system. This system is widespread in many countries of the world, begins to develop in Russia.*

Ключевые слова*: велошеринг, транспортная система, услуга, оздоровление, спортивный туризм.*

Keywords*: velachery, transport, service, recreation, sports tourism.*

Спорт для всех как массовое явление в мире можно считать с помощью сети велошеринга. По своим функциям выполняет не только транспортные услуги передвижения по местности, но и представляет проведение оздоровления и досуга для всей семьи[1,4]. Так же велошеринг может занять свою нишу в спортивном туризме и привлечь население желающее попутешествовать на велосипеде.

Велошеринг отличается от традиционных услуг проката велосипедов тем, что он обычно используется для коротких, спонтанных поездок, которые часто

сочетаются с другими видами транспорта.

Проследим исторические вехи велошеринга. Впервые попытка внедрить совместное использование велосипедов была предпринята в 1965 году в Амстердаме. Тогда группа активистов окрасила обычные велосипеды в белый цвет, и оставляла их в любых местах города для совершенно бесплатного пользования всеми желающими. Акция была названа «White Bicycle Plan». Попытка не увенчалась успехом, так как большинство велосипедов было украдено или поломано. Затем в 1990-х годах на смену пришло второе поколение велошеринга, в котором предполагалось использование залога. Перед тем как взять велосипед, необходимо было внеси залог монетами, после возвращения транспортного средства деньги возвращались. Велосипеды уже не были разбросаны по городу, а стояли в определенных местах с механическими замками. Тогда же и был придуман способ уменьшения краж, путем изготовления велосипедов с уникальными деталями.

В Великобритании в целях борьбы с воровством использовали магнитную ленту для идентификации пользователя. В 1998 году во Франции стали использовать карты с технологией RFID. В конце 2000-х и начале 2010-х велошеринг получил массовое распространение. На сегодняшний день самая масштабная система совместного пользования велосипедами развернута в Китае[6]. Так в городе Ханчжоу сейчас около 80 тыс. велосипедов, в течение нескольких лет планируется увеличение до 180 тыс. велосипедов. Не отстает и родоначальник велошеринга – Европа. Среди самый активных пользователей велошеринга можно выделить города Амстердам, Францию, Великобританию, Испанию. Также велошеринг набирает популярность в Канаде, США, России. В России уже установлены системы велошеринга в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Сочи[5,7].

Технические характеристики системы велошеринга:

Система велошеринга состоит из велосипеда, велопарковки, терминала, компьютера, закрепленного на велосипеде и облачных платформ, мобильных приложений. Для оплаты используются наличные деньги или банковская карта.

Рис. 1. Самокат Велошеринг в г. Краснодаре

Также возможно использование общей карты для всего общественного транспорта (например, такая система оплаты реализована в Москве). Идентификация пользователя осуществляется при помощи номера телефона, номера счета или карты. В бортовых компьютерах установлены модули GPS/ГЛОНАСС для отслеживания местоположения велосипеда.

В г. Краснодаре прокат самокатов получил наиболее приоритетное развитие среди жителей, нежели велосипедов как ожидалось ранее (фото 1). Самокат компактное эргономичное устройство с электроприводом. Удобно ездить по узким тротуарам города и не требует больших физических усилий, нежели езда на велосипеде. Скорость передвижения 10-20 км/ч, пешком 3-6 км/ч.

Рис. 2. Велошеринг в г. Краснодаре (у здания Законодательного Собрания Краснодарского края)

С помощью мобильного приложения можно узнать, сколько велосипедов свободно в данный момент на велопарковке и забронировать велосипед. После брони на мобильный телефон приходит код, который необходимо ввести на компьютере велосипеда. Списывание средств может происходить как с привязанного к номеру телефона банковского счета, так и со счета мобильного телефона. В настоящее время на станциях велошеринга устанавливаются солнечные батареи для питания терминала, сенсорные панели для управления, интерактивная реклама. Также рассматриваются проекты по внедрению электрических велосипедов, зарядка которых будет проходить также на велопарковках от солнечных батарей. Во всех системах велошеринга реализованы гибкие тарифы (возможность взять велосипед на определ енное количество часов, дней или месяцев, при этом чаще всего первые полчаса поездки бесплатные). За нарушение правил пользования велосипедами, порчу, утерю разработана система штрафов.

Кейсы применения в мире:

Велошеринг используется для решения проблемы последней мили, т.е.

после выхода из автобуса/метрополитена/неудобно припаркованного автомобиля это один из вариантов добраться до офиса или торговых центров. Реже используется для непродолжительных прогулок по паркам и улицам города.

В России эта система еще не отработана и будет ли применима, есть весьма веские причины о невозможности ее применения в разных городах и поселках городского типа.

В сельской местности велосипед является основным транспортным средством передвижения из-за ликвидации автобусных маршрутов внутреннего сообщения.

Рис. 3. Такая велопарковка у семейного магнита (г. Краснодар). Работает парковка, если кто-то хочет оставить свой велосипед.

Заключение.

В г. Краснодаре проект велошеринга стартовал наряду с другими проектами[2,3].

Реклама призывает краснодарцев: Велошеринг позволит сэкономить не только деньги, но и время краснодарцев. Вы вправе сами выбирать удобный для вас маршрут. Главное условие — наличие специального приложения в телефоне и его привязка к банковской карте. ... Сейчас для запуска велошеринга практически все готово. Организаторы планируют обустроить 200 парковочных мест для 400 велосипедов. «Где-то это будут дворы домов, где-то — городские улицы, где-то — существующие парковки. Проблема состоит в том, что в домах новой застройки не существует дворов и зеленой зоны как 60-80гг. в г. Краснодаре. Дом на доме, окна в окна и это не новомодная реклама, а реалии сегодняшнего современного города миллионника.

Рис. 4. Новостройки г. Краснодара (музыкальный микрорайон)

Парковочных мест в городе катастрофически не хватает, ввели даже прибордюрные парковки. Еще один вопрос обеспечение безопасности жителей от несущихся велосипедистов.

Литература

1. Антонова В. С., Овчинников Ю. Д. Понимание биомеханики локомоций человека // Территория инноваций. 2017. № 7 (11). С. 106-111.

2. Овчинников Ю. Д., Плотникова Ю. В. «Свобода движений»- бренд-технология способствующая оздоровлению // Муниципальное образование: инновации и

эксперимент. 2018. № 4. С. 35-40.

3. Овчинников Ю. Д., Стойлов А. Ю. Фестиваль экстремальных видов спорта // Вестник спортивной истории. 2018. № 2 (12). С. 58-63.

4. Овчинников Ю. Д., Талызов С. Н. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 2. С. 117-120.

5. Помыткина Л. Ю., Долженко Л. М., Семенюк Н. В. Исследование возможности использования велошеринга // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2013. № 3. С. 382-385.

6. Сун И. Новые технологические решения в современном Китае // Межкультурная коммуникация: Запад-Россия-Восток : материалы Международной студенческой научно-практической конференции / под ред. Е.Е. Тихомировой. 2018. С. 256-261.

7. Шелмаков С. В., Шелмаков П. С. Опыт реализации в Москве системы городского велопроката (велошеринга) // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 3-3. С. 331-33.

References

1. Antonova V.S., Ovchinnikov Yu.D. Understanding the biomechanics of human locomotion // Territory of Innovations. 2017. № 7 (11). Pp. 106-111.

2. Ovchinnikov Yu. D., Plotnikova Yu. V. "Freedom of movement" - a brand technology that promotes recovery // Municipal Education: Innovations and Experiment. 2018. No. 4. S. 35-40.

3. Ovchinnikov Yu. D., Stoilov A. Yu. Festival of Extreme Sports // Bulletin of Sports History. 2018. No. 2 (12). Pp. 58-63.

4. Ovchinnikov Yu. D., Talyzov S. N. Sport tourism as a sport and form of activity // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2017. V. 2. No. 2. P. 117-120.

5. Pomytkina L. Yu., Dolzhenko L. M., Semenyuk N. V. Research of the possibility of using bicycle cycling // Actual directions of scientific research of the XXI century: theory and practice. 2013. No. 3. S. 382-385.

6. Sun I. New technological solutions in modern China // Intercultural Communication: West-Russia-East: materials of the International Student Scientific-Practical Conference / ed. HER. Tikhomirovoy. 2018. pp. 256-261.

7. Shelmakov S. V., Shelmakov P. S. Experience in the implementation in Moscow of the system of city bike rental (bicycle renting) // International Student Scientific Journal. 2015. № 3-3. Pp. 331-33.

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

TECHNIQUE OF TEACHING INTERACTION IN THE APPLICATION OF PHYSICAL FORCE OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MVDA OF RUSSIA

Семикин Дмитрий Сергеевич
кандидат биологических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД России,
г. Екатеринбург, Россия
Semikin Dmitriy Sergeevich
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
physical training
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Сарапулов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук; старший преподаватель
3 кафедра физической подготовки
Военно-учебно-научный центр Военно-воздушных сил
Военно-воздушная академия филиал г. Челябинск
г. Челябинск, Россия
Sarapulov Sergey Nikolaevich
Senior Lecturer 3 Departments of Physical Training
Military Training and Scientific Center of the Air Force
Air Force Academy branch of Chelyabinsk
Candidate of Pedagogical Sciences
Chelyabinsk, Russia

Кузнецов Сергей Владимирович
Преподаватель
кафедра физической подготовки
Уральского юридического института МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Kuznetsov Sergey Vladimirovich
Teacher
physical training
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia.
Yekaterinburg, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются ситуации и методика обучения взаимодействию сотрудников полиции при задержании правонарушителей.*

Abstract*. The article discusses the situations and methods of teaching the interaction of police officers during the arrest of offenders.*

***Ключевые слова**: курсанты, взаимодействие, физическая подготовленность, боевые приемы борьбы.*

***Keywords**: cadets, interaction, physical fitness, combat techniques of struggle.*

Сотрудники полиции, в повседневной служебной деятельности, сталкиваются с экстремальными ситуациями, которые требуют соответствующего уровня физической и технико-тактической подготовленности сотрудника полиции. Сотрудники полиции, находясь на службе в пешем патруле или прибывшие на пресечение противоправных действий, или участвующие в проведении специальных операций действуют в составе группы от 2-х и более человек. При работе в составе группы на первое место выходит умение взаимодействовать друг с другом, понимать технико-тактические действия коллег в быстро меняющейся ситуации задержания, особенно при оказании сопротивления. [1]

При взаимодействии сотрудников полиции в применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы) необходимо распределить внутригрупповые задачи и обязанности. Технико-тактические действия и примерный порядок логически предусмотренных действий описан в приказе МВД России от 01.07.2017 №450, где указаны необходимые условия обучению взаимодействия сотрудников полиции при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе группы (подразделения):

- Проводить боевые приемы борьбы с предварительным отвлечением внимания.
- Заранее определить, кому первому проводить прием, а кому создавать благоприятные условия для его успешного выполнения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы и другое.
- Сотрудник, создававший благоприятные условия партнеру, проводит болевой прием после того, как он выполнен им. [2]

В настоящее время, обучению сотрудников полиции приемам взаимодействия и работе в группе, на наш взгляд, уделяется не достаточно внимания.

Понимание действия сотрудника в ситуации, общий технико-тактический замысел, согласованные и отточенные действия, использование преград и стен, предметов, рельефа местности, привлечение волонт еров и т.д. позволяют успешно выполнить задание с минимальным количеством ошибок, которые могут привести к крайне нежелательным последствиям [3, 5, 6].

При изучении приемов взаимопомощи при применении физической силы необходимо уделять внимание обучающихся на освещение следующих вопросов:

- в ситуациях, близко напоминающих служебную деятельность, понимать уровень владения боевыми приемами борьбы сотрудниками.
- владеть информацией и знать примерные варианты отрицательного исхода вышедшей из под контроля ситуации.
- объективно оценивать собственные возможности, интеллектуальный, эмоциональный и волевой потенциал.
- объективно оценивать уровень подготовленности правонарушителя.

- применять боевые приемы борьбы, только хорошо освоенные и отработанные до высокого уровня выполнения.

Своевременное решение указанных выше вопросов дает возможность действовать быстро, эффективно и адекватно реальной ситуации, контролируя и направляя ситуацию в нужное русло.

При обучении применению физической силы с использованием боевых приемов борьбы нами использовалась следующая методика.

Обучающиеся распределяются на группы по 3 и более человек в зависимости от задания. Преподаватель определяет роль ассистента (правонарушителя) одному из каждой группы. Два других члена группы должны самостоятельно разработать стратегию задержания ассистента. Возможны варианты стратегического распределения задач между сотрудниками, когда задача одного сотрудника отвлекать, блокировать, удерживать, сваливать нарушителя, переводя правонарушителя в положение лежа, полу стоя (на коленях, на колене, сидя). А задача напарника проводить ограничение свободы передвижения правонарушителя болевым приемом, используя специальные средства (газ, резиновую палку, угрозу применения огнестрельного оружия), применить сковывание наручниками или связывания.

Обучающимся предлагались основные расположения сотрудников относительно ассистента при задержании в группой из двух человек: оба сотрудника подходят спереди, оба сзади, оба слева (справа), один сзади другой спереди, один спереди – другой с боку, один сзади – другой сбоку.

При задержании применяются болевые приемы на руки: один сотрудник выполняет прием на правую руку, а другой одновременно на левую. С учетом этого необходимо, чтобы сотрудники владели выполнением болевых приемов на руку, как на правую, так и на левую руку.

Задание для курсантов, выполняющих задержание:

- провести задержание ассистента, используя болевые приемы борьбы;
- провести задержание ассистента, используя удушающие приемы;
- провести задержание ассистента, используя броски и сваливания;
- провести задержание ассистента, переведя его в положение на коленях;
- провести задержание ассистента, переведя его в положение л ежа.

Постепенно, освоив согласованные действия в группе, обучающимся усложняется задание. Ассистенту предлагается оказывать незначительное сопротивление при задержании.

Варианты заданий:

- ассистент защищается, активно используя удары руками;
- ассистент защищается, активно используя удары ногами;
- ассистент защищается, активно используя удары руками и ногами;
- ассистент оказывает неповиновение, активно освобождаясь (вырываясь) от захватов обучающихся;
- ассистент, используя захваты и броски, атакует одного из обучающихся и, свалив его на землю, атакует ударами;
- ассистент вооружен ножом (палкой) и активно сопротивляется;
- ассистент угрожает применением огнестрельного оружия;

Процесс обучения навыкам применения боевых приемов борьбы во взаимодействии с товарищем (коллегой) должен продолжаться на протяжении

всей службы. Служебная деятельность требует постоянного поддержания физических качеств и кондиций сотрудников полиции на достаточно высоком уровне, которые регулярно совершенствуются на занятиях профессиональной физической подготовке.

Таким образом, предложенная методика обучения курсантов взаимодействию при применении физической силы позволяет оценить не только физическую и тактико-техническую подготовку курсанта, но и умение применять физическую силу в составе группы. Данные навыки, приобретенные в процессе обучения в образовательных организациях системы МВД России, позволят курсантам, будущим сотрудникам органов безопасности и правопорядка достойно и уверенно нести службу.

Литература

1. Камилов Р. Р., Семикин Д. С. Проблемы моделирования тактики поиска, преследования и задержания правонарушителя на учебных занятиях в образовательных учреждениях МВД России // Правоохранительные органы : теория и практика 2010. № 2. С. 165-166.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2018 г. № 450.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 № 275.

4. Семикин Д. С., Пакетин Д. А., Сарапулов С. Н. к вопросу о развитии технико-тактического мышления курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем // Материалы XVIII Международной научно-практической конференции : Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств, 2016. С. 246-249.

5. Семикин Д. С., Кузнецов С. В. Методика формирования помехоустойчивости курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке // Научно-спортивный ВЕСТНИК Урала и Сибири. 2018. № 2(18). С. 34-39.

6. Семикин Д. С., Муханов Ю. В., Сысоева Т. И. Формирование морально-психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. №1. С. 66-68.

References

1. Kamilov R. R., Semikin D. S. Problems of modeling tactics of search, prosecution and detention of the offender during training sessions in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / Law Enforcement Agencies: Theory and Practice No. 2., 2010. P. 165-166.

2. On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of July 1, 2018 No. 450.

3. On approval of the procedure for organizing training for filling posts in the internal

affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of May 5, 2018 No. 275.

4. Semikin D. S., Paketin D. A., Sarapulov S. N. on the development of technical and tactical thinking of cadets of military universities engaged in army hand-to-hand combat / Materials of the XVIII International Scientific and Practical Conference: Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and law enforcement officers, 2016. p. 246-249

5. Semikin D. S., Kuznetsov S. V. Method of forming noise immunity of cadets studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes / Scientific and sports newsletter of the Urals and Siberia (Chelyabinsk, № 2 (18) 2018. / Ed. EV Orekhova. Publishing Center "Ural Academy", 2018. P. 34-39.

6. Semikin D. S., Mukhanov Yu. V., Sysoyeva T. I. Formation of moral and psychological preparedness of internal affairs officers / Problems of continuous professional training of ATS personnel: Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2015. No. 1 - P.66-68.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES IN MODERN CONDITIONS

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Candidate of pedagogical sciences, associate Professor
Deputy 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 рассматриваются вопросы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России с учетом современных условий профессиональной деятельности*

Abstract. *The Article deals with the organization of physical training in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia taking into account modern conditions of professional activityКлючевые слова: профессиональный стресс, депрессия, эмоциональные перегрузки саморегуляция.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, рукопашный бой. Боевые приемы борьбы, профессиональная деятельность*

Keywords*: physical training, hand-to-hand combat. Fighting techniques of fight, professional activity*

В структуре профессиональной подготовки сотрудников ОВД физическая подготовка занимает одно из основных мест и является важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава и курсантов образовательных учреждений МВД.

Особенно ее значение возрастает в условиях обострении оперативной обстановки, детерминированной комплексом негативных социальных, экономических, нравственных факторов, опасным изменением в характеристиках преступлений отмечается усиление профессионализма, организованности, вооруженности, когда преступные элементы сплачиваются в организованные группы, хорошо материально, технически оснащенные, физически подготовленные, владеющие приемами единоборств на профессиональном уровне.

Физическая подготовка, как важная составная часть профессиональной подготовки сотрудников полиции, постоянно осуществляется во всех подразделениях МВД на протяжении всего периода службы сотрудника согласно нормативным документам и приказам МВД.

Сложность задач, решаемых подразделениями и службами органов внутренних дел, предъявляет исключительно высокие требования к уровню подготовленности кадров.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел отличается многообразием выполняемых функций. Поэтому высокий профессионализм сотрудников является залогом эффективной оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации по защите конституционных прав и свобод человека и гражданина.

Современные условия деятельности ОВД требуют постоянного совершенствования системы подготовки кадров органов внутренних дел, разработки новых форм и методов обучения.

Работая в сложных социально-экономических условиях, сотрудники органов внутренних дел противостоят оснащенной современной спецтехникой и вооружением преступности. Для того, чтобы это соперничество происходило на равных и победителем становились органы внутренних дел, наряду с материально-техническим обеспечением необходима соответствующая подготовка кадров, которая даст возможность сотрудникам правоохранительных органов идти на несколько шагов впереди преступников, обладать достаточным багажом знаний, умений и навыков при исполнении служебных обязанностей [6].

В целях укомплектования органов внутренних дел высококвалифицированными специалистами Министерство внутренних дел Российской Федерации осуществляет профессиональную подготовку сотрудников полиции, связанную с периодической проверкой на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, подготовку специалистов в учебных заведениях, повышение квалификации и переподготовку.

Отличительной чертой профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД разных специализаций является преимущественное использование в учебно-тренировочном процессе приемов самообороны, самбо, рукопашного боя, их знание и совершенствование – профессиональный долг.

Занятия направлены на формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, на воспитание смелости, решительности, инициативности и находчивости. У многих категорий сотрудников одним из компонентов успешной профессиональной деятельности является их готовность к ведению рукопашного боя.

С.М. Ашкинази рассматривает рукопашный бой как: вид боевой деятельности личного состава других силовых ведомств; тематический раздел боевой подготовки и физической подготовки сотрудников силовых структур; военно-прикладной вид спорта [2].

Рукопашный бой, даже в учебных условиях, представляет собой деятельность сотрудников полиции в вариативно-конфликтной ситуации, непосредственно связанной с риском для жизни. Характерными особенностями рукопашного боя являются: непосредственное столкновение с противником; переживание чувства опасности; широкий диапазон действий; активное противоборство противника, его агрессивность; дефицит времени на принятие решений, немедленное их осуществление; дефицит информации.

Подготовка к ведению рукопашного боя, как в одном из служебно-прикладных видов спорта, включает в себя физическую, технико-тактическую,

теоретическую, правовую, психологическую подготовку бойца. Физическая – характеризуется уровнем развития физических качеств (силы, координационных способностей, общей, силовой, скоростной выносливости, быстроты), технико-тактическая – характеризуется владением многочисленными приемами самообороны защитно-атакующего характера, психологическая – характеризуется готовностью в любой ситуации складывающейся обстановки выполнить приемы самообороны для обеспечения собственной безопасности и безопасности граждан, правовая – характеризуется применением боевых приемов в рамках Закона., то есть в процессе занятий комплексно должны развиваться физические качества, совершенствоваться двигательные прикладные навыки, формироваться психические, в том числе и волевые качества[5].

Ахматгатиным А. А. выявлено, что причиной неудачного применения приемов самообороны сотрудниками ОВД в 86,1% случаев является низкий уровень их технико-тактической и психологической подготовленности к действиям в экстремальных условиях [1].

Если рассматривать обобщенную схему технико-тактических действий работников ОВД при задержании правонарушителя, то можно выделить следующие этапы, в большей или меньшей степени, требующие от них проявления волевых и физических качеств.

Первый этап - выслеживания, пребывания в засаде требует от сотрудников проявления выдержки, самообладания, организованности, дисциплинированности, аккуратности; общей выносливости.

Второй этап – непосредственного преследования правонарушителя, включающего в себя преодоление, в течение длительного времени, естественных препятствий, требует развития настойчивости, целеустремленности, решительности, смелости, выдержки; скоростной и силовой выносливости.

Следующий этап – физического задержания, противоборства с правонарушителем, требует от работника ОВД таких качеств, как решительность, самообладание, смелость, настойчивость; сила, ловкость, быстрота.

Приведенная примерная схема демонстрирует, что от момента обнаружения правонарушителя до момента его задержания и сопровождения в ОВД сотрудник должен в полной мере проявлять как волевые, так и физические качества.

Следует сказать об организации и проведении профессиональной физической подготовке в вузах МВД.

Первоочередным компонентом разносторонней подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к будущей профессиональной деятельности, главнейшей задачей которой является обеспечение личной и имущественной безопасности граждан от преступных посягательств, сохранение их и своей собственной жизни и здоровья в экстремальных ситуациях, поддержание общественного порядка и законности, становится профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль данной дисциплины в учебно-воспитательном процессе неоценима, важна и огромна.

Кухарев Ю.Н. отмечает, что профессиональная физическая подготовка курсантов непосредственно направлена на формирование профессионально важных качеств и двигательных навыков, при этом используется комплекс средств и методов, адекватных деятельности сотрудника органов внутренних дел

[3]. Многообразные задачи профессиональной физической подготовки вузов МВД России можно сформулировать следующим образом:

- направленное развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных волевых и других психических качеств;
- формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешних природных факторов;
- сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в процессе осуществления служебной деятельности.

В вузах МВД России профессиональная физическая подготовка основана на принципе сопряженного воздействия, который предполагает обеспечение органического единства в спортивной тренировке разных сторон подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психологической и т.п. Каждая сторона подготовленности зависит от степени совершенства других сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Уровень владения приемами боевого раздела самбо и рукопашного боя зависит от уровня различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, развития специальной психической устойчивости в экстремальных условиях, умением реализовывать рациональную тактическую схему схватки с преступником.

Одной из основных задач профессиональной физической подготовки курсантов вузов является обеспечение их физической и психологической готовности к предстоящей профессиональной деятельности, то есть формирование и совершенствование профессионально-значимых физических и волевых качеств.

Профессиональная физическая подготовка в вузе МВД носит комплексный характер, заключающийся в предъявлении определенных требований к общефизической, технической, тактической, теоретической, психологической, морально-волевой, правовой сторонам подготовки курсантов.

Эта взаимосвязь проявляется в следующем: курсант должен не только уметь технически правильно выполнить прием, но и обладать определенным уровнем развития физических качеств, необходимых для его выполнения; знать, в каких случаях необходимо применение именно этого приема, то есть тактически верно оценивать складывающуюся ситуацию и правомерность применения в ней физической силы и боевых приемов борьбы; быть психологически готовым к вступлению в противоборство с правонарушителем; оказать помощь гражданам. Поэтому при разучивании и совершенствовании приемов самозащиты необходимо акцентировать внимание курсантов не только на технико-тактических характеристиках приемов, но и на психологической готовности этот прием выполнить.

Профессиональная физическая подготовка в вузе МВД непосредственно направлена на формирование профессионально значимых качеств и прикладных двигательных навыков; использует комплекс средств и методов,

адекватных служебной деятельности сотрудников ОВД решает задачи: направленного развития качеств личности, необходимых для успешного осуществления правоохранительной деятельности; формирования прикладных двигательных навыков и умений; развития функциональных резервов организма, детерминируемых условиями профессиональной деятельности; приобретения знаний методики проведения занятий по физической подготовке с личным составом; формирования основ здорового образа жизни [3].

На основании вышеизложенного следует сделать вывод о том, что профессиональная физическая подготовка курсантов имеет огромное значение при подготовке к их будущей профессиональной деятельности.

Для второго этапа обучения, при задержании правонарушителей.

Современные условия деятельности органов внутренних дел требуют постоянного совершенствования системы подготовки кадров органов внутренних дел, разработки новых форм и методов обучения.

Следует отметить то, что кроме изучения техники боевых приемов борьбы, не малую роль играют и тактические особенности их применения. Так как частой ошибкой выступает зацикливание на противнике, на каком-то определенном ударе или приеме, зацикливание на защите. Важно использовать как приемы защиты, так и обороны вместе, а как именно зависит уже от ситуации.

Боевые приемы борьбы играют немало важную роль в подготовке сотрудников ОВД, поскольку работа очень ответственная и опасная как для самого сотрудника, так и для окружающих. Важно, чтобы сотрудник был подготовлен психологически и физически, мог сориентироваться в любой сложной ситуации в самый кратчайший срок.

Литература

1. Ахматгатин А. А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях, 2017.

2. Ашкинази С. М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя, 2015.

3. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

4. Кухарев Ю. Н. Особенности формирования профессиональной направленности курсантов вузов МВД России в процессе тактико-специальной подготовки, 2010.

5. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

6. Сидорова М. В. Системный подход в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 139-141.

References

1. Ахматгатин А. А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях, 2017.

2. Ашкинази С. М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя, 2015.

3. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

4. Кухарев Ю. Н. Особенности формирования профессиональной направленности курсантов вузов МВД России в процессе тактико-специальной подготовки, 2010.

5. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

6. Сидорова М. В. Системный подход в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 139-141.

УДК 796

ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPORTANCE OF THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF THE HUMAN PERSONALITY

Половодов Игорь Валентинович
ассистент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polovodov Igor Valentinovich
assistant
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Козинская Екатерина Евгеньевна
Студент
факультет естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия
Kozinskaya Ekaterina Evgenievna
Student
facultyscience education and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация*. Физическая культура – это одно из главных средств формирования личности. Физические упражнения многогранно влияют черты характера, волевые качества, отношение к жизни, моральные установки.*

Abstract*. Physical culture is the most important means of forming a person as a person. Exercises allow you to multifaceted influence on consciousness, will, on moral character, character traits.*

Ключевые слова*. Физическая культура, спорт, здоровье, воспитание, личные качества, самореализация.*

Keywords: *physical culture, sports, health, education, personal qualities, self-realization.*

В настоящее время физическая культура является важной частью спорта, одним из способов физического воспитания. Она, так или иначе, касается всех сфер общества, оказывает влияние на основные области жизни. Спорт создает образ жизни людей, профессиональную сторону, способствует формированию моральных ценностей и так далее. На сегодняшний день физическая культура стала одним из важнейших трудностей в государственной политике России. Главной причиной этого является снижение уровня здоровья населения. В связи с этим главная задача – нахождение эффективных путей, способов, методов

физического воспитания нового поколения [1, с. 4].

Занятие физической культурой может привести к ряду положительных результатов, которые значительно влияют на жизнь человека.

К таким результатам можно отнести:

- получение новых двигательных умений и навыков;
- увеличение скорости освоения новых упражнений и изменений нагрузки;
- возрастание физической работоспособности;
- развитое телосложение и осанка;
- развитие личностных качеств, положительно влияющих на жизнь человека;
- воля к жизни и активной деятельности;
- способность преодолевать трудности, как физические, так умственные;
- стремление к самореализации.

В спорте ярко проявляется стремление к достижению успеха, желание быть первым, одержать победу над соперником и так далее. Главная проблема физической культуры - формирование ценностного отношения личности к спортивному образу жизни. Социализация зависит от того, совпадают ли ценности спорта с ценностями личности.

В настоящее время ни одна область человеческой жизни не существует без спорта, так как физическая культура - это общепризнанная материальная и духовная ценность всего общества в целом.

Занятия физкультурой представляют собой хорошую базу для формирования положительных качеств личности, лидерства, преодоления страхов, формирования соревновательных способностей, полноценной подготовки к встрече с различными стрессовыми ситуациями. Постоянно преодолевая трудности, иногда заставляя себя, человек борется с такими качествами характера, которые показывают его как слабую, неуверенную в себе личность. В ходе занятий спортом человек учится проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, рассчитывать только на свои силы, эффективно действовать в экстренных ситуациях [4, с. 19].

Потребность в спорте сопровождала человека на протяжении всей истории человечества. Хорошая физическая подготовка со временем, по мере развития систем образования, стала главным фактором формирования умений и навыков.

Прививать желание заниматься физическим здоровьем должно начинаться с раннего детства и продолжаться всю жизнь. Ежедневная гимнастика, зарядка по утрам должны стать хорошей привычкой, которая поможет хорошо развиваться организму. Необходимо стараться проводить как можно больше времени в движении. Стоит отметить, что спорт позволяет справиться не только с физическими нагрузками, но и с умственными и психологическими [4, с. 10].

Все системы жизнеобеспечения человека получают развитие при занятиях физической культурой. Спорт стимулирует, в том числе, мозговую и в свою очередь интеллектуальную деятельность. В нашей жизни физическая культура тренирует мышцы. Например, вся работа сердца полностью зависит от развитости мышечного каркаса организма, поэтому необходимо тренироваться. Чем хуже развиты мышцы, тем больше вероятность того, что у человека могут

начаться проблемы с сердечно-сосудистой системой. Физическая культура полезна для каждого человека, а особенно для людей, ведущих в основном сидячий образ жизни, чаще всего это люди умственного труда. Человек, занятый умственной деятельностью, мало двигается, что приводит к деформации скелета и позвоночника, атрофированности мышц. Именно занятие физической культурой позволит таким людям быть в тонусе. Таким образом, в нашей сейчас начинает возрастать интерес к спорту, физическому благополучию и здоровому образу жизни [2, с. 432].

Физическая культура и спорт имеют ряд возможностей для воспитания всесторонне развитой личности. Важнейшими являются - моральная, умственная, трудовая и эстетическая. Стоит обратить внимание, что спорт нельзя чем-то компенсировать или заменить, это та часть деятельности человека, которая имеет уникальные черты, которые не может заменить любой другой вид деятельности.

Для формирования полноценной личности необходимо выполнение множества факторов, ни один из них не может отходить на второй план, все структуры тесно связаны между и имеют взаимное влияние. Например, если ребенку не привили чувство ответственности и желание развиваться, он не сможет регулярно заниматься спортом, потому что он не будет понимать, что он должен думать о своем здоровье и физическом благополучии, такие дети всегда будут искать причину, чтобы пропустить очередное занятие. Все это говорит о том, что в воспитании нельзя делать упор на развитие одно или нескольких качеств, необходимо заниматься всеми сторонами личности [3, с. 434].

Спорт является инструментом не только физического, но и морального воспитания. Спортивные соревнования вырабатывают множество качеств: силу воли, решительность, смелость, уверенность в себе и своих силах. Отдельно нужно сказать о влиянии занятий спорта на выработку дисциплинированности. Также командные спортивные игры воспитывают чувство коллективизма. В спортивной борьбе раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику и сотрудничество.

Умственная деятельность также находится под влиянием физических нагрузок. Занятие спортом является наилучшем вариантом смены деятельности во время длительных периодов умственной нагрузки. Высокий уровень физической подготовленности - важнейший фактор, который обеспечивает умственную работоспособность на протяжении всего учебного года. Замечено, что такие показатели, как объем памяти, количество умственных операций у плохо тренированных студентов к концу учебного года значительно снижаются в отличие от студентов с хорошей физической подготовкой. Именно потому в период сессии рекомендуется поддерживать такую же физическую активность, как и в периоды характерные меньшим объемом нагрузок. Существует необходимость учитывать физическое состояние каждого отдельного студента и исходя из этого регулировать тренировочные нагрузки. Но стоит отметить, что для эффективности всего вышеуказанного физические занятия должны сопровождаться позитивным эмоциональным фоном.

Занятия спортом способствуют развитие и такого качества личности, как трудолюбие. Уже советские педагоги отмечали важность трудового воспитания. Суть трудового воспитания заключается в систематическом развитии качеств

личности, которые определяют уровень ее подготовки к жизни и общественно полезной работе. Наиболее важными компонентами при этом являются трудолюбие, ответственное отношение к работе, владение культурой труда. В процессе учебно-тренировочных занятий, а также и во время спортивных соревнований, трудолюбие является важным компонентом. То есть систематическое занятие спортом способствует привитию трудолюбия как школьникам и студентам, так и взрослым людям. Систематическое повторение упражнений во время физической деятельности сопровождаются преодолением усталости. Регулярное же преодоление усталости и лени во время физических и спортивных занятий благотворно сказываются и на трудовой деятельности человека.

Также нельзя отрицать эстетическую сторону процесса занятий спортом. Физические упражнения содействуют улучшению внешнего вида человека: развивается мышечная масса, увеличивается гибкость, улучшается грациозность во время движения. И здесь нужно понимать, что чаще люди начинают заниматься спортом, ставя перед собой задачу по улучшению внешнего вида, а не улучшения здоровья. В значительной мере людей привлекает возможность добиться поставленной цели – усовершенствование своего внешнего вида. Занятия физической культурой и спортом связаны с эстетическим воспитанием, благодаря этому человек достигает не только цели в виде эстетики, но и воспитывает в себе морально — волевые качества. Таким образом, занимаясь спортом, человек может достичь ряда поставленных целей, это помогает ему укреплять в себе многие важные качества – силу воли, оптимизм и уверенность в своих силах, ответственность и многие другие.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что важность занятий физической культуры в становлении личности очень велика. Спорт помогает формировать различные стороны личности. Физическая культура помогает человеку развивать личные качества, развивать интеллектуальные процессы – внимание, память, воображение. Люди, занимающиеся спортом, как правило, легко обучаемы, становятся морально и физически устойчивы, меньше болеют. Каждый человек должен заботиться о своем состоянии, как психологическом, так и физическом.

Прививать любовь к спорту и занятиям физической культурой необходимо с самого детства. Ребенок должен осознавать, что здоровье полностью зависит от его собственных усилий и стремлений. Интерес детей к физическим упражнениям формируется совместными усилиями всего ближайшего окружения. Подрастающее поколение должно видеть хорошие примеры, которые помогут им понять, что будущее – это личное дело качество, и оно слагается из множества факторов.

Литература

1. Андреенко Т. А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении профессионального образования студентов / Т. А. Андреенко, Е. В. Серженко, Е. П. Павленко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VI Международной электронной научно-практической конференции / под ред. Т. Г. Арутюняна. –

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2016. – С. 4-6.

2. Серженко Е. В. Технологии физической культуры в системе высшего профессионального образования / Е .В. Серженко, И. Ф. Нагайцева, Е. Г. Ткачева // Аграрная наука - основа успешного развития АПК и сохранения экосистем: материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоградский государственный аграрный университет, 2012. – С. 432-434.

3. Плетцер С. В. Физическое воспитание и спорт в формировании личности студенческой молодежи / С. В. Плетцер, В. В. Стешенко, Е. В. Хомутова // Аграрная наука - основа успешного развития АПК и сохранения экосистем : материалы Международной научно-практической конференции. Волгоградский государственный аграрный университет, 2012. – С. 434-437.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов.- 5-е изд. - М., 2007. – С. 19.

References

1. Andreenko T.A. The role of physical education and sports training to improve the professional education of students / T.A. Andreenko, E.V. Sergenko, E.P. Pavlenko // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development: materials of VI International electronic scientific-practical conference / Edited by T. G. Harutyunyan. – Siberian state aerospace University named after academician M. F. Reshetnev, 2016. – P. 4-6.

2. Serzhenko E.V. Technologies of physical culture in the system of higher professional education / E. V. Serzhenko, I.F. Nagaytseva, E.G. Tkacheva // agricultural science - the basis of successful development of agriculture and conservation of ecosystems: materials of the international Scientific and practical conference. – Volgograd state agrarian University, 2012. – P. 432-434.

3. Pletzer S.V. Physical education and sport in the formation of the personality of students / S.V. Pletzer, V.V. Steshenko, E.V. Homutova // agricultural science - the basis of successful development of agriculture and conservation of ecosystems: materials of the international Scientific-practical conference. Volgograd state agrarian University, 2012. P. 434-437.

4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methods of physical education and sport: textbook. benefits for students. higher educational.- 5th ed.-M., 2007. –P. 19.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

USE OF COMPLEX EMPLOYMENTS FOR PHYSICAL TRAINING TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF PERFORMING THE PERFORMANCE AND SERVICE TASKS OF HEARERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

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

Белоусов Дмитрий Алексеевич
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Belousov Dmitry Alekseevich
cadet
faculty of training of investigators
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются правила создания проблемных ситуаций на комплексных занятиях по физической подготовке, а также значение комплексного выполнения действий по преодолению специализированной полосы препятствий с выполнением боевых приемов борьбы и рукопашным поединком с одним или несколькими правонарушителями.*

Abstract. *The article discusses the rules for creating problem situations in complex physical training classes, as well as the importance of the complex implementation of actions to overcome a specialized obstacle course with the performance of combat methods of combat and hand-to-hand combat with one or more offenders.*

Ключевые слова: *комплексные занятия, физическая подготовка, оперативно-служебная деятельность, слушатель, упражнение.*

Keywords: *comprehensive classes, physical training, operational and service activities, the listener, exercise.*

В системе профессиональной служебной и физической подготовки в МВД России в современных условиях осложнения криминогенной обстановки складывается проблемная ситуация, заключающаяся, прежде всего, в том, что состояние и перспективы развития оперативно-служебной деятельности по пресечению различных противоправных действий приходит в противоречие с существующей практикой физической подготовки и управления этой подготовкой. В настоящее время каждый третий сотрудник ОВД не выполняет установленные по физической подготовке нормативы, хотя постоянно вступают в контакт с правонарушителями [1].

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, с внедрением новых, имеющих профессиональную направленность методик и технологий обучения. Обучение должно соответствовать тем задачам, которые предстоит решать специалисту после окончания обучения и ради которых проводится его подготовка. Таким образом, для качественной подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо создавать условия, приближенные к реальной действительности [2].

Приблизить условия к реальным - это, значит, организовать и проводить занятия так, чтобы каждый слушатель в период обучения освоил большинство тех действий, с которыми он может столкнуться на практической работе. В данном случае уместно говорить о целесообразности психолого-педагогического подхода к обучению, что обусловлено необходимостью, готовить слушателя в целом к действиям в экстремальных условиях [3]. Результативность этих действий в таких ситуациях во многом определена природными, психологическими качествами и особенностями человека, полная компенсация недостатков в этих качествах не всегда возможна педагогическими средствами и методами. Однако, соответствующая организация учебного процесса с моделированием экстремальных ситуаций и направленным психологическим воздействием на занимающихся, позволяет послед¬ним сформировать определенные компенсаторные механизмы, повышающие вероятность успешности действий в сложных и ответственных условиях. Именно поэтому требуется комплексное воздействие на слушателей.

Комплексному решению задач обучения и психологической подготовки в наилучшей степени способствует преподавание, строящееся на концепции проблемно-ситуационного обучения [4, 5].

В педагогической практике выработан ряд правил создания на занятиях проблемных ситуаций.

1. Для создания проблемной ситуации перед обучающимися должно быть поставлено такое практическое или теоретическое задание, при, выполнении которого слушатель должен открыть подлежащие усвоению новые знания или действия.

2. Предлагаемое проблемное задание должно соответствовать интеллектуальным возможностям слушателей.

3. Проблемное задание должно предшествовать объяснению подлежащего усвоению учебного материала.

4. В качестве проблемных заданий могут служить:

- учебные задачи;

- вопросы;
- практические задания и т.п.

5. Одна и та же проблемная ситуация может быть вызвана различными типами заданий.

6. Возникшую проблемную ситуацию должен формулировать преподаватель путем указания слушателю на причины невыполнения, им поставленного практического учебного задания или невозможности объяснить им те или иные продемонстрированные факты [6].

При применении проблемно-ситуационных методов во время обучения сотрудников органов внутренних дел должны решаться следующие задачи:

- воспитание у обучающихся делового (профессионального) отношения к занятиям;
- повышение интереса к подготовке;
- формирование установки на достижение сложных и трудоемких целей;
- понимание значимости выполняемых заданий и предъ¬являемых требований;
- направление внимания обучающихся на оценку своих действий и, состояний, умение их регулировать;
- внушение уверенности в собственные возможности, успешного использовании специальных средств и приемов самозащиты, и в том числе огнестрельного оружия;
- обеспечение определенным запасом психологической надежности, необходимого сотруднику органов внутренних дел при действиях в экстремальных ситуациях.

В Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова при подготовке курсантов и слушателей, большое внимание уделяется использованию проблемно-ситуационных и игровых методов проведения учебных занятий. При выполнении упражнений воспроизводятся условия внезапного возникновения сложной оперативной обстановки, созда¬ются ситуации, когда ограничено время на подготовку, используются элементы состязательности, противодействия и борьбы, опасности и риска, высокой ответственности [7, 8]. Таким образом, создается атмосфера, которая, вызывает у обучающихся психическую напряженность, опасения, волнения, колебания, страх, но в то же время вынуждает слушателей, пересиливая себя, достигать требуемого результата.

Исходя из вышесказанного, а также с учетом анализа практики применения боевых приемов борьбы и опыта обучения работников правоохранительных органов у нас в стране и за рубежом, в институте было подготовлено специальное комплексное упражнение. Комплексность его заключается в том, что в одно занятие объединяются действия по преодолению специализированной полосы препятствий с выполнением боевых приемов борьбы и рукопашный поединок с одним или несколькими правонарушителями. Это предполагает, что при выполнении этого упражнения слушатели выполняют целый комплекс элементов единоборств, с которыми сотрудникам ОВД приходится сталкиваться на практике.

В процессе, обучения сначала занимающимся сообщается оперативно-служебная обстановка, в которой предстоит действовать каждому из них на

занятии и ее связь с отработкой изучаемых вопросов, затем обучаемые приступают к выполнению упражнения. На первом этапе они преодолевают полосу препятствий в ходе, которой приходится отражать внезапные нападения в различных условиях (после преодоления препятствия, в ограниченном пространстве и т.д.). На втором этапе выполняющий задание должен противостоять одному (двум) правонарушителям. При этом необходимо отметить, что последние выбираются из наиболее подготовленных занимающихся учебной группы для того, чтобы, во-первых, усилить психологический эффект оказываемый на сотрудника ОВД и не создавать иллюзий о том, что «противник» будет слабым и хилым, сотрудник должен быть готов противостоять даже более сильному, чем он сам преступнику. Во-вторых, как доказывает практика, это более целесообразно в плане обеспечения безопасности при ведении рукопашного боя, т.к. технически подготовленные и высоко координированные слушатели, выполняя роль правонарушителей, сами не получают травм и способны подстраховать своего «противника».

В ходе исследований было выявлено, что при выполнении данного уп¬ражнения психоэмоциональное состояние занимающихся в 2-3 раза выше их обычного состояния. Это позволяет говорить о наличии при выполнении упражнения значительной психологической нагрузки.

Лучших результатов на комплексном занятии добивались те слу-шатели, которые были физически и психологически готовы к выполнению специальной работы по прохождению полосы препятствий, выполнению боевых приемов борьбы на фоне усталости и ведению спарринга по заданным правилам.

Низкая результативность при выполнении упражнений была отмечена у тех курсантов, которые, поддавшись эмоциям, не смогли «собраться» в нужный момент.

Данные факты свидетельствуют о том, что в экстремальной ситуации, несмотря на повышенное психоэмоциональное (стрессовое) состояние, сотрудник не должен терять контроль за изменениями обстановки, за качеством двигательных действий, даже если эти действия в значительной степени автоматизированы.

О наличии значительной физической нагрузки на комплексном занятии свидетельствуют показатели замеров сердечных сокращений занимающихся на различных этапах, выполнения упражнения.

Результаты этих исследований показали, что в плане, совершенствования подготовки необходимо не только повышать уровень развития отдельных качеств обучающихся и отрабатывать отдельные элементы техники, но и специально работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, в условиях повышенных психологических и физических нагрузок, что характерно для ситуаций преследования, отражения нападения, единоборства и задержания правонарушителей.

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей

совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 129-133.

2. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 124-126.

3. Кузнецов М. Б. Особенности применения педагогических технологий в конфликтных ситуациях на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4(77). С. 146-149.

4. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2(17). С. 77-80.

5. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

6. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

7. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

8. Кузнецов М. Б., Осипов Д.В . Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 150-153.

References

1. Barkalov S.N., Flusov E.V. Patent and police service of the police in order to improve physical training during the period of vocational training // Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanova. 2018. No. 2 (75). P. 129-133.

2. Eremin R.V. Education of students in the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2018. No. 3 (76). P. 124-126.

3. Kuznetsov M.B. Features of the use of pedagogical technologies in conflict situations in the classroom for physical training with courses of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2018. No. 4 (77). P. 146-149.

4. Barkalov S.N. Actual aspects of optimizing the educational process in physical training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Science-2020. 2018.

No. 1-2 (17). P. 77-80.

5. Aldoshin A.V. The essence and structure of the training of ATS personnel // Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles. Orel: Oryui MVD of Russia named after V.V. Lukyanova, 2016. P. 15-19.

6. Moskin S.A. Training cadets and trainees with the help of complex physical training classes // Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and law enforcement officers: a collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Irkutsk: VSI MIA of Russia, 2018. P. 121-125.

7. Mos'kin S.A., Gubanov E.V. Special orientation of physical training of law enforcement officers // Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference. Yekaterinburg: URUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018. P. 101-106.

8. Kuznetsov, MB, Osipov, D.V. A systematic approach to the organization of physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Physical culture and sport in professional activities: modern trends and educational technologies: a collection of materials of the International Scientific and Practical Conference. Khabarovsk: Dvuyi MIA of Russia, 2017. P. 150-153.

ОБЗОР СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВО ФРАНЦИИ

REVIEW OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN FRANCE

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградсткий государственный социалтно-педагогический универсритет
Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of Physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Федулова Ирина Денисовна
Студент
Институт иностранных языков
Волгоградсткий государственный социалтно-педагогический универсритет
Волгоград, Россия
Fedulova Irina Denisovna
Student
Department of Foreign Languages
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Данная статья повествует о роли и месте физического образования во Франции. Она охватывает все ступени системы образования, но при этом делает акцент на французские колледжи и университеты.*

Abstract*. This article focuses on the role and place of physical education in France. It covers all levels of the education system, but at the same time focuses on French colleges and universities.*

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, гимнастика, французская система физического образования, методы физического воспитания, образование.*

Keywords*: physical education, sports, gymnastics, French system of physical education, methods of physical education, education.*

В настоящее время Франция является одной из ведущих развитых стран мира. Это огромная по площади страна с 13 заморскими колониями, открывающими ей путь к любому континенту земного шара, имеет большой потенциал на мировой арене. Кроме того, Франция – это страна, где спорту уделяется большое значение. В 1896 году французский общественный деятель, педагог Пьер де Кубертен стал основателем современного олимпийского движения. С тех пор, Франция является активным участником Олимпийских игр. За все время их существования Сборная Франции завоевала больше всего медалей в велоспорте [11].

В данный момент спортивная политика страны определяется государством. Ведущей организацией на правительственном уровне является Министерство молодежи и спорта. Помимо вопросов управления спортом, оно, в содружестве с

Министерством просвещения и некоторыми другими организациями, несет ответственность за университетский спорт и тренировочные программы.

Образование во Франции является обязательным с 6 до 16 лет, и строится на следующих основных принципах: свобода преподавания, бесплатность, нейтральность и лаицизм. Система физического образования во Франции играет огромную роль. Преподаватель физического воспитания появляется, начиная с колледжа - с 6-го по 3-й классы (во французской системе обратный порядок), и далее - в лицее со 2-го и по «терминаль» (класс подготовки к экзаменам на бакалавра)[4]. Во Франции с детьми рано начинают заниматься физкультурой. В детском саду, начиная с 4х лет, их нагрузка составляет в среднем 6 часов в неделю. Дети учатся прыгать, бегать, плавать, лазать по канату, бросать простой спортивный снаряд. К более углубленной форме преподавания физкультуры и спорта переходят в начальной школе. Особое внимание уделяется дисциплинам, которые связанны с бегом и плаванием, так как считается, что в этих видах спорта наиболее сильно ощутим прогресс ребенка [2]. Во французской системе образования занятия спортом – это возможность проявить себя, здесь ребенок раскрепощается и чувствует себя свободным, а весь накопленный стресс и напряжение легко выходят при работе с мячами и другим инвентарем. Поэтому, считается, что уроки физкультуры – это лучший способ борьбы с неуспеваемостью и стрессом учеников, именно на этих занятиях они оказываются в ситуации успеха и это стимулирует появление положительной мотивации. Преподаватель физического воспитания, в отличие от преподавателей более интеллектуальных дисциплин, имеет возможность взглянуть на ученика другими глазами: ему виднее особенности поведения в коллективе, социуме, более заметны индивидуальные проявления [9].

В соответствии с «Programme du cycle 4», можно выдвинуть следующие положения, связанные с системой образования во Франции.

Цель физического воспитания во французской системе образования – сформировать достойного всесторонне развитого гражданина своей страны, как в спортивном плане, так и в культурном.

Задачи обучения физической культуре и спорту

Физическая культура должна позволять каждому ученику:

1) Развивать и мобилизовать ресурсы для улучшения двигательных навыков до их максимальной эффективности;
2) Поддерживать свое здоровье;
3) Они способствуют личному равновесию и самореализации;
4) Управлять своей физической и социальной жизнью;
5) Обеспечивать свою безопасность и безопасность окружающих;
6) Развивать имидж и чувство собственного достоинства, чтобы строить отношения с другими.

Компетенции, планируемые к освоению по результатам программы:

- Достижение максимальной измеряемой производительности тела в данный момент времени;
- Способность адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям;
- Выполнять упражнения с художественными или акробатическими элементами;
- Ведение и контролирование индивидуальный или командный поединок;

• Осуществлять и направлять физическую активность на развитие и саморазвитие [3].

Считается, что занятия физкультурой и спортом должны привести ученика к созданию положительного образа для своего тела. Студенты усердно работают над своим телом, и понимают, что его оптимальное поддержание зависит от регулярных физических упражнений (Programme d'éducation physique et sportive pour les lycées)[2].

Во французской системе образования до недавнего времени существовало два метода физического воспитания. Первый метод считался классическим и выдвигал гимнастику как объект исследования. Физкультура в соответствие с классическим методом представляла собой совокупность регулированных движений и упражнений на гимнастических снарядах. Что касается другого метода, то он выдвигает на первый план иные действия. В центре этого метода стоят игры на воздухе, и упражнения, развивающие силу и ловкость. На основании этих положений во Франции был разработан учебник (Manuel de gymnastique par G. Vergnes), который состоял из двух частей. Первая из них – гимнастические упражнения – подразделяется на гимнастику развития и прикладную гимнастику. А вторая часть – школьные игры – заключает в себе игры рекреативные и игры гимнастические. Безусловно, у каждого из этих методов есть свои недостатки. Своевременное осознание этого факта послужило поводом для появления третьего метода, получившего наибольшее распространение и широко использующегося в настоящее время. Этот метод является своеобразным синтезом двух первых и заключается в гармоничном альянсе гимнастических упражнений и игр, которые способствуют развитию силы и ловкости.

Все страны входящие в Европейский союз, включая Францию, так или иначе акцентируют свое внимание на развитии физкультуры и спорта. Директива, установленная Национальной Французской академией спорта, предполагает 3 часа в неделю такой дисциплины, как физическое образование, для всех учебных курсов любого учреждения высшего образования во Франции [7].

Первостепенными задачами физической культуры во Франции являются: 1) достижение максимальной мощности человеческого тела в данный момент времени; 2) адаптация к разнообразным изменяющимся условиям окружающей среды, и доброжелательное отношение к ней; 3) развитие артистических или акробатических способностей в учениках, а также умений вести конфронтацию и принимать решения в отношении противников и партнеров.

Эти цели основаны на физической и спортивной деятельности, классифицированной во Франции на восемь групп:

1. Легкая атлетика (средняя дистанция, препятствия, высота, копье);
2. Спортивное плавание (длинное плавание, скорость плавания);
3. Мероприятия на свежем воздухе (каноэ, ориентирование, альпинизм);
4. Гимнастика (аэробика, спортивная гимнастика, ритмика);
5. Художественная деятельность (цирковое искусство, танцы);
6. Командные виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, регби, волейбол);
7. Виды спорта с ракетками (бадминтон, настольный теннис);
8. Борьба (французский бокс, бой) [2].

В конце усвоенной программы колледжа студенты должны пройти 2-й

уровень (ожидаемая компетенция) по меньшей мере в одном из видов деятельности в каждой группе.

Что касается университетов, здесь не меньшее внимание уделяется данному предмету. Существует собственная компетенция № 5, которая нацелена на преподавание физической культуры как развитие и поддержание себя, посредством физической активности спортивных и художественных, таких как бодибилдинг, плавание [1].

В первый год обучения на бакалавриате студенты имеют возможность формировать собственный план обучения, в который обязательно входят 3 спортивные дисциплины, выбранные исходя из личных предпочтений. уже сформированным заранее. Студенты в течение семестра практикуются и оцениваются по выбранным дисциплинам, и в конце сдают зачет, результатом которого является сумма баллов по трем предметам физической культуры. Кроме того, зачет по физической культуре обязателен для получения звания бакалавра, одной из ступеней которого является сдача норматива по спортивному плаванию, что также символизирует значимость данного предмета в представленной стране [5]

Франция – это страна, которая заботится о здоровье своей нации. Здесь регулярно устраиваются соревнования между классами, колледжами и университетами. По статистике за 2016 год, Государственный комитет по школьному спорту организует 250 000 соревнований в год. Кроме того, 70-75 процентов бюджета министерства молодежи и спорта расходуются на развитие спорта, а бюджетные инвестиции, выделяемые спортивным федерациям, составляют порядка 400 млн. евро ежегодно.

Литература

1. Cours d'éducation physique et sportive [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.ismlausanne.org/college-lycee/matieres-enseignees/cours-deducation-physique-et-sportive (дата обращения 31.03.2019)

2. Education physique et sportive (EPS) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://site.ac-martinique.fr/clgpetitmanoir/?page_id=752 (дата обращения 31.03.2019)

3. Éducation physique et sportive [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ducation_physique_et_sportive (дата обращения 31.03.2019)

4. EN éducation physique et sportive (EPS). [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.cndp.fr/crdp-rouen/index.php/component/content/article/317-pages-svt/886-en-education-physique-et-sportive-eps (дата обращения 31.03.2019)

5. Présentation générale de l'Education Physique et Sportive (EPS). [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://lyceevaclavhavel.fr/pedagogie/education-physique-et-sportive/presentation-generale-de-leducation-physique-et-sportive-eps (дата обращения 31.03.2019)

6. Алексей Бутовский о системе физического воспитания во Франции. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/aleksey-butovskiy-o-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vo-frantsii (дата обращения 31.03.2019)

7. Все о Франции. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000023/st027.shtml (дата обращения 31.03.2019)

8. Главные отличия французской школы от нашей. [Электронный ресурс] - Режим

доступа: https://mel.fm/shkoly_mira/2483510-french_college (дата обращения 31.03.2019)

9. Коржаков М.А. Физическая культура и спорт в странах Европы. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/7(35).pdf (дата обращения: 10.02.2019)

10. Система образования во Франции. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.rector.ru/default.aspx?did=322 (дата обращения 31.03.2019)

11. Физическая культура и спорт в новейшее время. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://studfiles.net/preview/6310085/page:13/ (дата обращения 31.03.2019)

References

1. Alexey Butovsky about the system of natural education in France. [Electronic resource] - Access mode: https://cyberleninka.ru/article/v/aleksey-butovskiy-o-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vo-frantsii (access date: 03.31.2019)

2. Education physique and sports (EPS). [Electronic resource] - Access mode: http://site.ac-martinique.fr/clgpetitmanoir/?page_id=752 (access date: 03.31.2019)

3. Everything about France. [Electronic resource] - Access Mode: http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000023/st027.shtml (access date: 31.03.2019)

4. General presentation on physical education and sport (EPS). [Electronic resource] - Access mode: http://lyceevaclavhavel.fr/pedagogie/education-physique-et-sportive/presentation-generale-de-leducation-physique-et-sportive-eps (access date: 31.03.2019)

5. In physical education and sports education (EPS). [Electronic resource] - Access Mode: http://www.cndp.fr/crdp-rouen/index.php/component/content/article/317-pages-svt/886-en-education-physique-et-sportive-eps (access date: 03.31.2019)

6. Korzhakov M.A. Physical culture and sport in Europe. [Electronic resource] - Access mode: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/7(35).pdf (access date: 02.10.2019)

7. Physical and sports education. [Electronic resource] - Access mode: https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ducation_physique_et_sportive (access date: 03.31.2019)

8. Physical culture and sport in modern times. [Electronic resource] - Access mode: https://studfiles.net/preview/6310085/page:13/ (access date: 03.31.2019)

9. The course of physical education and sport. [Electronic resource] - Access mode: http://www.ismlausanne.org/college-lycee/matieres-enseignees/cours-dducation-physique-et-sportive (access date: 03.31.2019)

10. The education system in France. [Electronic resource] - Access mode: http://www.rector.ru/default.aspx?did=322 (access date: 03.31.2019)

11. The main differences of the French school from ours. [Electronic resource] - Access mode: https://mel.fm/shkoly_mira/2483510-french_college (access date: 03.31.2019)

КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ТОНУСА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

CONTROL OF MOVEMENTS FOR SELF-DEVELOPMENT AND MAINTAINING TONE FOR A PERSON OF ANY PHYSICAL FITNESS

Лавор Мария Эдуардовна
студент
факультет естественно научного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lavor Maria Eduardovna
student
Faculty of Natural Science, Physical Education and Life Safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научные руководители:
Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Переузник Анатолий Захарович
старший преподпватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Heads:
Brykina Valentina Anatolievna
Assistant Professor of Physical Culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia
Pereuznik Anatoly Zakharovich
senior teacher of the department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннтация*. Контроль осуществляется на основе наблюдения за поведением. В данном случае за собственным. Будь то спортсмен или не систематически занимающийся физической культурой человек, может подвергаться различным психофизическим расстройствам. Решение проблемы – использование практик и методик.*

Abstract*. Control is carried out on the basis of monitoring the behavior. In this case, your own. Whether it is an athlete or a person who is not systematically engaged in physical culture, he may undergo various psychophysical disorders. Problem solving - the use of practices and techniques.*

Ключевые слова*: контроль, равновесие, сознание, связь, наблюдение.*

Keywords*: control, balance, consciousness, communication, observation.*

Как можно с помощью контроля улучшить состояние систем организма человека и сохранять общее психофизическое равновесие?

Наш жизненный опыт в любой сфере доказывает то, что бесконтрольное поведение чревато в частых случаях негативными последствиями. Например, волейболист, теряющий управление движением ног, падает в ходе игры на колено. Ему не удается смягчить падение. Это происходит по разным причинам, но основной является такая: игрок не умеет удерживать связь между сознанием и телом.

Психофизические качества включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. С помощью их развития увеличивается в разы способность прогнозировать свои ошибки в поведении тела, которые могут испортить и нарушить его функциональность.

«Каждый знает, что ум и тело взаимодействуют, влияя друг на друга» [1, с. 15].

Так как мышцы формируют очертания тела человека, форму можно изменить. Кроме того, существует понятие мыслеобраза личности. Значительные изменения форм и функций тела происходят в результате обычных многократных повторяющихся движений.

Примеры простых упражнений:

1) Закрыв глаза представить, к примеру, поворот головы вправо-влево. Затем сделать это физически для того, чтобы осознать свои ощущения. Теперь необходимо вообразить эти движения с сопровождающимся смещением глаз. Воображаемые движения создают изменения состояния мышц.

2) Лежа неподвижно сканировать свое тело, мысленно проходя по частям и сознавая в каком состоянии они находятся (шея, спина, поясница, ягодицы, ноги, руки). Схожа медитативной практикой.

Подобные упражнения можно найти в сфере медитации йоги, а именно в книгах, секциях, онлайн курсах. Также без использования этих ресурсов можно поработать над контролем сознания телом с помощью придуманных упражнений.

Обязательные условия для правильного выполнения упражнения: сосредоточение на своем теле, а не на мыслях и внешних раздражающих факторах, совершать как можно меньше движений.

Количество и время выполнения упражнений не так важно, как качество и приложенные усилия при занятиях. Такая практика контроля может осуществляться не только в спокойной обстановке, но и во время тренировок, занятия спортом, пассивного и активного отдыха. Но только тогда, когда легко будет делать в режиме новичка (дома, в зале).

В нашем быстром и ритме жизни необходимо улучшать функциональное и в то же время гармоничное состояние тела и ума. Для лучшего эффекта имеет смысл практиковаться в совокупности с поддержанием нервной системы, приемом правильного питания и с физической нагрузкой.

Литература

1. Роберт Мастерс. Телесное сознание. Психофизические упражнения. 2006.

References

1. Robert Masters. Body consciousness. Psychophysical exercises. 2006

ПРОБЛЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТЬ ЕЕ РЕШЕНИЯ

THE PROBLEM OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH AND THE WAY TO SOLVE IT

Фидлер Ирина Владимировна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fidler Irina Vladimirovna
students
Institute of Art Education
Volgograd State Socio-Pedagogical University of the
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolyevna
assistant
Department of Physical Culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Данная статья рассматривает проблематику недостаточной физической нагрузки студенческой молодежи. В следствии чего возникает ряд проблем, в том числе и со здоровьем. Также затрагивается тема учебных нагрузок и как они влияют на здоровье студента.*

Abstract*. This article reviews the problem of insufficient physical activity of students. As a result, a number of problems arise, including health. Also it touches upon such theme as training loads and how they affect the health of the student.*

Ключевые слова*: физическое здоровье, физические нагрузки, студенческая молодежь, оздоровительный комплекс, активный отдых.*

Keywords*: physical health, physical exertion, student youth, health complex, active rest.*

В области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку.

Люди привыкли окружать себя различного рода удобствами, не

задумываясь о последствиях. Наш век информационных технологий имеет множество плюсов, но помимо них имеется и достаточное количество минусов. К ним относят загрязнение окружающей среды, и, как следствие, негативно сказывается на здоровье людей. Но увы, все чаще и чаще под этот удар попадает молодежь, ибо им приходиться с рождения ощущать на себе отрицательное воздействие атмосферы. В результате которого и возникает моральное и физическое истощение. А так как речь идет о студентах, то в силу вступает еще один фактор — учеба. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Педагогический процесс физического воспитания студентов должен отвечать потребностям общества в подготовки здоровых, физически образованных специалистов в различных областях.

Вот, что гласит поговорка: "двигайся больше, проживешь дольше". И ведь не даром! Науке известно, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на здоровье людей всех возрастов, позволяют достичь психологического и физического благополучия. А также снятию напряжения и тревоги. Тревога — неприятное, тяжело переносимое состояние. Среди ее проявлений — ощущение неопределенной опасности, внутреннее напряжение, учащение пульса и т.д. Любителям спорта хорошо знакомо чувство умиротворения после тренировки. Большинство людей считают усталость от физической активности приятной. Это не иллюзия: уровень тревожности после занятия действительно снижается и остается пониженным до шести часов.

С чем же связан такой сильный психотерапевтический потенциал физической активности? Некоторые считают, что человек просто отвлекается от стресса, перестает на нем концентрироваться. При этом отвлекаться на спорт эффективнее, чем на спокойный отдых. Помимо серьезных физических нагрузок, можно использовать небольшой оздоровительный комплекс, например:

1. Легкие аэробные нагрузки. Постарайтесь выделить на них 20 минут в день. Отправьтесь на пешую прогулку, погуляйте с собакой и т.д.

2. Йога, медитация, стретчинг, пилатес и так далее. Йога одновременно задействует множество мышц, заставляя их то расслабляться, то напрягаться. Недавние исследования показали: когда мышцы постоянно сокращаются и расслабляются, в мозг посылается сигнал о том, что пора высвободить определенные нейромедиаторы. А они помогут вам успокоиться и стать более внимательным.

3. Активный отдых: теннис, сквош, бадминтон, баскетбол, футбол и так далее. Все эти игры помогают нашему организму избавляться от адреналина и других гормонов стресса.

Активный отдых намного лучше пассивного, это уже не раз доказано. Поэтому решением данной проблемы будет являться спорт. Именно благодаря ему вечно занятый студент, ощущающий постоянную усталость, наконец, освободится от оков истощения и сможет в полной мере ощутить жизненную силу.

Литература

1. Проблемы физического воспитания студентов и поиск их решения [Электронный ресурс] // Docplayer : docplayer.ru. – Режим доступа https://docplayer.ru/31098092-Problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html (дата обращения 04.06.2019).

2. Как спорт помогает бороться со стрессом [Электронный ресурс] // Лайфхакер : lifehacker.ru – Режим доступа https://lifehacker.ru/exercise-can-help-control-stress/ (дата обращения 04.06.2019).

3. Спорт против депрессии: как физические нагрузки помогают сохранить здоровую психику [Электронный ресурс] // TUT.BY : lady.tut.by – Режим доступа https://lady.tut.by/news/body/546120.html?crnd=56954 (дата обращения 0.06.2019).

4. Современные проблемыфизического воспитания студентов в системе высшего образования [Электронный ресурс] // ИЦРОН : http://izron.ru/ – Режим доступа http://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/sovremennye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya/ (дата обращения 04.06.2019).

References

1. Problems of physical education of students and the search for their solution [Electronic resource] // Docplayer: docplayer.ru - Access mode https://docplayer.ru/31098092-Problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html (viewing date 04.06.2019).

2. How sport helps to deal with stress [Electronic resource] // Lifehacker: lifehacker.ru - Access mode https://lifehacker.ru/exercise-can-help-control-stress/ (viewing date 04.06.2019).

3. Sport against depression: how physical activity helps to maintain a healthy psyche [Electronic resource] // TUT.BY: lady.tut.by - Access mode https://lady.tut.by/news/body/546120.html?crnd=56954 (viewing date 04.06.2019).

4. Modern problems of physical education of students in higher education [Electronic resource] // Izron: http://izron.ru/ - Access mode http://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/sovremennye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya/ (viewing date 04.06.2019).

УДК 796.011.3

МЕХАНИЗМЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ДЕЙСТВИЮ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

MECHANISMS OF THE BODY OF THE ORGANISM OF EMPLOYEES OF THE INTERIOR BODIES TO THE ACTION OF ENVIRONMENTAL FACTORS

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

Аннотация*. В статье рассматриваются изменения, происходящие из-за условий профессиональной деятельности и создающие угрозу сдвига различных параметров внутренней среды организма.*

Abstract*. The article discusses changes occurring due to the conditions of professional activity and creating the threat of a shift in various parameters of the internal environment of the body.*

Ключевые слова*: профессиональная деятельность работоспособность, мотивация, адаптация, стресс-реакция.*

Keywords*: professional activity efficiency, motivation, adaptation, stress- response.*

Работоспособность при отсутствии мотивации снижается, вызывая нежелательные функциональные сдвиги, напоминающие симптомы усталости. Такое состояние происходит, когда в деятельности нет внутреннего побуждающего мотива, а цель работы предлагается в форме принуждения, даже при условии, что он обеспечен всеми необходимыми средствами деятельности.

Мотивация проявляется в направленности на цель поведения, удовлетворяющей потребность. Она провоцирует адаптивное или ситуативное поведение, возникающее по оценке результатов отдельных этапов действия и побуждает субъекта действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения в случае неуспеха. Подкрепляющая функция проявляется в достижении поставленной цели, согласующейся с удовлетворением доминирующей потребности и формированием положительных эмоций. Впоследствии такой поведенческий акт закрепляется в памяти. Удовлетворение этой потребности впоследствии будет извлекаться из памяти.

Таким образом, можно отметить, что выполнение служебной деятельности сотрудником полиции в экстремальных условиях сопровождается субъективным переживанием, проявляемым различными эмоциями, которые возникают в результате имеющегося опыта индивидуальных переживаний, так и в эмоциональном сопереживании. Они способствуют оценке своих состояний и

воздействию окружающей среды, либо предвидеть их, охватывая весь организм, производя интеграцию, обобщая все виды деятельности.

Переключение эмоций возникают при конкуренции мотивов, когда меняется доминирующая потребность, исход которой определяется силой побуждений, личностными установками и довольно часто сопровождаются напряжением мышечного тонуса [1].

Эмоции, возникающие в условиях возникновения нештатных ситуаций вызывают реакцию в ведущих системах организма в виде повышения ЧСС, артериального давления, изменений в усилении гормонального всплеска, увеличении адреналина в крови и других реакций, которые внешне проявляются в увеличении диаметра зрачков, частоты сердечных сокращений, повышения температуры тела (покраснение кожи рук, лица, появления красных пятен на других участках тела), повышенном потоотделении, треморе рук, нервных тиках. Во время таких состояний нарушаются силовые рефлексы на раздражители, плавные движения становятся резкими.

В состоянии тревожности, повышенном внимании, ожидании какого-то события, волнения и прочих состояний неопределенности, частота пульса у сотрудника органов внутренних дел может достигать 170-180 ударов в минуту, систолическое артериальное давление – 180-190 мм рт. ст. Эмоциональное напряжение, вызванное дефицитом времени, трудностью выполнения задания, препятствиями, сопровождается увеличением частоты дыханий до 40-60 в минуту при уменьшении их глубины и сокращении фазы выдоха.

Проектирование индивидуальных и групповых программ физической подготовки сотрудников ОВД при подготовке к оперативно-служебной деятельности невозможна без осмысления таких основополагающих понятий, как адаптация, гомеостаз, компенсация, стресс, резистентность [2].

Адаптация связывается с пониманием многих вопросов здоровья и патологий сотрудника, решение важных проблем приспособления к факторам оперативно-служебной деятельности посредством разработки методов и средств физической подготовки и применения восстановительных средств не медикаментозного характера. Само понятие «адаптация» авторы понимают по-разному и вкладывают в него далеко не один и тот же смысл, хотя общее мнение об адаптации как о приспособлении к среде разделяется большинством исследователей. Суть адаптации определяется диалектическим взаимодействием организма и внешней среды в обеспечении, как стабильности, так и изменчивости живых систем за счет генетически обусловленной нормы и приобретенной в процессе жизни реакции [3].

Все изменения в организме из-за условий профессиональной деятельности и вызванной активности процессов деятельности, создают угрозу сдвига различных параметров внутренней среды организма, направленных на сохранение и восстановление исходного постоянства этой среды, за счет включения компенсаторных механизмов – первичных реакций, возникающих непосредственно после действия чрезвычайного фактора. Компенсаторные реакции как динамичные, срочно возникающие средства аварийного обеспечения организма, мобилизуются в неадекватных условиях среды в течение времени, необходимого для развития устойчивых форм адаптационного процесса. Важнейшей характеристикой этого этапа адаптации считается предельное напряжение

физиологических функций, обусловленное нарушением гомеостаза и потенцируемое выраженным возбуждением высших вегетативных центров, адренергической и гипофизарно-надпочечниковой систем. Состояние устойчивого приспособления достигается по мере формирования системного структурного следа, обеспечивающего эффективность функциональной системы адаптации.

Исследование механизмов приспособления организма к действию факторов среды позволило выделить ряд компонентов этого процесса. К ним относятся регуляторные, пластические, энергетические и неспецифические компоненты адаптации. Регуляторные процессы в основном осуществляются высшей нервной деятельностью. Однако не исключается участие и гуморальной системы регуляции. Ей только придается не самостоятельное и не главенствующее положение. В мобилизации и перераспределении энергетических ресурсов ведущее значение отводится симпатоадреналовой системе, а в основе реализации неспецифических компонентов адаптации лежит активация защитных систем.

При действии чрезвычайного раздражителя в реакцию организма вовлекается вся иерархия компенсаторных процессов - от системного (нервная, эндокринная, иммунная системы) до субклеточного уровней. Неспецифическая генерализованная реакция организма обеспечивает функциональную систему компенсации энергетическими и пластическими ресурсами, что повышает адаптивный потенциал последней и обеспечивает нормализацию регулируемого параметра. Такое неспецифическое напряжение механизмов компенсации достаточно хорошо изучено в рамках положений концепции об общем адаптационном синдроме или стресс-реакции. Стресс-реакция сопровождает любой процесс приспособления к интенсивному действию неблагоприятного фактора среды. При этом повышение тонуса симпатоадреналовой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем является начальным, пусковым механизмом стресс-реакции. Эти механизмы обеспечивают эффективное приспособление организма к действующему чрезвычайному раздражителю за счет структурно-функциональных изменений в органах и тканях, вовлеченных в системную реакцию.

С позиций физиологии экстремальных состояний состояние стресса и явление адаптации целесообразно связать с общими физиологическими представлениями о функциональных резервах человека, которые мобилизуются организмом в условиях возмущающих факторов внешней среды и деятельности (гипоксия, гипертермия, напряженная мышечная работа и др.). Другими словами, представление о функциональных резервах организма тесно связано с представлениями об адаптивных возможностях организма.

Индивидуальная устойчивость к экстремальным воздействиям включает как врожденные, так и приобретенные компоненты. При этом генетическая конституция задает общую «ориентацию», которая определяет развитие анатомических структур, физиологических процессов и поведенческих образцов, возникающих в ходе взаимодействия с окружающей средой на протяжении всей жизни организма. Среди факторов окружающей среды можно выделить две категории: во-первых, факторы, влияющие на ненаследственные свойства физического организма; во-вторых, факторы, обусловливающие элементы поведения, усваиваемые в процессе обучения. Хотя организм, конечно же,

способен к обучению в окружающей среде самостоятельно, то есть при отсутствии других поведенческих организмов, теория действия исследует, прежде всего, такой процесс обучения, при котором другие организмы этого же вида составляют наиболее важную характеристику окружающей среды.

Приобретенная резистентность детерминируется расширением гомеостатического диапазона регулирования физиологических функций и резервных возможностей, которые оцениваются по разности между максимальным и базальным уровнем функционирования физиологических систем. Расширение гомеостатического диапазона обеспечивается процессами адаптации, повышение максимального уровня функционирования физиологических систем - процессами тренировки, а снижение их базального уровня - оптимизацией системы регулирования и снижением напряжения в состоянии относительного покоя. Следовательно, высокая эффективность энергетического и пластического обмена в состоянии покоя, значительные резервные возможности систем сохранения гомеостаза, определяемые по максимальному уровню допустимого напряжения физиологических механизмов, и, таким образом, расширенная норма реакции являются функциональной основой высокой устойчивости человека к действию чрезвычайного раздражителя. Поскольку компенсаторные реакции могут реализовываться лишь на основе готовых, ранее сформировавшихся физиологических механизмов, очевидно, что исходная резистентность, являясь итогом компенсаторно-приспособительных реакций организма, непосредственно определяет специфику развития экстремального состояния при действии интенсивного раздражителя.

Данный подход к определению функциональных резервов хорошо изучен на моделях выполнения напряженной мышечной деятельности, в соответствии с которыми А.С. Мозжухиным и его учениками, проведена их классификация:

1. По соответствующим уровням организма.
2. По физическим качествам.
3. По характеру (мощности, длительности) выполняемой мышечной работы.
4. По очередности мобилизации.
5. По степени специфичности и т.д.

Убедительно показано, что в процессе адаптации происходит расширение диапазона резервных возможностей организма и повышается способность к их мобилизации.

Клеточные механизмы резервных возможностей обеспечиваются варьированием числа активно работающих структурно-функциональных единиц из общего арсенала потенциально имеющихся, а также увеличением активизированных единиц соответственно уровню требуемого от органа функционального напряжения. В основе этого лежат явления, определяемые как пластическими резервами клетки, так и возможностями синтеза новых молекул белков. Это обеспечивает, в случае необходимости, дополнительное усиление аэробных и анаэробных способов ресинтеза АТФ, что приводит, в свою очередь, к снижению относительной перегрузки на единицу массы работающего органа. На более высоком уровне это проявляется в снижении энерготрат, повышении эффективности и интенсивности функционирования во многих органах и системах органов, что, в конечном итоге, формирует целостную реакцию, обеспечивающую адаптацию к изменившимся условиям среды.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Демина А. В., Иванина Л. И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209-213.

2. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36-40.

3. Макеева В. С., Панферов Р. Г. Адаптация сердечно-сосудистой системы студенток и курсанток на первом году обучения в вузе // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 155-158.

References

1. Aldoshin A.V., Aldoshina E.A., Demina A.V., Ivanina L.I. Regulation of the processes of self-knowledge and self-management of the psychophysical state of students in higher education in the educational space of physical culture // Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2018. No. 2 (79). P. 209-213.

2. Gerasimov I.V. Psychophysical training aimed at the formation of professional and personal qualities of traffic police officers // Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2016. № 1 (66). P. 36-40.

3. Makeeva V.S., Panferov R.G. Adaptation of the cardiovascular system of female students and students in the first year of study at the university // Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles. Orel: Oryui MVD of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018. P. 155-158.

УДК 796.819

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

SPORTS VOLUNTEERING AS A MEANS OF PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR

Солодовникова Екатерина Михайловна
СКП-СПБ-31
ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
Хомутова Елена Васильевна
Старший преподаватель
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Solodovnikova Ekaterina Mikhailovna
UPC-SPB-31
OF THE "UGSU"
Khomutova Elena Vasilyevna
Senior Lecturer
Volgograd state social-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Данная статья посвящена такой актуальной теме, как профилактика девиантного поведения несовершеннолетних. Идет речь о таком решающем способе профилактики девиантного поведения, как спортивное волонтерство.*

Abstract*. This article is devoted to such an important topic as prevention of deviant behavior of minors. We are talking about such a decisive way of preventing deviant behavior as sports volunteering.*

Ключевые слова*: девиантное поведение, несовершеннолетний, профилактика, волонтерская деятельность, спортивное волонтерство.*

Keywords*: deviant behavior, minors, prevention, volunteer activity, sports volunteering.*

Девиантное поведение несовершеннолетних является актуальной проблемой в современном обществе, связанной со значимой распространен-ностью появления опасных форм поведения, которые приводят к усилению негативных тенденций состояния самочувствия несовершеннолетних, развитию трудной психологической и психосоматической патологии, лишению возмож-ности к социальной адаптации. Кроме того, крайние степени девиаций (пьянство, наркомания, антиобщественные действия сексуального характера, суицид, подростковый криминал) дезорганизуют общественную систему [1].

Согласно Конвенции, ребенком (несовершеннолетним) является каждое человеческое существо до достижения им 18 лет [2].

Девиантное поведение — это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся социальной дезадаптацией [3, С. 3].

В реальное время профилактические меры считаются главным моментом

нейтрализации влияния негативных моментов наружной среды и внутренней среды на человека.

В собственных исследовательских работах О.Г. Бердюгина позиционирует понятие профилактики следующим образом: «Профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на устранение влияния негативных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении» [4, С. 98].

Базу профилактических мер составляют действия, нацеленные на: составление подходящих социально-психологических и психолого-педагогических критериев для обычной реализации процесса социализации личности; предложение психолого-педагогической поддержки несовершеннолетними и их семьям; обеспечение важных необходимых мер социально-правовой обороны для людей, не достигших совершеннолетия.

И. С. Кон, в свою очередь, оценивает в собственных исследовательских работах следующие стойкие формы девиантного поведения: преступность; алкоголизм; наркомания; проституция.

Волонтерство или же волонтерская работа - это широкий круг работы, включающий в себя классические формы самопомощи и взаимопомощи, официальное предоставление услуг и иные формы гражданского участия, осуществляемой на добровольных началах, на благо населению, без расчета на денежное вознаграждение. Волонтеры - добровольцы, осуществляющие благотворительную работу в форме безвозмездного выполнения дел, оказания услуг (волонтерской деятельности).

Делая вывод, можно сказать, что работа волонтеров в профилактике девиантного поведения заключается в: составлении навыка самостоятельности, общественного знания и коммуникативных компетенций; приобщении ребенка к самостоятельной трудовой деятельности и ответственности за итоги предоставленного труда; формировании ощущения общности с социумом; формировании у ребенка ощущения принадлежности к собственному поколению при помощи волонтерской деятельности;составлении системы ориентиров актуальных ценностей подростка; предоставлении способности формулировать личностный и творческий потенциал, собственную гражданскую позицию, а еще вреализации собственных прав и обязанностей; формировании активной социальной позиции;

Волонтерство содействует изменению миропонимания самих людей и тех, кто вблизи, и приносит пользу, как государству, так и самим добровольцам, которые при помощи добровольной работы развивают собственные умения и способности, удовлетворяют потребности в общении и самоуважении, понимают собственную полезность и нужность, получают признательность за собственные труды, развивают в себе значимые, положительные личные качества.

Литература

1. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Вестник Российской академии наук/ Академия медицинских наук - Анналы Российской академии наук/ Медицинские науки. 2009; № 5. С. 25-49.

2. Конвенция о правах ребенка

3. Азарова, Л. А. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. — Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. — 164 с. ISBN 978-985-6739-88-3.

4. Бердюгина О.Г. Психология: учебник для бакалавров.-М.: Юрайт, 2012. - 123с.

References

1. Baranov A. A., Kuchma V. R., Sukhareva L. M. Bulletin of the Russian Academy of Sciences/ Academy of medical Sciences - Annals of the Russian Academy of Sciences/ Medical Sciences. 2009. № 5. C. 25-49.

2. Convention on the rights of the child

3. Azarova, L. A. Psychology of deviant behavior: studies.-method. complex / L. A. Azarov, V. A. Satkowski. — Minsk : BSU RIGHTEOUS, 2009. — 164 S. ISBN 978-985-6739-88-3.

4. Berdyugina O. G. Psychology: textbook for bachelors.- Moscow: Yurayt, 2012. - 123c.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF MODERN PRESCHOOLERS

Жукова Полина Алексеевна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhukova Polina Alekseevna
student
Faculty of Social and Correctional Pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Homutova Elena Vasilievna
senior teacher
Department of Physical Education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Данная работа посвящена изучению современного дошкольника и особенностям его физического образования и воспитания. Выявлены основные факторы формирования ценности здоровья, а так же представлен рекомендации родителям и педагогам по развитию физической культуры у ребенка в дошкольном возрасте.*

Abstract*. This work is devoted to the study of modern preschooler and the features of his physical education and upbringing. The main factors of the formation of the value of health are identified, and recommendations are presented to parents and teachers on the development of physical culture in a child at preschool age.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, дошкольник, здоровье, родители, педагоги, инструкторы, физкультура.*

Keywords*: physical education, preschooler, health, parents, teachers, instructors, physical culture.*

В наш век научно-технического прогресса, безусловно, происходят изменения и в нашем обществе. Качественно оценить их не представляется возможным, необходимо учиться работать с тем, что мы имеем – с современным человеком, в том числе и с современными детьми. Основной проблемой современного социума в сфере физического образования и воспитания можно считать снижение подвижности и потребности в физической активности. Стоит задать вопрос: «А что же сейчас происходит с нашими детьми?».

При трансформации взрослого населения изменяется и подрастающее

поколение. Современные дети являются продуктом нашего современного мира и отражением нас самих, всего общества. Кто-то считает, что они уникальные, превосходящие нас, другие же утверждают, что ничем особенным они не выделяются. Но стоит признать только один факт – эти дети другие. Нельзя считать, что изменился только сам ребенок или закономерности его развития, в первую очередь – изменился социальный мир вокруг него, сменились приоритеты и ценности общества. Сегодня очень актуальной является тема современных детей, многие называют их «лучшей версией» и поражаются их возможностям. Но что же происходит с самым главным в их жизни – с их здоровьем? Согласно статистическим данным, быстро увеличивается чисто детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы, много детей гиперактивных. Следовательно, задача воспитания современных детей должна состоять в создании условий для снижения гиперактивности, развития сосредоточенности и концентрации внимания, двигательного опыта и физического здоровья [2, с. 60].

Физическое развитие является направлением, которое контролируется государством. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) вступил в силу с 1 января 2016 года и является ведущим документом в любой дошкольной деятельности. В своей основе ФГОС ДО предполагает изменения в устоявшемся направлении развития ребенка – теперь в основе лежит создание условий для развития личностного потенциала ребенка [7].

Если выделить интересующую нас сферу физического развития дошкольника, то она включает в себя следующие задачи:

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Для того, чтобы выстроить тактику ведения педагогического процесса необходимо выделить основные направления образовательной работы по физическому воспитанию и развитию дошкольников. Согласно ФГОС ДО можно обозначить эти направления:

1. Формирование общей культуры ребенка, развитие правильных ценностей, в том числе и ценностей здорового образа жизни.

2. Физическое развитие ребенка, занятия физической культурой и развитие необходимых физических качеств, с учетом его возрастных особенностей.

Исходя из двух выявленных направлений работы перед дошкольным образовательным учреждением выстраивается совершенно новая задача: организовать интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира [1].

Нас, в первую очередь, волнует следующее: какого именно результата должен достичь ребенок, чтобы признать деятельность педагогов удовлетво-

рительной? Ответ легко дать, опираясь на поставленные нами задачи. Итоговым результатом грамотно выстроенного образовательного процесса должно стать формирование у ребенка ценности здоровья, как необходимой составляющей для полноценной жизни любого человека.

Трудности физического развития дошкольника объясняются тем, что с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Одной из причин повышения заболеваемости детей является гиподинамия (нарушения функций организма из-за ограничения двигательной активности). Как говорилось выше, для современных детей характерно снижение подвижности, что и является основанием для развития болезней. По той же причины происходят различные нарушения обмена веществ, что провоцирует избыточный вес и ожирение.

Как же научить ребенка быть активным? В первую очередь следует отметить, что формирование активного образа жизни ребенка зависит не только от педагога, но и от родителей. Именно они и являются главными в становлении ребенка на путь здоровья. Для того, чтобы ребенок бы увлечен физически активными играми, правильно питался, занимался спортом ему необходим пример взрослого. Если родители вместе с ребенком посещают секции, играют в футбол во дворе или вместе готовят полезную пищу – то у такого дошкольника формирование ценности здоровья будет ускорено. Если ситуация выглядит по другому, например, родители проводят свой досуг сидя на диване и смотря телевизор, то у ребенка не будет формироваться культура здорового образа жизни в семье, что затруднит, замедлит его физическое развитие, а в худшем случае, развития может не быть вовсе.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий для ребенка, не имеющего примера в семье, и чтобы ускорить физическое развитие спортивного ребенка необходим грамотный подход педагога. Разумеется, что для дошкольника огромную роль играет именно семья, но если в его жизни появится другой взрослый, способный сформировать у него ценность здоровья, то это только пойдет ему на пользу. В условиях дошкольного образовательного учреждения важнейшая роль в физическом образовании и воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Специалисты, в свою очередь, должны выстраивать свою работу с детьми избирая нестандартные подходы к выбору форм занятий. Важно развить интерес у ребенка, только тогда возможно будет и развить в нем все остальные важнейшие компоненты физического развития, а именно: формирование необходимых привычек, двигательных навыков и умений.

При работе с дошкольниками, важно не забывать о возрастной психологии. Ведущая деятельность этого возрастного периода – игровая, и именно на ней должна быть выстроена вся работа с ребенком. Для формирования физических навыков необходимо использовать двигательно-игровую деятельность. Так же необходимо помнить, что именно дошкольное воспитание становится основой для дальнейшего развития человека. Двигательная активность очень важна в современном мире, при ее недостатке появляются нарушения в функционировании систем организма.

Основная форма для обучения дошкольника движениям – это физкультурные занятия. Проводятся они с целью укрепления здоровья ребенка.

Такие занятия способствуют своевременному развитию не только самого организма, но и развитию психики ребенка.

Компонентами физической культуры являются различные виды деятельности, а именно:

1. Двигательная активность
2. Соревновательная деятельность
3. Культурно-спортивная деятельность

Основным компонентом, включающим в себя все остальные виды деятельности, является физкультурная деятельность. Она не ограничивается простым формированием физических характеристик, она находится в тесной взаимосвязи с духовно-нравственным развитием дошкольника. Это и определяет важность физической культуры, она способствует решению общекультурных задач. В процессе этой деятельности формируется личность конкретного ребенка. Движение, даже самое простое, направляет ребенка в полет безграничной фантазии, развивает творчество. Так же двигательная активность находится в прямой зависимости с настроением ребенка. Подвижные дети жизнерадостные, любознательные. Они много играют и принимают такое же активное участие и в любой другой деятельности.

Чтобы разнообразить занятия физической культурой, используются различные другие виды развития ребенка: включается музыка, визуальное сопровождение, добавляется соревновательный элемент. Главное для таких занятий – это комплексность и постоянство.

Простор для фантазии педагога тоже можно назвать безграничным, ведь именно от его креативного подхода будет зависеть успешность физического развития и формирование ценности здоровья у современного дошкольника, что будет важно для развития всего будущего поколения.

Литература

1. Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 2013. № 6 (38).

2. Мещерякова Е. А., Воронина Н. М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. 2016. №13.3. С. 60-62. URL https://moluch.ru/archive/117/32422/ (дата обращения: 06.06.2019).

3. Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллективные монографии. URL: http://sibac.info/ (дата обращения: 06.06.2019).

4. Никитина С. В. О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований. М., 2013. С.45.

5. Сомкова О. Н. Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду. М., 2013.С 67.

6. Трубайчук Л. В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. М., 2013. С. 21.

7. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. URL: http://standart.edu.ru/ (дата обращения: 06.06.2019).

References

1. The journal "Modern Preschool Education. Theory and practice". 6 (38) / 2013.

2. Mescheryakova E. A., Voronina N. M. Problems of physical education of preschool children in the conditions of modern pre-school education // Young Scientist. - 2016. - №13.3. - p. 60-62. - URL https://moluch.ru/archive/117/32422/ (access date: 06.06.2019).

3. Scientific and practical conferences of scientists and students with remote participation. Collective monographs. - URL: http://sibac.info/ (appeal date: 06.06.2019).

4. Nikitin, SV "About the rational organization of the life and activities of children in kindergarten in the light of modern requirements". M., 2013. P.45

5. Somkova O. N. "Innovative approaches to the planning of the educational process in kindergarten". M., 2013. C 67.

6. Trubaichuk L.V. Integration as a means of organizing the educational process. M., 2013. P. 21.

7. Federal State Educational Standard. URL: http://standart.edu.ru/ (appeal date: 06.06.2019).

УДК 796.0

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СИБГУ ИМ. М.Ф. РЕШЕТНЕВА

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFE STUDENT SIBGU NAMED AFTER MF RESHETNEVA

Пастухова Анастасия Александровна
студент
Сибирский государственный университет науки и технологии имени М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Россия
Pastuhova Anastasia Alexandrovna
student
Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация*. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основа формирования здоровой нации, важная стратегическая проблема национальной безопасности. Приоритетные факторы формирования ЗОЖ студентов – являются регулярные занятия физической культурой, наличие сбалансированного рационального питания, отказ от вредных привычек. В исследовании раскрываются основные причины, связанные напрямую или косвенно с их нарушениями.*

Absract*. A healthy lifestyle (HLS) is the basis for the formation of a healthy nation, an important strategic issue of national security. The priority factors in the formation of students' healthy lifestyles are regular physical education, the presence of a balanced nutrition, the rejection of bad habits. The study reveals the main reasons related directly or indirectly to their violations.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, культура здоровья, физическое воспитание, студенчество.*

Keywords*: healthy lifestyle, health culture, physical education, students.*

Актуальность. Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня можно услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

В исследовании рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни и факторы, которые оказывают влияние на образ жизни студентов. Это проблема достаточно актуальна в наше время.

Цель и задачи исследования. Определить понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), выделить актуальные проблемы ЗОЖ у студентов бакалавриата ВУЗов, наметить перспективы решения, а также механизмы, позволяющие наиболее эффективно вести пропаганду здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

Результаты исследования и их обсуждение. ЗОЖ – это система поведения, основанная на мировоззрении с целью достижения физического, духовного, морального и социального благополучия. Это условие эффективной профессиональной деятельности современного человека.

Основными факторами здорового образа жизни являются: эволюционная и генетическая сущность человека; отношение к себе как личности; фактор личной гигиены; определение положительных стереотипов в жизни; адекватная самооценка для формирования эмоций, основанных на результатах собственной деятельности; выбор деятельности, интересов, профессии соответствующих способностям, наклонностям; отношение к семье, коллективу, обществу.

Результаты анкетирования студентов экономического факультета показало, 45% ответили, что для обеспечения высокого уровня социального благополучия им необходимы занятия физической культуры, 25% необходимо наличие сбалансированного рационального питания, 20 % отказ от вредных привычек, 10% гигиена.

На основе проведенного анкетирования студентов экономического факультета, можно сделать вывод, что приоритетными направлениями здорового образа жизни современной молодежи для обеспечения высокого уровня социального благополучия являются: регулярные занятия физической культурой, наличие сбалансированного рационального питания, отказ от вредных привычек, гигиена.

Особенности развития студенческого организма связаны в этот период с наращиванием мышечной массы, изменением формы грудной клетки и жизненного объема легких, при этом он хорошо адаптируется к различным физическим нагрузкам.

Современные студенты СибГУ имеют целый ряд проблем со здоровьем, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, вегетативной и др. систем, что является результатом отсутствия потребности в занятиях физической культурой и спортом. [4. С. 133]

Важной основой развития физической культуры студентов СибГУ являются принципы многообразия, вариативности, оптимизации и гармонизации содержания физкультурной деятельности. Выбор вида деятельности у студентов напрямую зависит от индивидуальных потребностей, мотивов. Последнее формируются под влиянием возрастных, половых, индивидуальных особенностей. [1. С. 66]

Коллективные занятия физической культурой у студентов СибГУ способствуют формированию общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, также развивается инициативность, решительность, чувство коллективизма, коммуникативность. На занятиях физической культуры студенты экономического факультета, с одной стороны, получают оптимальную физическую нагрузку, адекватную их состоянию здоровья, с другой, эмоционально-психологическую разгрузку, что

способствует большей эффективности учебных занятий в течение дня. Любая физкультурно-спортивная деятельность расширяет диапазон двигательных навыков и умений, повышает работоспособность и адаптационные возможности организма студенческой молодежи, ее учебную эффективность, но и формирует такую степень физического совершенствования, которая обеспечивает потребность в организации ЗОЖ. [3. С.126]

Регулярные занятия физкультурой способствуют развитию таких качеств личности как дисциплинированность, ответственность, организованность.

Здоровье студентов СибГУ зависит от их физической активности и образа жизни. Систематические нарушения распорядка дня, снижение длительности ночного сна, продолжительное пребывание перед монитором компьютеров, крайне малое пребывание на свежем воздухе, приводит к развитию синдрома хронической усталости и снижению общей реактивности.

Важную роль в обеспечении ЗОЖ студентов СибГУ играет рациональное питание. Рациональным называют физиологическое питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности. Студенты относятся к категории «развивающихся организмов» (возраст 17–25 лет), поскольку темпы роста их организма требуют постоянного поступления с пищей – белка, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Дефицит необходимых биологических активных веществ, связанный с нарушением или полным отсутствием культуры питания (например, доля пищевых ингредиентов на завтрак и обед должна составлять 75 % от суточного потребления). Характер питания зависит от: уровня образования родителей, их материального положения, установок на ЗОЖ в семье. [2. С. 97] Вышесказанное свидетельствует о том, что правильное питания является не столько медицинской, сколько социальной проблемой. Среди различных нарушений питания современных молодых людей значительное место занимает избыточное потребление продуктов фаст-фуда, недостаточное потребление белка, нехватка витаминов в пище. У большинства студентов СибГУ не сформирована потребность и мотивация к организации здорового рационального питания, что свидетельствует о непонимании важности здоровья. [5. С. 229]

Выводы. Студенчество представляет собой группу молодежи, отличающую активной жизненной позицией, но имеющая ряд сложностей для достижении высокого духовного, физического и социального благополучия для себя, своей семьи и в целом общества. Для формирования здорового образа жизни современной молодежи необходимо организовать активный образ жизни, проводить спортивно-массовые мероприятия для популяризации регулярных занятий физической культурой и спортом, а также повышении доступности этих видов оздоровления.

С целью осуществления сбалансированного рационального питания принять ряд мер по обеспечению студентов горячим питанием в СибГУ и в общежитиях. Осуществлять профилактику по снижению распространенности табакокурения, снижению потребления алкогольных напитков, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств. Осуществлять в СибГУ просветительскую и воспитательную работу, направленную созданию мотивации к здоровому образу жизни.

Литература

1. Демидова И. Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни // Новая наука: «Стратегии и векторы развития». Уфа, 2016. С. 65-67.

2. Ешеева Д. В., Базарова Т. С. Образ жизни семьи как фактор формирования здорового образа жизни // Сборник международной научной конференции «Социальное сиротство как актуальная проблема современного общества». Улан-Уде, 2016. С 96-98.

3. Зотин В. В., Яцковская Л. Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика физической культуры». Казань, 2011. С.125-127.

4. Зотин В. В., Мельничук А. А., Арнст Н. В. и др. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений // Сборник трудов IV международной научно-практичекой конференции «Экология. Здоровье. Спорт». Чита, 2012. С.132-135.

5. Комачков Р. Ф., Елаева Е. Е. Ценностно-мотивационные ориентации студентов педагогических специальностей к физкультурно-спортивной деятельности // Science Time. 2015. № 1 (13). С. 228-232.

References

1. Demidova I.F. Izucheniye predstavleniy molodezhi o zdorovom obraze zhizni [The study of the ideas of young people about a healthy lifestyle] //novaya nauka: «Strategii i vektory razvitiya». Ufa, 2016. S. 65-67.

2. Yesheyeva D.V., Bazarova T.S. Obraz zhizni sem'i kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Family lifestyle as a factor in the formation of a healthy lifestyle] //sb.mezhdunar.nauch.konf. «Sotsial'noye sirotstvo kak aktual'naya problema sovremennogo obshchestva». – Ulan-Ude, 2016. – S 96-98.

3. Zotin V.V., Yatskovskaya L.N. Sotsial'no-pedagogicheskiye aspekty formirovaniya motivatsii u studentov k zdorovomu obrazu zhizni [Socio-pedagogical aspects of the formation of students' motivation for a healthy lifestyle] //sb.st.vseross.nauch.prakt.konf. «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury». Kazan', 2011. S.125-127.

4. Zotin V.V. Monitoring fizicheskogo razvitiya uchashchikhsya obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Monitoring the physical development of students of educational institutions] /Mel'nichuk A.A., Arnst N.V. i dr.//sb.tr.IV mezhdunar.nauch.prakt.konf. «Ekologiya.Zdorov'ye.Sport.». Chita,2012. S.132-135.

5. Komachkov, R. F. Tsennostno-motivatsionnyye oriyentatsii studentov pedagogicheskikh spetsial'nostey k fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti [Value-motivational orientations of students of pedagogical specialties to physical culture and sports activities] / R.F. Komachkov, Ye.Ye. Yelayeva // Science Time. 2015. № 1 (13). S. 228-232.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ МОТИМАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

PROBLEMS OF MOTIMATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
candidate of pedagogics, associate Professor
physical education chair
Orel state agrarian University name N. I. Parakhina
Orel, Russia

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gunyaev Evgeniy Viktorovich
Senior Lecturer
Department of fire training and activities of ATS in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Жизнедеятельность человека в широком диапазоне физиологического и социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем его здоровья. Здоровый организм способен переносить большие физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Хорошая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – основной признак здоровья человека. Для сохранения здоровья имеет большое значение выполнение требований оптимальной двигательной активности (физические упражнения, спорт, туризм), распорядка дня, личной гигиены и утренней физической зарядки.*

Abstract. *Human vital activity in a wide range of physiological and social being, ultimately, is determined by the level of his health. A healthy body is able to tolerate large physical and mental stress, without going beyond the physiologically tolerable deviations. Good adaptability of the organism to various external influences is the main sign of human health. To maintain health, it is of great importance to fulfill the requirements of optimal physical activity (exercise, sports, tourism), daily routine, personal hygiene and morning exercise.*

Ключевые слова: *оздоровляющие методики, физическая культура, отклонения в здоровье обучающихся, специальная медицинская группа.*

Keywords: *health improvement techniques, physical culture, deviations in students'*

health, special medical group.

Согласно данным статистики 55 % детей к семи годам жизни страдает хроническими заболеваниями, а к восемнадцати годам это число уже близиться к 80 %. По этой причине с каждым годом все больше обучающихся направляется врачами для занятий физической культуры в специальные медицинские группы.

В каждом вузе обучающиеся, с отклонениями в здоровье, занимаются физической культурой по согласно установленной программе. Там обязаны решаться проблемы не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, т. е. в определенном смысле, эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить последующим шагом адаптации к двигательным режимам.

Необходимо выделить, что для обучающихся специальной медицинской группы важно не только создать оптимальный двигательный режим за счет использования разнообразных тренировок и оздоровительных упражнений, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях за счет обоснования необходимости поиска и оптимального использования всего запаса средств самооздоровления организма [1].

На наш взгляд, именно на занятиях физической культуры, обучающиеся должны получать полную информацию о способах оздоровления, учиться выбирать, что будет наиболее соответствовать уровню его здоровья, по настоящему оценивать свои силы и возможности организма. Обучающиеся обязаны знать, что нет универсальных тренировок и методик оздоровления, все они нуждаются в определенных изменениях и индивидуальной подгонке под конкретного человека.

Перед кафедрой физвоспитания Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина стоит задача обеспечить обучающихся соответствующей методической литературой, научить обучающихся ориентироваться в информационном потоке и адекватно оценивать состояние своего здоровья. А главная задача - сформировать убеждения в том, что сохранение здоровья это нелегкий труд, а ежедневная победа над самим собой.

У обучающихся вузов нередко работа связана с напряжением внимания, зрения, непрерывной умственной деятельностью и минимальной подвижностью. А те, кто имеет какие-либо ограничения в состоянии здоровья, в большей степени подвержены последствиям интенсификации образовательного процесса [2].

Одна из основных задач процесса физического обучения в вузе — развитие осознанного обращения обучающихся к собственному здоровью, формирование необходимости в регулярных физических упражнениях и уверенности в своих силах преодолевать значительные физические нагрузки.

Низкая мотивация у обучающихся к занятиям физической культурой в вузе, одна из самых частых проблем физического воспитания. Как показали опросы, в основной массе обучающихся благоприятно относятся к этому виду деятельности и никак не опровергают потребности занятий физической культурой, однако в этом фоне скрыта сравнительно небольшая степень мотивации напрямую к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Обучающимся были выделены те мотивы, цель которых тесно связана с сущностью физической

культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятия нервного напряжения, активный отдых и другое. Никто из опрошенных, понимая благоприятного влияния физической культуры на жизнь человека в целом, не отвергал необходимости таких занятий. Но, тем не менее, 25 % обучающихся приводили те или иные пассивные доводы неучастия, большинство из которых относились к различным ситуациям: не хватает времени, лень, не могу себя заставить, нет условий, далеко живу и другое.

То, что относится к занятиям физической культуры напрямую в вузе, то многие обучающиеся (70 %) посещают занятия, чтобы получить зачет, и стремятся не пропускать их (20 %) только лишь из-за возможности наказаний.

Такой подход, по нашему мнению, формируется во многом из-за недопонимания обучающимися целей и задач физического воспитания в вузе. Учебное занятие - это не секция по спортивным интересам и не альтернатива фитнес-клубу, но в то же время особенности предмета позволяют, в определенной мере, учитывать интересы и склонности занимающихся при планировании учебных занятий, естественно, в соответствии с состоянием материально-спортивной базы учебных заведений.

До сознания обучающегося необходимо довести отчетливо сформулированную мысль о том, что целью практических и практико-методических занятий по физической культуре в вузе считается не только лишь увеличение степени физической подготовленности и физического развития занимающихся, так как очевидно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, трудно достичь значительных перемен в характеристиках. Цель обучения значительно обширнее. Важно предоставить обучающимся предельно целый объем данных о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они применяются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно все это закрепляя практическими умениями. Другими словами, следует удовлетворить потребность юных людей в получении социально значимой информации, научить ею оперировать в соответствии с собственными интересами и предрасположенностями в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, наравне с реализацией единого комплекса задач физического воспитания в вузе, мы обязаны выполнять конкретный упор и на информационной стороне занятий. Такого рода аспект, как демонстрирует практика, с одной стороны, требует значительной квалификационной подготовки преподавателей, с другой дает настоящую вероятность увеличить положение занятий физической культурой в вузе, что, в свою очередь, даст возможность выйти на позитивные изменения мотивации обучающихся к таким занятиям [4].

Исходя из нашего опыта работы на занятиях физической культуры с обучающимися, отнесенные к специальной медицинской группе, мы часто используем упражнения по системе Йозефа Пилатеса, которые состоят из плавных, пластичных и неспешных движений, чем-то навевающих воспоминания танца и направлены на растяжение, укрепление нервно-мышечной системы и достижение согласованной работы всех частей тела. Причем, задействованы не только крупные мускулы, но и мелкие, до которых обычными силовыми упражнениями не добраться. Именно внутренние мышечные слои считаются

опорой для позвоночника и суставов. От их состояния находятся в зависимости гармоничное формирование тела и то, насколько стойким окажется результат. В отличие от иных занятий в Пилатесе подобные характеристики, как количество подходов и повторов, не столь значимы. Совершая любое движение, обучающийся вуза должен понимать, что совершается в данный период в его организме. Данная программа подходит абсолютно любому обучающемуся [3; 5; 6].

Прежде, чем перейти к занятиям, необходимо исследовать ключевые принципы системы Пилатес. Без этого нельзя добиться по-настоящему хороших результатов.

Ключевым фактором в упражнениях согласно по Пилатесу считается дыхание, чем больше кислорода поступает в мышцы, тем лучше они работают. По этой причине обучающемуся необходимо следить за тем, чтобы его дыхание было максимально глубоким и постоянным. Нужно наполнить легкие до предела воздухом и также до конца их освободить. Результаты данных наблюдений свидетельствуют о заметном улучшении состояния дыхательной системы у обучающихся, что в собственную очередность помогает им сосредотачиваться, контролировать свои движения, повышать силу и гибкость на занятиях физической культуры, а также увеличить сопротивляемость организма к влиянию негативных условий внешней среды. Все упражнения разработаны на научной основе и состоят из трех фаз: мышцы растягиваются, укрепляются, снова растягиваются [7].

Также на занятиях со специальной медицинской группой мы включаем элементы китайской гимнастики Цигун - «энергетический поток». Комплекс состоит из пятнадцати упражнений и рассчитан на обучающихся не имеющих большой физической подготовки. Упражнения китайской оздоровительной гимнастики применялись на протяжении целого семестра 4 раза в месяц, на занятиях у обучающихся II курса. В результате было проведено анкетирование, в котором участвовало 48 обучающихся, занимающихся на II курсе (28 девушек и 20 юношей). На вопрос: «Как часто вы хотели-бы заниматься восточной оздоровительной гимнастикой на занятиях?» «Регулярно — ответили 62 % девушек и 38 % юношей. «Изредка» — ответ 21 % девушек и 19 % юношей. Не проявили интереса к упражнениям — 9 % девушек и 23 % юношей. Наиболее удобным временем для занятий физической культурой, по мнению обучающихся, является 3 и 4 пары — 12 и 14 часов дня (55 %)

Среди причин, не позволяющих полностью заниматься физической культурой, были названы: «неудобное расписание» — 47 %, «нехватка времени из-за учебы (работы)» — 23 %, «лень» — 11 % и «сон вместо физкультуры» выбрали 19 % респондентов.

43 % анкетируемых отметили, что занятия элементами цигун — «это необычная форма проведения физической культуры», «могут быть полезны для здоровья» — считают 57 % опрошенных (из них 54 % — девушки). Ни один из обучающихся не выбрал ответ: «Подобные занятия мне не интересны». Таким образом, можно сделать вывод, что иногда включая в обучение малоинтенсивные, эмоциональные упражнения, такие, как «энергетический поток», мы оптимально подготовим обучающихся относящихся к специальной медицинской группе к последующим учебным занятиям. Подобные упражнения

могут помочь в умственной работе.

Мы полагаем, что подобное обучение периодически может применяться как альтернатива традиционным формам физической культуры, как в школах, так и в вузах.

Функциональные нарушения осанки и сколиотическая болезнь достаточно распространены среди обучающихся относящихся к специальной медицинской группе. В данном случае преподаватель и обучающиеся совместно принимают решение как минимум три задачи: мобилизация позвоночника, его коррекция и стабилизация достигнутой коррекции. Упражнения с фитнес мячом позволяют эмоционально и преднамеренно использовать его при формировании осанки и коррекции ее отклонения [8].

Как продемонстрировала практика, физические упражнения на больших мячах заставляют обучающегося регулярно вносить поправки в свое тело для устойчивости в пространстве, совершенствовать чувство координации. Мягкость фитбола исключает и ликвидирует внезапные реакции опоры на позвоночник и его мышечно-связочный аппарат, формируя щадящие режимы его функционирования даже при прыжках на мячах. Занятия фитболом определенно вносят эмоциональную окраску при выполнении физических упражнений. Обучающиеся с большой жаждой увлекаются физическими упражнениями на мячах.

Правильно выбранные упражнения и объяснения преподавателем техники выполнения содействуют формированию гибкости, силы, выносливости, укрепляют весь мышечный корсет как позвоночника, так и опорно-двигательного аппарата.

В итоге, благодаря проведенному исследованию подтверждается важность применения оздоравливающих методик, как средство формирования активного и положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой. А совершенствованию профессионально-педагогической деятельности подлежат профессиональные знания, непрерывность пополнения которых будет способствовать преподавателю создавать и применять в практике работы с обучающимися новые технологии обучения, творчески подходить к собственному опыту, быть на уровне требований к педагогам современной высшей школы.

Литература

1. Безбородов А. А. Особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс] // Infourok. URL: https://infourok.ru/osobennosti-zanyatiy-so- studentami-imeyuschimi-otkloneniya-v-sostoyanii- zdorovya-1300362.html

2. Вальчук Н. К., Савенко А. В., Романов Д. А. Физическая культура личности студента как ресурс его жизнедеятельности // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 10 (104). С. 32-35.

3. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие./ Булич Э.Г. 3-е изд., перераб. М. : Высшая школа, 2003. 325 с.

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

5. Алдошин А. В. Медицинский самоконтроль в процессе физической подготовки

курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. 2018. № 7(23). С. 18-22.

6. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4(73). С. 121-123.

7. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1(18). С. 50-54.

8. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

References

1. Bezborodov A.A. Features of classes with students with deviations in the state of health [Electronic resource] // Infourok. - URL: https://infourok.ru/osobennosti-zanyatiy-so-studentami-imeyuschimi-otkloneniya-v-sostoyanii- zdorovya-1300362.html

2. Valchuk N.K., Savenko A.V., Romanov D.A. Physical culture of a student's personality as a resource of his life activity // Uchenye zapiski un-ta them. PF Lesgaft. 2013. № 10 (104). P. 32-35.

3. "Physical education in special medical groups": studies. allowance. / Bulich EG 3rd ed., Pererab. - M .: Higher School, 2003. - 325 p.

4. Barkalov S.N. The main directions of the relationship of physical education and professional activity // Science-2020. 2018. No. 8 (24). P. 5-9.

5. Aldoshin A.V. Medical self-control in the process of physical training of cadets of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Science-2020. 2018. No. 7 (23). P. 18-22.

6. Osipov D.V. Therapeutic physical culture of the rehabilitation period after injury by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia engaged in martial arts // Scientific Journal of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2017. № 4 (73). P. 121-123.

7. Aldoshin A.V., Aldoshina E.A. Systematization of the mechanisms of physical culture and health-improving technologies in physical education and sports // Science-2020. 2018. No. 2-1 (18). P. 50-54.

8. Gerasimov I.V. Physical culture and professional physical activity // Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles. Orel: Oryui MVD of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018. P. 70-72.

УДК 796.011

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

PROBLEMS OF TRAINING IN THE BROSKOVY EQUIPMENT OF CADETS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Панферов Роман Геннадьевич
кандидат юридическихх наук, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Panferov Roman Gennadyevich
candidate yuridicheskihh sciences, lecturer
department of physical training and sport
Oryol legal institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation of V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В рассматриваемой статье поднимается вопрос относительно правильности выполнения болевых приемов борьбы, что способствует правомерному применению физической силы в процессе повседневной деятельности сотрудников ОВД, а также эффективности мер личной безопасности. Проблемой, которая в современных условиях набрала наибольшую актуальность, является применение полицией мер принуждения таким образом, чтоб они отвечали требованиям принципа законности, являющегося основополагающим в деятельности ОВД.*

Abstract. *In the considered article the question concerning correctness of performance of painful methods of fight is brought up that promotes lawful use of physical force in the course of daily activity of staff of Department of Internal Affairs and also efficiency of measures of personal security. A problem which in modern conditions gained the greatest relevance is application of coercive measures by police thus that they met the requirements of the principle of legality which is fundamental Department of Internal Affairs in activity.*

Ключевые слова*: боевые приемы борьбы; техника выполнения бросков; меры принуждения; образовательные организации системы МВД России.*

Keywords*: fighting methods of fight; technology of performance of throws; coercive measures; educational organizations of a system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.*

Стоит отметить, что одним из направлений деятельности сотрудников ОВД является охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности[1]. Как показывает практика, в большинстве случаев, возникающих в процессе выполнение сотрудниками повседневных служебных задач, возникает необходимость в применение такой меры принуждения, как физическая сила, элементом которой являются боевые приемы борьбы.

Исходя из анализа правоприменительной деятельности, можно сделать вывод о том, что при осуществлении меры процессуального обеспечения, как

задержаний лица, совершившего административное правонарушение, зачастую у сотрудников возникают трудности противостоять правонарушителям, эффективно применить боевые приемы борьбы, умело действовать при возникшей экстремальной ситуации. По нашему мнению, возникающие ошибки обусловлены отсутствием организованных на должном уровне занятий по отработке имеющихся практических навыков[2].

В связи с вышеизложенным, необходимо сделать вывод о то, что организация и проведение качественных занятий по изучению и отработке боевых приемов борьбы в целом и бросковой техники в частности, является неотъемлемым элементом профессиональной служебной подготовки сотрудников ОВД.

Стоит отметить, что броски, как разновидность меры принуждения по применению физической силы, являются наиболее эффективными по отношению к боевым приемам борьбы, т.к. обладают рядом преимуществ. Одним из основных преимуществ бросков является то, что после его проведения задерживаемое лицо находится в лежачем положении, что позволяет его проще осуществлять над ним контроль. Также, к преимуществам следует отнести тот факт, что при правильном и эффективном производстве броска вред, оказываемый задерживаемому лицу, почти не наносится, что является необходимым условием правомерного применения физической силы. Если рассматривать броски в системы с другими приемами (удары, болевые приемы, удушающие приемы), то необходимо сказать, что броски являются наиболее эффективным методом, позволяющими задержать преступника и отразить нападение на сотрудника ОВД[3]. Как правило, обучение любым двигательным навыкам, необходимым для выполнения боевых приемов борьбы, независимо от того удары это или броски, осуществляется в соответствии с общими и специфическими принципами физического воспитания и спорта.

Внимание преподавателей физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России обращено на решение специальных задач профессиональной служебной подготовки, что обусловлено спецификой профессии лиц, обучающихся в данных учреждениях. К специальным задачам следует отнести: выработка практических навыков личной безопасности при возникающих экстремальных ситуациях; подготовка сотрудников к условиям, при которых возникает необходимость в применении боевых приемов борьбы. Стоящая перед преподавателями задача по повышению эффективности учебного процесса физической подготовки затрагивает множество фундаментальных общих и специальных принципов, но мы остановимся на принципе научности, т.к. он, по нашему мнению, является наиболее важным, но малоизученным и до конца не проработанным. Весь процесс обучения должен строиться на основе методики, которая была научно обоснована, а не на конкретном эмпирическом материале, полученном при осуществлении конкретного приема в процессе оперативно-служебной деятельности, т.к. для любой ситуации присущ признак динамичности, т.е. ни одна из ситуаций не сможет идентично сложиться вновь[4].

К физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России должны предъявляться специфические требования, что обусловлено тем, что в дальнейшем полученные навыки и умения будут направлены на

обеспечение личной безопасности сотрудника, защиту личности, общества и государства от противоправных посягательств при непосредственном физическом контакте с правонарушителем.

В процессе осуществления повседневной деятельности сотрудник ОВД часто сталкивается с ситуациями, когда у него возникает необходимость в применении физической силы, которая, как правило, встречает силовое сопротивление. В таких случаях необходимо подавить сопротивление, подобрав и выполнив боевой прием борьбы, который поможет обезвредить и задержать правонарушителя. По нашему мнению, наиболее эффективным действием, с помощью которого будет достигнута цель, является бросок, освоенный курсантом на уровне двигательного навыка. Признаком освоил курсант двигательный навык или нет будет являться устойчивость к воздействию, целью которого является предотвращение боевого приема борьбы[5].

Любое изучение двигательного действия должно сопровождаться с освоения техники. Первоначальным этапом изучения бросков является изучение положения обучаемого. При производстве броска действия руками, ногами и корпусом должны осуществляться во взаимодействии, как единая система. Зачастую курсантами, как показывает практика, это не выполняется и придумывается множество способов простого опрокидывания или сваливания оппонента в лежачее положение, не обращая внимание на центр тяжести. Оценка «отлично» должна выставлять только в том случае, когда обучаемым выполняется техничное действие, которое способствует потере равновесия соперника и приведения его в лежачее положение[6].

Приобретению бросковой технике предшествует комплекс двигательных действий, специальных упражнений. Систематическое использование их на учебных занятиях позволит освоить двигательный навык, чтобы эффективно производить броски в процессе возникающих экстремальных ситуациях при выполнении оперативно-служебных задач. По мнению многих специалистов, данное положение ошибочно, т.к. цель физической подготовки сотрудников ОВД различается от цели подготовки спортсменов.

По нашему мнению, цели практически идентичны. Самым главным сходством является соревновательный элемент, но только у спортсмена в рамках противоборства, а у курсанта в контексте применения меры принуждения со своими специфическими целями. Отличием является лишь факт отсутствия запрещенных правил и действий, которых нет в процессе выполнения сотрудников оперативно-служебных задач. Соревновательная деятельность спортсмена не в полной мере обладает разнообразием возможных вариантов развития ситуации, которые встречаются у сотрудников ОВД, находящихся в непосредственном контакте с правонарушителем. Также, важным отличием является контингент, т.к. сотрудники ОВД применяют физическую силу только по отношению к тем лицам, которые нарушили общепринятые правила и нормы поведения в обществе[7].

В процессе обучения курсантов бросковой технике в большинстве случаев проблемой является упрощение методики, причиной которой является, как правило, нехватка объема учебного времени. Изучаются лишь основные положения, не отдается должного внимания положению обучаемого, динамическим ощущениям. Из-за этого, в ситуации, когда сотрудник вступает в

противоборство с правонарушителем, он оказывается беспомощным и не может действовать в удовлетворительном объеме.

Еще одним фактором, которые оказывает влияние на освоение бросковой техники, является несоответствие физической развитости требованиям, предъявляемым к эффективному выполнению бросков. Курсанты не могут выполнить бросок, т.к. не обладают соответствующей силой. Единственным решением этой ситуации является выполнение комплекса двигательных действий и специальных упражнений, которые предшествуют освоению бросковой техники[8].

Таким образом, подводя итог вышесказанному, необходимо сделать вывод о том, что физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Направленность этой физической подготовки не достижение высоких показателей в спорте, а эффективное выполнение оперативно-служебных задач, являющихся привычным компонентом профессиональной деятельности.

Кроме того, физическая подготовка, являясь элементом оперативно-боевой подготовки, требует рассмотрения с точки зрения системы. Стоит отметить, что броски, как разновидность меры принуждения по применению физической силы, являются наиболее эффективными по отношению к боевым приемам борьбы, т.к. обладают рядом преимуществ, рассмотренных нами выше.

Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. N 3-ФЗ "О полиции". (Принят Государственной Думой 28 января 2011 года, одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года), (ред. от 04.07.2016) // «Собрание законодательства РФ», 14.02.2011 №7, ст.900.

2. Асхамов А. А. Развитие физических качеств у курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях. Дис. ... кад. пед. наук. СПб., 2014.

3. Воронов В. М. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах // Культура физическая и здоровье. 2013. № 4(46). С. 39-42.

4. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

5. Старков М. А., Задорин С. В. О проблеме повышения эффективности выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России // Обучение и воспитание: методика и практика. 2013. № 9. С. 156-161.

6. Золотенко В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : дис. ... канд. педаг. наук. СПб., 2014. 199 с.

7. Пастухов Е. В. Обучение правомерному применению боевых приемов борьбы // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 31. С. 144-147.

8. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

References

1. Federal law of February 7, 2011 N 3-FZ "About police". (It is accepted The State Duma on January 28, 2011, it is approved by the Federation Council on February 2, 2011), (an edition of 04.07.2016)//"A collection of the legislation of the Russian Federation", 14.02.2011 No. 7, Article 900.

2. Askhamov A.A. Development of physical qualities in cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs Russia to actions in extreme situations. Yew. ring road. пед. sciences. SPb., 2014.

3. Voronov V.M. To a problem of forecasting of success of athletes, specializing in mixed martial arts//physical culture and health. 2013. No. 4(46). Page 39-42.

4. Barkalov S.N., Flusov E.V. Complex application of physical exercises in office combat training of cadets of the educational organizations Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation//News of the Tula state university. Physical culture. Sport. 2014. No. 3. Page 3-7.

5. Starkov MA, Zadorin S.V. About a problem of increase in efficiency performance of fighting methods of fight on classes in physical training in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation//Training and education: technique and practice. 2013. No. 9. Page 156-161.

6. Zolotenko WA. Improvement professional and applied physical training of cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: yew.... edging. педаг. sciences. SPb., 2014. 199 pages.

7. Pastukhov E.V. Training in lawful application of fighting receptions fight//Problems and the prospects of development of education in Russia. 2015. No. 31. Page 144-147.

8. Barkalov S.N., Flusov E.V. Complex application of physical exercises in office combat training of cadets of the educational organizations Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation//News of the Tula state university. Physical culture. Sport. 2014. No. 3. Page 3-7.

УДК 796

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

STUDENT ACTIVITIES AS THE PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский Государственный Социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Aleksandrovna
candidate of pedagogics, associate, professor
department "Physical education»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна
преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pavlenko Elena Pavlovna
teacher
department "Physical education»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Польская Татьяна Александровна
Студент
Институт иностранных языков
Волгоградский Государственный Социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polskaya Tatyana Aleksandrovna
Student
Institute of Foreign Languages
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у студентов, посредством проведения в учебном заведении спортивных мероприятий. Актуальность данной проблемы обусловлена состоянием физического здоровья студентов, а также несомненной значимостью сохранения, поддержания и пропаганды здорового образа жизни у молодежи. Автором проведен анализ физической активности студентов ФГБОУ ВПО «ВГСПУ», а так же выявлено желание студентов соблюдать и поддерживать здоровый образ жизни. В статье приводятся результаты социологического исследования, проведенного методом анкетирования среди студентов 2-3 курсов высшего учебного заведения.*

Abstract*. This article consider the problem of formation of a healthy lifestyle among*

students, with the conducting sporting events at the university. The relevance of this problem depends on the state of physical health of students, as well as the undoubted importance of preserving, maintaining and promoting a healthy lifestyle among young people. The author analyzes the physical activity of students of Volgograd State Social and Pedagogical University, as well as the desire of students to observe and maintain a healthy lifestyle. The article presents the results of sociological research conducted by the method of questioning among students of 2nd and 3rd years of the university.

***Ключевые слова**: спорт, здоровый образ жизни, студенты, физическое здоровье.*
***Keywords**: sports, healthy lifestyle, students, physical health.*

Актуальность: На состояние здоровья человека влияет совокупность факторов: трудовая деятельность, общее воспитание, социальная активность, образ жизни. Проявляя должное внимание к своему здоровью, человек демонстрирует уважение к себе, желание и стремление прожить долгую и насыщенную жизнь. Для того, чтобы сохранить здоровье и увеличить продолжительность собственной жизни, человек должен оптимально организовать свой досуг, корректно распределяя время, которое он должен затратить на активное и пассивное времяпрепровождение [2, с. 75].

К сожалению, в период обучения в вузе студенты испытывают воздействие совокупности различных факторов, которые оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья человека [3, с. 8]. Например, стресс, испытываемый во время сессии, размышления над вопросом о собственной материальной обеспеченности, часто возникающая проблема распределения времени на трудовую деятельность и на отдых, отсутствие должной физической активности. Из-за влияния всех перечисленных факторов, студенты не редко становятся причиной беспокойства преподавателей, родителей, сверстников, а так же медицинских работников [1, с. 148].

Именно поэтому вопрос о значимости пропаганды здорового образа жизни среди студентов является актуальным.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Социологическое исследования (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных.

Целью исследования является отношение студентов ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» к здоровому образу жизни, а так же проследить за их уровнем спортивной подготовки.

Для реализации поставленной цели был проведен анкетный опрос среди студентов второго и третьего курсов «Института иностранных языков» Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Всего было опрошено 76 респондентов.

Результаты исследований. В целом, можно сказать, что результаты анкетирования положительные: большая часть студентов соблюдает здоровый образ жизни, посещает различные секции и придерживается здорового питания. Однако результаты некоторых вопросов насторожили, в связи с чем было принято решение данные результаты осветить и предложить возможные решения проблем.

Благодаря полученным данным стало ясно, что регулярно посещают занятия физической культурой в вузе 83% опрошенных. Однако о существовании в вузе

спортивных мероприятий, которые нацелены на пропаганду здорового образа жизни проинформированы не все студенты – 42% опрошенных участника анкетирования не осведомлены о наличии подобных мероприятий. В качестве возможного решения предлагается информирование студентов и их привлечению к проводимым вузом спортивным мероприятиям от лица деканата, кураторов. Освещать данный вопрос можно и на старостатах, так как всю необходимую информацию студенты получают, в первую очередь, именно от старост. Дополнительной мотивацией для учащихся могла бы стать система поощрения в виде доплаты к студенческим стипендиям за достижения в спорте.

Научно доказано, что здоровый сон длится не менее 7 часов. 78% студентов отметили, что они спят, в среднем, по 6-8 часов, и это соответствует норме. Однако для 22% студентов сон длится по 2-3 часа. Причиной такому отклонению от нормы служит нехватка времени, возникающая при попытках совместить учебу и работу, а так же различные нервные расстройства, вызванные плохой успеваемостью или избытком учебного материала. Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что несмотря беспокойство о собственном здоровье и стремление его поддержать, студенты часто пренебрегают собственным свободным временем, загружая себя различными обязанностями, вместо того, чтобы получить полноценный здоровый сон, необходимый для качественного функционирования человеческого организма. В качестве решения данной проблемы можно предложить проведение лекции со специалистом в сфере тайм-менеджмента, который помог бы студентам корректно распределить свое время, исключая факторы, способные причинить вред здоровью.

Заключение. Благодаря полученным данным, можно сделать следующие выводы: студенты ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» положительно относится к здоровому образу жизни, и стремятся к его соблюдению. Они придерживаются рационального питания, пытаются оптимизировать собственное расписание для увеличения свободного времени, посещают спортивные секции, тренировки в спортивных залах, ходят в бассейн и посещают различные спортивные соревнования, пополняя свой портфолио грамотами и дипломами. Также, среди причин, мешающих вести здоровый образ жизни, молодежь выделяет отсутствие свободного времени, чрезмерную учебную нагрузку и наличие вредных привычек.

Тем не менее, большинство студентов направлены на ведение здорового образа жизни и хотят всеми способами сделать свою жизнь лучше и долговечнее.

Литература

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – 540 с.

2. Андреенко Т.А. Сохранение здоровья нации как медико-социальная проблема / Т.А. Андреенко, Н.А. Клецков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції

молодих ученых. – Изд-во: Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, 2018. – С. 75-77.

3. Семенкова Т.Н. Педагогическая система сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.01. – ГОУВПО "Кемеровский государственный университет"]. – Кемерово, 2013. – 442 с.

References

1. Actual problems of physical culture, sports, tourism and recreation: materials of the IV all-Russian conference with international participation of scientific and practical students and postgraduates, Tomsk, April 21, 2016 / ed. Biol. Sciences A.V. Squash. – Tomsk: STT, 2016. – 540 p.

2. Andreenko T. A. health of the nation as a health and social problem / by T.A. Andreenko, N. A. Klickow // Suchan problems fizichnogo i sport RSNA Grup naselennya materials XVIII Mineralno Naukovo-praktichna Conferenc of molodih scientists. – Publishing house: Sumy state pedagogical University imeni A. S. Makarenka, 2018. – P. 75-77.

3. Semenkova T. N. Pedagogical system of preservation and strengthening of health of students: dissertation ... doctors of pedagogical Sciences: 13.00.01. – - GOU VPO "Kemerovo state University"]. – Kemerovo, 2013. – 442 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

PHYSICAL CULTURE IN SOCIAL INTEGRATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Cufarova Lubov Ivanovna
Senior lectures of the department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Бережнова Екатерина Анатольевна
Студент
Факультет психолого – педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Berezhnova Ekaterina Anatolevna
Student
psychological and pedagogical and social education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В данной статье рассматриваются вопросы социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, средствами адаптивной физической культуры, определяются и возможности адаптивной физической культуры в системе помощи людям с ограниченными возможностями здоровья.*

Abstract*. This article discusses the issues of social integration of persons with disabilities, means of adaptive physical culture, defines the basic principles and possibilities of adaptive physical culture in the system of assistance to people with disabilities.*

Ключевые слова*: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, социализация, интеграция*

Keywords*: Adaptive physical education, people with disabilities, socialization, integration.*

Физическая культура является сложным социальным явлением, которое выполняет конструктивные функции общества в области воспитания, морали и этики. Физические нагрузки формируют дисциплину, чувство ответственности и вырабатывают настойчивость в достижении целей [1, с. 19].

Физическая культура помогает индивиду жить в гармонии с обществом, быть творческим и эрудированным, разрешать противоречия между производством и природой, духовным и физическим. Тем самым индивид становится социально-психологической устойчивой личностью, продуктивно включенной в жизнедеятельность, с адаптивным поведением в разнообразных условиях жизненных процессов. Человек интегрирует аспекты саморегуляции, самопознания, на этой основе развивается «Я - концепция» личности.

Физическая культура личности ориентирована на максимальное раскрытие

индивидуальных способностей и задатков, основой которой являются личностные особенности, основные интересы и уровень развития психо-физиологическихпоказателей.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья физическая культура является одним из важнейших каналов интеграции в общество. Она влияет на все психические процессы человека: познавательные, эмоциональные и волевые, помогает укрепить здоровье и адаптирует в социуме [2, с. 25].

Адаптивная физическая культура является областью физической культуры, позволяющей эффективно решать задачи интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Ограничение функций физических упражнений, деятельности в области физической культуры по отношению к данной категории населения лишь лечебным направлением, значительно уменьшает потенциал специально организованной двигательной активности человека, его духовно-телесной практики в решении проблем социализации инвалидов, гуманизации и повышении качества их жизни.

Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Так же адаптивное физическое воспитание оказывает непосредственное влияние на развитие широкого круга основных физических и специфических качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, направленных на восстановление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств индивида [4, с 118].

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у лиц с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, стойкой уверенностью в них, готовностью к смелым и решительным действиям. Также адаптивное физическое воспитание способствует освоению необходимых для полноценного функционирования индивида физических нагрузок, а также в удовлетворении потребности в систематических занятиях упражнениями, в следовании здоровому образу жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день отображает процесс и результат предоставления ему реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физической культурой и спортом, на одном уровне с остальными членами общества в условиях, благоприятствующих его развитию.

В государственных и общественных учреждениях общего назначения для детей и взрослых, оказывающих дополнительные услуги в области физической культуры и спорта, недостаточно специалистов по адаптивной физической культуре, несмотря на развернутую профессиональную подготовку в вузах, а значит, отсутствует возможность проведения организованных рекреационных и спортивных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Наблюдаемый дефицит технологий социальной интеграции в адаптивной физической культуре не позволяет получить полный социально-педагогический эффект от занятий двигательной деятельностью. Имеющихся программ и

технологий организации физкультурно-оздоровительной работы, мероприятий культурно-спортивной деятельности недостаточно, они сохраняют эпизодический характер в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, также они имеют ограничения по возрастным и клиническим показателям и на практике не всегда могут использоваться в различных видах адаптивной физической культуры [3, с. 21].

В сфере адаптивной физической культуры еще не определены основные условия социальной интеграции, учет которых позволяет проводить ее успешно, недостаточна теоретическая база по данной проблеме. Необходима разработка методологии по социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в различных видах адаптивной физической культуры. В адаптивной физической культуре выявлены возможности социальной интеграции в адаптивном спорте (паралимпийском и специальном), что не в полной мере раскрывает ее интеграционный потенциал. Необходим поиск моделей и обоснование структуры социальной интеграции в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, спорте.

Существующие методики, используемые в адаптивном и оздоровительном физическом воспитании, не позволяют в короткий срок содействовать оптимальному улучшению их психофизического состояния и подготовке к социальной интеграции, что определяет поиск технологий, основанных на знании формирования сенситивных периодов развития физических качеств.

Активизация работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физическая культура и спорт более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Тем не менее, главной задачей остается вовлечение в постоянные занятия спортом как можно большего числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия

создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом для участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.

2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. Воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. – 21 с.

4. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121

References

1. Gamidova S.K. The content and orientation of physical education and recreational activities / Gamidova Svetlana Konstantinovna; [Small. state Acad. physical culture, sport and tourism]. - Smolensk, 2012. - 19 p.

2. Gerasimova T.V. Formation of skills of a healthy way of life by methods of improving physical culture // Pedagogy, psychology and medico-biol. physical problems upbringing and sports. - 2009. - № 10. - p. 25-27

3. Kirpichenkov A.A. Improving and developing classes based on the integrated application of physical exercises. - Smolensk, 2012. - 21 p.

4. Litvinova O.P. The impact of recreational aerobics on the development of motor skills // Pedagogy, psychology and medical-biol. physical problems upbringing and sports. - 2009. - № 10. - p. 118-121

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
Department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Демьяненко Светлана Юрьевна
Студент
Институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Demyanenko Svetlana Yurevna
Student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В нашей работе рассматривается актуальность одной из ведущих задач учреждения – правильного физического воспитания. Так как хорошее здоровье, полученное в юности, является фундаментом общего развития человека.*

Abstract*. In our work we consider the relevance of one of the leading tasks of the institution – proper physical education. Since good health, obtained in youth, is the Foundation of the overall human development.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, здоровье, учащиеся, физическая культура.*

Keywords*: physical education, health, students, physical education.*

В настоящее время, является очень актуальной проблема физического воспитания детей. Требования школьной программы в последние годы возросли, условия жизни изменяются достаточно быстро – все это способствует снижению двигательной активности – развивается гипокинезия. Она ведет к плохому физическому развитию, к слабости мышц и связок, хрупкости костного аппарата, функциональность нервной системы нарушает свою работу. Такому влиянию может противодействовать единственно верный путь: с раннего детства нужно правильно организовывать физическое воспитание человека.

Воспитание – это создание условий для развития и саморазвития человека, освоения им социального опыта, культуры, ценностей и норм общества. В

воспитании взаимодействуют личность, группы и коллективы, социальные институты: учебно-воспитательные заведения, государственные и общественные организации, церковь; значительное влияние на воспитание оказывают средства массовой коммуникации и др. Формирование и развитие личности человека происходит посредством воздействия различных многочисленных факторов: внешних и внутренних, субъективных и объективных, общественных и природных, не зависящих от сознания и воли человека, действующих размеренно и целенаправленно, или стихийно. Сам человек определяется как субъект своего собственного развития и формирования, не представляется как пассивное существо.

Воспитание в широком значении представляет собой целенаправленный, организованный процесс, обеспечивающий всестороннее, гармоничное развитие личности, подготовку ее к трудовой и общественной деятельности. Понятие «воспитание» в узком значении тождественно понятию «воспитательная работа», в процессе которой формируются убеждения, нормы нравственного поведения, черты характера, воля, эстетические вкусы, физические качества человека. Если воспитание в широком понимании включает и процесс познания действительности, и формирование отношения к ней, то воспитание в узком понимании охватывает только область отношений и поведения.

Воспитание – это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс формирования сознания и поведения личности человека. В процессе формирования человека все значительнее субъективные стремления людей к дальнейшему совершенствованию своих способностей, к сознательному, активному творчеству во всех сферах жизнедеятельности. Опыт показывает, что с ростом социальной активности личности и она становится способной участвовать в решении все более сложных общественных проблем, усложняются связи между людьми, а соответственно, возрастает и значение организации социального творчества в масштабах всего общества. Теория и методика воспитания составляет научную основу воспитательного процесса: теория обосновывает закономерности и принципы формирования личности, ведущие концепции воспитания; методика воспитания раскрывает цели и содержание воспитания учащихся, формы и методы воспитания, условия, обеспечивающие его эффективное осуществление [4, с.47-48].

Обширным педагогическим пространством можно назвать физическую культуру и спорт. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной разносторонней личности обратили внимание еще великие философы: Сократ, Платон, Аристотель и др., в своих трудах, которых когда-то давно-давно оформился еще ранее родившийся идеал гармоничного сочетания физического и духовного совершенствования. Олимпийские игры древних греков были неотъемлемой частью их высокоразвитой культуры и одновременно полем, на котором развивалась и олимпийская педагогика. Как семь нот являются в музыке основой бесконечного разнообразия, так и семь частей тела (голова, шея, туловище, руки и ноги) – источник бесконечного разнообразия движений. Это разнообразие позволяет сформировать не только внешний вид, но и всю манеру поведения человека, т.к. осанка, походка, плавность или резкость в движениях - создают индивидуальность и неповторимость облика человека, что сказывается на его функциональном состоянии систем и органов, на его

развитии, на его работоспособности. Задачи учителя физической культуры - научить правильному, в полном смысле слова «культурному» выполнению движений, что повлияет как на личностное, так и на физическое развитие человека. Настоящий учитель просто не может не показывать личным примером доступность выполнения многих упражнений, а так же ведя всегда здоровый образ жизни (ЗОЖ) – помогать осознавать учащимися важность здоровья в жизнедеятельности человека [9, с.45-48].

Физическое воспитание - это система мероприятий, служащих цели укрепления здоровья, овладения жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижения высокой работоспособности. Помимо развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), оно способствует развитию таких ценных черт характера, как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание [8, с.79].

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, подвижные игры, спорт, а также закаливание. Занятия спортом и физической культурой должны подчиняться основным задачам физического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой систему из четырех видов обучения:

- Основное (уроки и занятия по физической культуре);
- Дополнительное (физкультурно-оздоровительные, и физкультурно-спортивные мероприятия);
- Факультативное (спортивные секции и тренировки, общешкольные физкультурно-массовые, лечебно-оздоровительные занятия);
- Самостоятельное (абонементные занятия по различным видам спорта, досуговые занятия, походы выходного дня с родителями)[10, с.36].

Физическое воспитание позволяет наиболее полно использовать запас физических и духовных сил человека. «Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом,- подметил П.Ф. Лесгафт - Но такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной поверки идей и настойчивого поведения и применения их на практике». Поэтому физическое воспитание является важным разделом всего процесса воспитания подрастающего поколения [11].

Виленская Т.Е. определяет основные цели физического воспитания:

- развитие данных человеку от природы физических качеств - силы, быстроты, выносливости;

- овладение двигательной культурой - выработка способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде;

- исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельны частей тела;

- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений [2, с.148].

Во всех учебных предметах оценивается чаще всего результат – знание и

умение. Решил задачу верно – получи пятерку, неправильно – двойку. Нельзя упускать из виду спортивный принцип: если выиграл, значит, ты чемпион, а сколько труда затрачено, сколько тренировался, дело десятое. Существует принципиальное отличие физической культуры от спорта: в спорте на 90% важен результат как конечная цель, а в физической культуре – путь к этой цели, отношение к ЗОЖ и к своему здоровью, к культуре тела. Значит, главная задача педагога по физической культуре воспитать в учащихся любовь к физической культуре, а говоря иначе, – к движениям во всем их многообразии, к двигательной и физической активности, или чтобы любовь перешла в потребность к занятиям физическими упражнениями на долгие-долгие годы. Проблема бы не возникла, если бы все учащиеся были бы равны по своим физическим качествам. Но так как этого нет, и не может быть, неравность их положения порождает даже парадоксы. Одаренный талантливый, способный ленивец к 30-40 годам может превратиться в развалину, а упорный и влюбленный в физическую культуру хлюпик – в прекрасно развитого, крепкого, здорового человека. Взгляд ученика и учителя несколько субъективен на то, что предпочтительнее: результат или отношение к учебе. Практически же учитываются оба параметра, а насколько что важнее (в каком соотношении), каждый сам решает.

Требования к физической культуре, нормативы, предусмотренные образовательной программой, практически остаются неизменными. Индивидуальное выставление оценок необходимо, но иногда вызывает недопонимание. Слабых – оценка зачастую отпугивает от занятий, и как, следствие – освобождение от них, а ведь таким учащимся как раз больше всего надо заниматься под руководством педагога физическими упражнениями. Пусть с ограничениями, пусть в щадящем режиме, но надо. Отгородиться от трудностей – легче, превзойти себя – труднее. Преодолевать себя, закаливать себя, закаливать свой организм, упорно трудиться – вот что надо. К этому с детства и приучает физическая культура [5, с.45-46].

Итак, можно прийти к такому выводу, что кроме укрепления здоровья, физическое воспитание оказывает влияние на формирование характера и позволяет совершенствовать и улучшать внешний вид человека.

Воспитание неразрывно связано с обучением - воспитывающий эффект общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности в зависимости как от ее характера, от ее организации, от ее проведения, от ее содержания, от оценки ее результатов. Обычно учебная деятельность оценивается по образовательному эффекту: по тому, какие знания получены, чему удалось научиться, по насколько познавательными оказались умения и навыки, обозначенные образовательными программами. Неучтенным остается воспитательный итог – то, что в результате обучения приобретает учащийся в личных чертах характера. По той же логике учитель обычно ставит в пример хорошо успевающих учеников, хотя у некоторых из них может быть выраженная эгоистическая направленность личности. В то же время ученики, имеющие социальную направленность личности, но не отличники, остаются в тени, о них обычно мало знают. Воспитательный эффект такого поведения учителя отрицательный. Во-первых, у «примерного» ученика с эгоистической направленностью учитель своим отношением закрепляет эту направленность. Во-вторых, он дает неверный образец другим ученикам. В-третьих, это нередко приводит к

конфликтным отношениям «примерного» ученика с коллективом. При организации любой деятельности учитель должен учитывать ее мотивацию, предвидеть влияние этой деятельности на направленность личности ученика. Если учебная деятельность и жизнедеятельность человека в целом построены с учетом мотивационной сферы, а значит, и с учетом формирования направленности личности, то учебная деятельность постепенно приведет к положительному нравственному воспитанию – к становлению личности или повышению устойчивости ее положительной направленности. Правильно организованное воспитание неотделимо от естественного течения жизнедеятельности человека. Очень часто говорят, что хорошее воспитание там, где его не видно [6, с.3-5].

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит учителям, педагогам, воспитателям, тренерам и инструкторам. Именно их умение методически грамотно организовывать и проводить занятия, нестандартный выбор форм и средств их проведения — это основные компоненты развития и поддержания интереса к занятиям физической культурой и спорта, выработки у детей жизненно-необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Двигательно-игровая деятельность — это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей, которая является основой работы по оздоровлению и физическому воспитанию детей. Такое совмещение видов деятельности позволяет познавать свой организм, осознавать уровень ответственности воспитанников за свое здоровье и отношение к нему, формирует потребность ведения ЗОЖ, развивает первые предпосылки учебной деятельности, что будет обеспечивать социальную успешность обучающегося в будущем. Физическое воспитание создает условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Успехи в воспитательном процессе не только от знаний и умений, но и от влияния педагога на воспитуемых всей своей личностью, своими взглядами на жизнь, своим отношением к труду, к людям, к обществу. Подлинная человечность педагога как выражение самой сути нравственности является главнейшим фактором педагогического влияния. Методы сами по себе, как правило, нейтральны, их применение всецело зависит от личности воспитателя, от его мировоззрения, доброты и честности, непримиримости к злу и заинтересованности в воспитуемых. Педагог, который любит воспитуемых, с большей вероятностью достигнет вершин воспитательного искусства, чем тот, кто делает ставку лишь на методы и голую методику [1,с.34].

Для оптимального развития физического воспитания необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, работать над повышением качества образования специалистов в области физической культуры и спорта, и привлекать учащихся к разработке вопросов по значению физической культуры и спорта. Решить проблемы физического воспитания возможно благодаря наличию необходимого оборудования, благодаря совершенствованию материально-технической базы учебного заведения, созданию безопасной образовательной среды в этом заведении, созданию комфортной психологической обстановки как для учащихся, так и для педагогов.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и

физических качеств. Как учебный предмет физическое воспитание отличается от ряда других спецификой задач, средствами и формами организации учебных занятий. Учащимся во время занятий физической культурой мало слышать, видеть, понимать, запоминать, здесь надо действовать физически активно и бодро, выполнять многократное количество раз специальные двигательные задания. Получение новых умений, навыков, их совершенствование будет проходить гораздо успешнее, если будет основываться на отлично усвоенных, (или хотя бы хорошо), теоретических знаниях об основах техники выполнения движений, о взаимодействии органов и систем организма человека, о содержании и методах обучения, о правилах спортивных соревнований и др. Физическое воспитание, как процесс, немыслим без взаимодействия, сотворчества, преподаватель старается ученику давать знания, чему-то научить, прилагая усилия, а ученики хотят, пытаются, стремятся научиться, получить, взять максимум новых знаний, умений, навыков и овладеть новыми физическими упражнениями. Этот процесс проходит результативно и качественно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность, взаимодействие, сотрудничество. Сознательная и активная деятельность самих учащихся должна иметь место в процессе физического воспитания [3, с.3-5].

Воспитывающее влияние обучения обусловлено не столько его содержанием, сколько тем, какое место занимает учение как деятельность в общей системе ценностей человека, как и ради чего он учится. Здесь, как и во всех других случаях, действуют закономерности развития личностно-смысловой сферы индивида: учение входит в состав доминанты личностно-развивающей ситуации, становится источником и средством утверждения новых жизненных смыслов. Потенциально обогащает человека процесс добывания истин, что является служением истине как высокой цели.

Выше изложенное применимо и к физической культуре, так как это составляющая часть общей культуры современного общества и воздействуя на воспитание и развитие различных слоев общества – представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее воздействие на развитие и воспитание всех слоев общества [7].

Литература

1. Бутакова Е. В., Сухолозова М. А., Коробейникова Е. И. Значение физической культуры в воспитании человека. [Текст] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сборник материалов международной научно-практической конференции: Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. 437с.

2. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 256 с.

3. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. М. : Физкультура и спорт, 1982. 238 с.

4. Коробейникова Е. И., Бутакова Е. В., Даянова М. А. Особенности физического воспитания студентов в высшей школе [Текст] // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры учащейся молодежи : сборник научных статей / Чуваш.гос.пед.ун-т; под ред. А. А. Сурикова. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2012. 242с.

5. Межуев В. Б. Оценка за труд. // Физическая культура в школе. 2000. №7. 98 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Авт.-сост. Г. И. Погадаев, канд. пед. наук; Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 495 с.

7. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. 576 с.

8. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А. В. Родионов. Мир. (Москва), Академический Проект (Москва), 2004. 570 с.

9. Соловьева И. А. Стимул – признание авторитета. // Физическая культура в школе. 2000. №1. 95 с.

10. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер, реч. науч. конф. Владивосток, 2003. 259 с.

11. Хрестоматия по истории педагогики / под ред. С.А. Каменева, сост. Н.А. Желваков, М.: Государственное учебно-педагогическое изд-во, 1936. 516 с.

References

1. Butakova E. V., Suholosova M. A., Korobeynikova E. I. Value of physical culture in the education of the person. [Text] // Actual problems of physical culture, sports, tourism and sports medicine: innovations and prospects of development. Collection of materials of the international scientific and practical conference: Stavropol: publishing house of Stgma, 2012. – 437p.

2. Vilenskaya I.e. Physical education of children of primary school age Rostov n/D : Phoenix, 2006.- 256 p.

3. Derkach A. A., Isaev A. A. Creativity coach. // Physical education and sport. – M., 1982.- 238 p.

4. Korobeinikova E. I., Butakova E. V., Dayanova M. A. Features of physical education of students in higher school [Text] // Actual problems of health and adaptive physical culture of students : collection of scientific articles / Chuvash.GOS. PED.University; under the editorship of A. A. Surikov. – Cheboksary: Chuvash.GOS. PED.UN-t, 2012. – 242p.

5. Mezhuev, V. B., Estimation for the work. // Physical education at school. - 2000. - №7. – 98 p.

6. Handbook of physical education teacher [Text] / Ed.-comp. G. I. Pogadaev, PhD. PED. Sciences; Under the editorship of Professor L. B. Kofman. - Moscow : physical Education and sport, 1998. - 495 p.

7. Pedagogy:Studies. benefits for students. higher. PED. studies'. institutions / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. Shiyanov; Edited by V. A. Slastenin. - Moscow: Publishing center "Academy", 2002. - 576 p.

8. Psychology of physical education and sport: textbook for universities / A. V. Rodionov – the World. (Moscow), Academic Project (Moscow), 2004. -570 p.

9. Solovieva I. A. Stimulus – recognition of the authority. // Physical education at school. - 2000. - №1. – 95 p.

10. Sirvacheva, J. S. the Motivation of self-exercises / I. S. Sirvacheva // Physical culture health: problems, prospects, technology: Matera, PEQ. science. Conf. / FESU. - Vladivostok, 2003. - 259 p.

11. "Reader on the history of pedagogy" Ed. S. A. Kamenev, comp. N. Ah. Zhelvakov, M.: State educational and pedagogical publishing house, 1936. — 516 p.

УДК 796

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Киреева Софья Владимировна
студент
кафедра «Физической культуры»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kireeva Sofya Vladimirovna
student
department of "Physical Education"
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович
ассистент
кафедра «Физической культуры»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polovodov Igor Valentinovich
assistant
department of "Physical Education"
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье представлен краткий обзор современных проблем физического воспитания школьников и пути их решения.*

Abstract*. the article presents a brief overview of the current problems of school physical education and their solutions.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, школьники, фактор, здоровье.*

Keywords*: physical education, schoolchildren, factor, health*

Актуальность исследования. Сложившиеся объективные закономерности развития общественной жизни на современном этапе, создают предпосылки к возникновению несоизмеримости частей между социально-биологическими потребностями в движении и реальной двигательной активностью. В свою очередь это вызывает возникновение, в большинстве случаев, гиподинамического синдрома, что ведет к ухудшению общего физического состояния здоровья.

Одним из ведущих направлений образовательной стратегии в концепции российского образования является создание системы физического воспитания школьников. Так как организм школьника находится в процессе роста и развития, он особенно пластичен и активно подвержен воздействия

неблагоприятных факторов окружающей среды. Причем, влияние этих факторов не ограничивается моментом воздействия, но также может сопровождать школьника на пути развития организма.

При этом условии, организм школьника благополучно адаптируется к воздействию внешних факторов. Использование возможностей физического воспитания может стать одним из путей улучшения адаптационных механизмов организма ребенка [1, с. 53.].

Цель исследования - рассмотреть основные проблемы физического воспитания на уровне школы, а также предложить необходимые пути их решения.

Для достижения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. рассмотреть тематическую литературу;
2. выявить основные психолого-педагогические проблемы физического воспитания;
3. предложить оптимальные варианты решения психолого-педагогических проблем воспитания.

Изучением психолго-педагогических проблем физического воспитания занимались такие исследователи, как Ф. Г. Сухарев, М. Я. Виленский, А. А. Третьяков, Н. П. Глушкова и др.

Согласно Большому Энциклопедическому словарю, физическое воспитание - это часть общего воспитания, направленное на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека. Выделяют основные средства физического воспитания: занятие физическим упражнениями, закаливание организма, гигиена труда и быта. В процессе физического воспитания не только развиваются врожденные качества организма (ловкость, выносливость и т. д.), но также приобретается широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным, а, следовательно, и более результативным.

Можно выделить следующие психолого-педагогические проблемы физического воспитания:

1. проблемы медико-биологического характера;
2. неэффективность традиционных образовательных технологий обучения в физическом воспитании;
3. проблема индивидуализации физического воспитания.

Решение и характеристику вышеназванных проблем рассмотрим ниже.

Проблемы медико-биологического характера.

Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время выделяется тенденция к гиподинамии у подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что является патологическим фактором в возникновении и развитии разных заболеваний. С выраженной гипокинезией связывают распространенные функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервной систем. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственным этому возрасту.

А. Г. Сухаревым (1972) определено, что произвольная двигательная активность не столько биологическая потребность в движении (кинезофилия), сколько зависимость от организации учебных занятий, системы физического воспитания, а также от местных климатических условий. А. Г. Сухарев указывает на необходимость профилактики гиподинамии и организации двигательного режима учащихся, особенно в зимний период и период ранней весны [2].

В зависимости от возрастной группы школьников выделяют следующую суточную норму двигательной активности:

- 8-10 лет - 3,0 - 3,6 часов;
- 11-14 лет - 3,6-4,6 часов;
- 15 - 17 лет (юноши) - 4,8-5,8 часов;
- 15-7 лет (девушки) - 3,6-4,8

Следуя этой суточной нормы и составляется двигательный режим школьника, в основе которого лежат различные физические упражнения.

Следующий способ решения медико-биологических проблем, можно рассматривать как один из вариантов решения и проблем индивидуализации физического образования.

Н. П. Глушкова предлагает ввести использование на уроках педагогической технологии "Портфолио", которая представляет собой подборку индивидуальных нагрузок и специальных упражнений. Лечебная группа должна быть разделена по заболеваниям. Например, остеохондроз, миопия, нарушение обмена веществ и т. д. Занятие в этих группах начинается с теоретического обучения. Перед каждым школьником ставиться индивидуальная задача на целый учебный год. Педагог должен научить учащегося работать с тетрадью, в которую последний записывает таблицу и вносит результаты антропометрических данных. В последующем составляется индивидуальная кривая физической нагрузки. Работа с тетрадью должна вестись ежедневно: записывается отработанный комплекс упражнений, частота пульса до и после нагрузки. Так же в тетрадь можно вносить и дополнительную информацию, например, по рецептам здорового образа жизни.

Стоит отметить, что данный метод направлен на старших школьников. Так же этот метод охватывает не только урок физической культуры, но и повседневную жизнь учащегося.

Помимо перечисленных выше проблем физического воспитания и примерных путей их решения необходимо отметить и некоторую неэффективность традиционных образовательных технологий (в плане физического воспитания). Основной формой физического воспитания является урок физической культуры, так как на нем решаются основные задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные, а также обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях. Экспериментальными исследованиями доказано, что уроки физкультуры в учебных заведениях не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта.

М.Я. Виленский, А.А. Третьяков отмечают слабую направленность образовательного процесса на развитие личностных качеств и свойств учащихся, их особенности и потребности. Таким образом, процесс физического воспитания

в школе, в дальнейшем не находит продолжения в физическом самовоспитании, самосовершенствовании и саморазвитии. Эстетическое развитие не получает необходимого решения в плане урочных занятий, что было отмечено ранее. А.А. Третьяков рекомендует использовать современные технологии, образовательные концепции обучения; различные тренинги по физической культуре, которые способствовали бы снятию психологического напряжения, приобретенного в процессе учебного дня.

Следующая проблема-индивидуализация физического воспитания.

Педагоги ставят на одну планку возможности всех учащихся, не задумываясь о том, что не все могут заниматься на одном уровне. А ведь эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ученика, то есть, при соблюдении такого важного принципа обучения, как принцип индивидуализации. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников. Индивидуализация в физическом воспитании предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Школьное образование должно выполнять существенную роль в формировании грамотного и ценностного отношения школьника к своему здоровью, к физической подготовленности своего организма; чувства ответственности к здоровью и выбора формирующей здоровье стратегии поведения. Рационально организованное школьное обучение (в том числе и физическое воспитание) призвано способствовать формированию активной жизненной позиции детей, сознательного выбора стереотипов здорового образа жизни и здоровье формирующего поведения.

Резюмируя, можно сказать, что в настоящее время оптимизация физического воспитание требует таких нововведений, которые превратили изучение предмета в средство развития не только физических навыков и умений, но и творческих способностей личности, то есть необходимо индивидуализировать процесс физического воспитания. Таким образом, оптимизация должна вестись с учетом всех новшеств и современными технологиями [2].

Литература

1. Лапшина Л. В. К проблеме совершенствования физического воспитания школьниц // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма. Челябинск, 2011. С. 53-56.

2. Психолого-педагогические особенности физического воспитания младших школьников во внеучебной массово-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]. URL: https://scienceforum.ru/2016/article/2016022942 (дата обращения: 02.05.2019).

References

1. Lapshina L. V. To the problem of improving the physical education of schoolgirls // Psychological-pedagogical and medical and biological problems of physical culture, sport, tourism and olympism. - Chelyabinsk, 2011. - p. 53-56.

2. Psychological and pedagogical features of physical education of younger schoolchildren in extracurricular mass-improving activity // URL: https://scienceforum.ru/2016/article/2016022942 (appeal date: 02.05.2019).

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

USE OF COMPARATIVE METHOD IN THE ESTIMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Аров Владимир Сергеевич
доцент
кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
Волгоград, Россия
Arov Vladimir Sergeevich
associate Professor
Department of «Pedagogics, psychology and physical education»
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Евтеева Татьяна Геннадьевна
доцент
кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
Волгоград, Россия
Evteeva Tatyana Gennadievna
associate Professor
Department of «Pedagogics, psychology and physical education»
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Аннотация*. Статья направлена на изучение сравнительного метода в оценке физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой и спортом.*

Abstract*. The article aims to study the comparative method in assessing the physical fitness of students in physical culture and sports.*

Ключевые слова*: физическая подготовленность, субъективный фактор, сравнительный метод, зрительная память, логическая память.*

Keywords*: physical fitness, subjective factor, comparative method, visual memory, logical memory.*

Физическая подготовленность студентов, это ни что иное как уровень развития физических качеств, навыков и умений, дающих возможность для успешного выполнения данного вида деятельности [1, с. 244]. Физическая подготовленность является результатом физической подготовки, одна из сторон подготовки в физическом воспитании связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей). На занятиях физической культурой и спортом студенты выполняют сложные технические элементы и не всегда возможно дать им объективную оценку [2, с. 59].

Объективность оценки сложных технических элементов в процессе физического воспитания в таких видах учебной программы как: гимнастика и акробатика, элементы преодоления сложных препятствий в туризме, приемов и действий в спортивных играх и других видах, где нет количественных измерений (секунд, очков, метров, килограммов, количества раз и т.д.) вызывает постоянные дискуссии и споры специалистов физической культуры и спорта. Не вызывает лишь сомнений проблема эффективности физической подготовки студентов.

Даже при наличии разработанных критериев оценки, субъективный фактор присутствует и играет важную роль. Субъективный фактор это личное мнение субъекта, который оценивает испытуемого.

Этой проблеме посвящены научные труды таких авторов как Н.В. Зимкин, В.Л. Марищук, А.Н. Крестовников, К.М. Гуревич [3, с. 19].

Приступая к экспериментальным исследованиям этой проблемы, мы взяли за основу метод сравнения. Как известно этот метод широко используется в таких науках как астрономия , физика, химия , медицина и многих других.

Сравнительный метод- это метод сопоставления двух или более объектов (результатов исследования), выделения в них общего и различного с целью классификации. Этот метод позволяет использовать прием наблюдения за исходными данными и получаемыми результатами.

В своей работе мы опирались на высказывание известного педагога К.Д. Ушинского: «Все в мире мы узнаем не иначе, как через сравнение» [3, с. 27].

За основу в своем исследовании мы брали «зрительную память» с помощью, которой обучаемые запоминали определенные технические элементы сложного физического упражнение, а затем пытались его воспроизвести в меру свое физической подготовленности.

Зрительная память позволяет человеку воспринимать и удерживать в памяти зрительные образы и в последующем воспроизводить их в своем сознании в личных целях.

В начальном этапе, перед педагогическим экспериментом, следуя классической схеме обучения о создании правильного представления об образе будущего упражнения, студентам была предоставлена возможность с помощью распространенных личных технических записывающих средств (смартфонов, телефонов, планшетов и т.д.) зафиксировать правильнее эталонное выполнение того или иного упражнения. Это на наш взгляд позволило обучаемым создать правильный зрительный образ упражнения и его технических элементов и сравнить его реально с самым выполняемым упражнением.

С целью оценки обучаемыми своих действий была разработана школа ошибок в выполнении сложных технических элементов физического упражнения.

Так для получения более высокой оценки обучаемому необходимо было освоить всю техническую комбинацию упражнения в целом, без использования лишних движений (махов, дожимов, отмахов, повторений, потерей темпа движения и равновесия и т.д.)

Сам процесс обучения для разных курсов был дифференцирован:

-для студентов первого курса необходимо было освоить основной базовый элемент упражнений (по разделениям);

-для второго курса выполнить основной базовый элемент в целом и

соответствующие ему технические комбинации упражнения;

-для третьего курса выполнить все упражнения согласно описанию.

После экспериментальной апробации по предложенной с нами схеме результаты представлены в таблице №1

Таблица 1

Категория участников	1 эксперимент		2 эксперимент		3 эксперимент		Σ ср	
	Правильное выполнение	Количество ошибок	Правильное выполнение	Количество ошибок	Правильное выполнение	Количество ошибок	Правильное выполнение	Количество ошибок
Студенты 1 курса	24,6	75,4	31,4	68,6	44.3	55,7	34,43	65,56
Студенты 2 курса	26,1	73,9	35,5	64,5	50,6	49,4	37,40	62,70
Студенты 3 курса	28,5	71,5	40,2	59,8	63,3	36,7	44,0	56,00

Из таблицы видно, что в процентном выражении количество ошибок уменьшилось, а количество

Правильно выполненных упражнений и технических действий увеличилось. Учитывая продолжительность эксперимента (каждый по 3 учебных занятия или 6 академических часов) результаты в целом можно на наш взгляд считать положительным.

Следует отметить, что все студенты, участвующие в эксперименте выступали как в роли обучаемых, так и в роли проверяющих (оценщиков) и могли, используя метод сравнения выявить лучших и худших в выполнении предложенных упражнений. Таким образом, оценив со стороны ошибки и неточности в освоении упражнений другими студентами, сами же выполняли эти упражнения, стараясь не повторять зафиксированных ими же ошибки.

Как выяснилось в ходе экспериментов у студентов кроме «зрительной памяти», развивалась и «логическая память». Логическая память- это такой вид памяти, который предполагает осмысление и осознанное усвоение материала. Студенты запоминали последовательность выполнения приемов и действий по основанию технических комбинаций данного упражнения. По итогам проделанной экспериментальной работы был разработан и сформулирован критерий объективности оценки выполнения физических упражнений, где отсутствуют норматив, имеющий численное выражение (количество раз, метры, секунды, очки и т.д.):

- если упражнение или технический элемент выполнен без ошибок, четко, легко и уверенно – «отлично»

- если упражнение или технический элемент выполнен легко и уверенно, но были допущены незначительные ошибки, (небольшие дожимы, небольшое сгибание или разведение руки ног, неустойчивое приземление) - «хорошо»

- если упражнение или технический элемент выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки (большая напряженность, сильные дожимы, потеря темпа, нарушение слитности, рывки в маховых элементах, потеря равновесия) – «удовлетворительно»

- если упражнение или технический элемент не выполнен или искажен

(пропущен элемент или добавлен лишний) - «неудовлетворительно»

Выводы:

- предложенный сравнительный метод оценки физических упражнений целесообразен и эффективен;

-применение этого метода в учебном процессе будет способствовать более объективному уровню оценки обучаемых;

-у обучаемых развиваются такие необходимые профессиональные навыки, как зрительная память и логическая память;

-сравнительный метод помогает обучаемым осмыслить двигательные задачи, которые перед ними ставит преподаватель в ходе учебного процесса;

-педагогический эксперимент по сравнительному методу значительно повысил интерес и мотивацию студентов к освоению в целом учебной программы дисциплины «физическая культура».

Литература

1. Андреенко Т. А. Особенности физического развития и физической подготовленности девушек / Андреенко Т. А., Ситникова М. И // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта. – Тульского государственного университета, 2018. –С. 244-248.

2. Лемякина Е. Е. Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Лемякина Е. Е. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов / под ред. А.Н. Захаровой, А.В. Кабачковой. – ФГАОУ ВО Национальный исследовательский Томский государственный университет. – 2018. – С. 59-60.

3. Швецов А. В. Физическая подготовленность студентов-лыжников физкультурного вуза и ее контроль по педагогическим и физиологическим показателям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: Малаховка, 1998. – 169 с.

References

1. Andreenko T.A. Features of physical development and physical preparedness of girls / Andreenko T. A., Sitnikova M. I // Physical culture and sport of students in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the XIII International scientific and practical conference devoted to the 70th anniversary of the Department of physical education and sports. – Tula state University, 2018. –P. 244-248.

2. Lemyakina E.E. A Study of physical development and physical preparedness of high school graduates / Lemyakina E. E.. // Actual problems of physical culture, sport, tourism and recreation: materials of the VI all-Russian with international participation scientific and practical conference of students and graduate students. Ed. Zakharova, A. V. Squash. – Federal STATE Autonomous educational institution national research Tomsk state University. – 2018. – P. 59-60.

3. Shvetsov A.V. Physical fitness of students-skiers of physical culture University and its control on pedagogical and physiological indicators: dis. ... kand. PED. Sciences: 13.00.04: Malakhovka, 1998. – 169 c.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

PHYSICAL TRAINING IMPORTANT FACTOR IN THE FORMATION OF THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Осипов Дмитрий Васильевич
Преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В.В. Лукьянова
Орел, Россия
Osipov Dmitry Vasilyevich
Lecturer
Department of Physical Training and Sports
Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
named after V.V. Lukyanova
Orel, Russia

Аннотация*. В данной статье раскрываются некоторые аспекты физической подготовки курсанта в период обучения в образовательных организациях МВД России. Особенности общей физической подготовки и специальной физической подготовки курсантов, для успешной реализации оперативно служебных задач.*

Abstract*. This article reveals some aspects of the physical training of the cadet during the period of training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Features of general physical training and special physical training of students, for the successful implementation of operational service tasks.*

Ключевые слов*: Физическая подготовка, образовательные организации МВД России, курсанты.*

Keywords*: Physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, cadets.*

Физическая подготовка представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В зависимости от цели использования средств и методов физической подготовки различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт [1].

В образовательных организациях МВД России профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», целью которой является формирование физической

готовности выпускника к успешному выполнению оперативно- служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне психические, физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки [1].

Физическая подготовка – это комплекс теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, направленных на отработку двигательных качеств и навыков, в частности: при поиске и преследовании правонарушителя; пресечении противоправных действий; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Различают общую и специальную физическую подготовку.

- Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

- Специальной физической подготовкой понимается процесс развития двигательных качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в данной спортивной специализации [2].

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее воспитание физических качеств курсантов, которые хотя и не являются главнейшими, но, так или иначе, обусловливают успех спортивной деятельности.

Основными задачами ОФП являются:

1) развитие физических качеств;

2) обеспечение всестороннего физического развития человека;

3) повышение уровня функциональных возможностей организма и физической работоспособности курсанта;

4) совершенствование двигательных навыков и умений.

Общая физическая подготовка – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способностьсамостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности [3].

Специальная физическая подготовка (СФП) подразумевает избирательное воспитание тех двигательных способностей курсантов, которые обусловливают достижение успеха в силовом противостоянии правонарушителю.

В процессе специальной физической подготовки решаются две основные

задачи:

- во-первых, повышение функциональных возможностей организма курсанта;
- во-вторых, активизация морфофункциональных перестроек в организме, что в итоге способствует повышению адаптационных возможностей организма к различным не предвиденным ситуациям в служебной деятельности, где применения физической силы не избежать.

Эти задачи решаются посредством использования специальных скоростно-силовых упражнений и различных способов затруднения условий выполнения физических упражнений.

Скоростно-силовая подготовка является одним из важных разделов специальной физической подготовки. К средствам СФП относятся упражнения, которые:

во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма;

во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает;

в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства [4].

Одним из путей повышения эффективности тренировочного процесса курсантов является рациональное использование средств и методов скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовки в период всего обучения.

Физическая подготовленность курсанта является условием и фактором эффективного решения им в будущей профессиональной деятельности широкого круга оперативно-служебных и служебно-боевых задач ОВД (табл. 1).

Критерием эффективности реализации задач по физической подготовке курсантов является выполнение всех требований контрольных нормативов по годам обучения.

Выпускник вуза МВД России должен уметь и знать:

- тактику действий и основы личной безопасности при обезвреживании и силовом задержании правонарушителя;
- механизм проведения самоконтроля физической нагрузки на занятиях;
- использовать боевые приемы борьбы в различных ситуациях с применением болевых, удушающих и сковывающих действий, уметь вести рукопашную схватку с применением подручных средств;
- быть физически выносливым, ведя длительное преследование правонарушителя с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- уметь организовывать и проводить занятия по физической подготовке с личным составом подразделений.

Таблица № 1

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

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

Подводя итог, одним из путей совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является проведение практических занятий в комплексе с другими видами профессиональной деятельности в условиях, приближенных к реальным (комплексные практические занятия). Эти занятия придают обучению курсантов целенаправленный профессионально-прикладной характер, воспитывающий у них психологическую устойчивость к деятельности в экстремальных условиях.

Литература

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

2. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 107-111.

3. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении

курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1(17). С. 104-109.

4. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4(69). С. 131-133.

References

1. Barkalov S.N. The main directions of the relationship of physical education and professional activity // Science-2020. 2018. No. 8 (24). Pp. 5-9.

2. Gerasimov I.V. Methods of training employees of internal affairs bodies to perform control exercises on speed and agility // Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2017. No. 3 (72). Pp. 107-111.

3. Moskin S.A. The role of physical training in the vocational training of cadets and students for practical activities in the ATS // Science-2020. 2018. No. 1-1 (17). Pp. 104-109.

4. Moskin S.A. Features of special physical training of female students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova. 2016. № 4 (69). P. 131-133.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СЕЛЬСКОЙ И ГОРОДСКОЙ МЕСТНОСТИ

EMPATHY PRESENT FEATURES OF HIGHS SCHOOL STUDENTS IN RURAL AND URBAN AREAS

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Pakhamovich Inna Aleksandrovna
candidate of pedagogical scinces, associate professor
department of theory and methods of physical education and sports
Orel state university named after I. S.Turgenev
Orel, Russia
Пахамович Алена Сергеевна
Студент
Институт педагогики и психологии
Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева
г. Орел, Россия
Pakhamovich Alena Sergeevna
Student
Institute of Pedagogy and Psyshology
Orel state university named after I. S.Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Проведено эмпирическое исследование по определению особенностей эмпатии городских и сельских старшеклассников.*

Abstract. *An expirical ctudu was conducted to determine the empathy of urban and rural hight school students.*

Ключевые слова*: эмпатия, личность, старшеклассники, развитие, общение.*

Keywords*: empathy, personality, high school students, development,*

Рассматривая необходимость развития эмпатии старшеклассников образовательных учреждений, проживающих в городе или селе мы определили границы исследования исходя из понимания эмпатии, как фундаментального условия развития личности в общении.

Во введении обосновали актуальность выбранной проблемы, сформулировали цель и решаемые задачи, выделили объект и предмет, выдвинули гипотезу исследования.

В первой главе: «Теоретические основы исследования эмпатии», проделали анализ подходв зарубежных и российских ученых, которые изучали это явление.

Исходный импульс развития представлений об эмпатии исходил из зарубежных научных источников (З.Фрейд, Э. Б. Титченер, Т. Липпс, К. Р. Роджерс, А. Адлер, Э. Фромм, Р. Даймонд и многие другие).

Выявлено, что в зарубежной психологии проблема эмпатии в основном, разрабатывалась в психоанализе, а также в гуманистической психологии, как

аспект консультативной и психотерапевтической работы, как способ преобретения негативного детского опыта.

В отечественной психологии терми «эмпатия» был введен только в начале 70-х годов Т. П. Гавриловой, использующей эмоциональную трактовку.

Новые взгляды и подходы в исследовании эмпатии были предложены: Л. П. Стрелковой, Н. Н. Обозовым, Л. П. Выговской, И. Ю. Юсуповым, М. А. Пономаревой, В. В. Бойко и многими другими.

Взгляды отечественных ученых психологии объединил – процессуальный характер развития. Они сконцентрировали свои исследования на выделении когнитивного (познавательного), эмоционального и конативного (поведенческого) компонентов эмпатии и трех ее форм: сопереживание, сочувствие и внутреннее содействие. Три выделенные формы, по их мнению, могут возникнуть последовательно, составляя целостный эмпатийный процесс.

Исследовав по психологическим источникам особенности общения и самосознания городских и сельских старшеклассников, выдвинули гипотезу о том, что уровень эмпатии у сельских старшеклассников выше, чем у городских и различаются по качественным характеристикам.

В соответствии с задачами исследования были сформулированы две выборки старшеклассников из городских и сельских школ с равным количеством юношей. В исследовании принимали участие 30 учащихся 10 классов МБОУ СОШ № 6, 34, 48 города Орла и 30 участников 10 классов из МБОУ СОШ Стрелецкой и Салтыковской Орловского района на базе Центра МБУ «ГОЦППМСП» города Орла. Эмпирическое исследование проводилось со 2 июня 2019 года по 29 июня 2019 года. в тесном сотрудничестве с подразделением диагностики, консультирования и сопровождения Тутаевой Натальи Николаевны в рамках профессиональной диагностики старшеклассников сельской и городской местности. Программа «Развитие эмпатийных способностей обучающихся юношеского возраста» разрабатывалась в 2019 году.

В качестве основных методов использовались:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, анализ программ по развитию эмпатии);
- эмпирические (тестирование);
- статистические методы обработки полученных данных и проверки гипотезы (t- Критерий Стьюдента для определения статистической значимости различий средних величин, программа MS Excel и SPSS 11,0 for Windows.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы изучалась и анализировалась философская, психологическая и педагогическая литература зарубежных и отечественных ученых по проблеме становления и развития эмпатии; теоретически подтверждалась идея развития эмпатии в юношеском возрасте в зависимости от специфики сельского и городского социума как социокультурного фактора; формулировалась цель, задачи, определялся объект, предмет и рабочая гипотеза исследования.

На втором этапе были получены достоверные результаты, подтверждающие выдвинутую гипотезу исследования, определялась статистическая значимость различий средних полученных величин, проводилось сравнени обобщение результатов, характеристик эмпатии старших школьников городской и сельской

местности, корррреляционный анализ связи между отдельными составляющими уровня эмпатии, полом и возрастом испытуемых, формулировались выводы.

На третьем этапе велась разработка развивающей программы повышения эмпатии старшеклассников, обобщались и систематизировались полученные данные, оформлялся текст дипломной работы.

В соответствии с целями и задачами исследования нами были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики эмпатии (И. М. Юсупов)

Цель – определение особенностей эмпатии городских и сельских старшеклассников и разработка программы повышения эмпатии.

Объект исследования: коммуникативная сфера юношей.

Предмет: особенности эмпатии городских и сельских старшеклассников.

Гипотеза исследования: уровень проявления эмпатии у сельских старшеклассников выше, чем у городских и она различается в группах качественными характеристиками.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования, решались следующие задачи:

1. Выявить уровень развития эмпатии и ее особенности у сельских и городских юношей и девушек.

2. Определить выраженность деструктивной установки в межличностных отношениях и общении старшеклассников городских и сельских школ.

3. Установить типы эмоциональных барьеров в межличностном общении старшеклассников.

4. На основе полученных результатов разработать развивающую программу повышения эмпатии старшеклассников.

2. Методика «Определение деструктивных установок в межличностных отношениях» (В.В. Бойко).

Цель - выявление на основе самооценки испытуемых нежелательных установок во взаимодействии и общении с другим людьми.

3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)

Цель - выявление наиболее распространенных типов эмоциональных помех в общении.

Обобщая количественные результаты проведенного эмпирического исследования, можно констатировать:

1. Уровень проявления эмпатии выше у сельских старшеклассников в сравнении с городскими.

2. Эмпатия сельских старшеклассников качественно отличается от эмпатии городских. У сельских и городских старшеклассников преобладают различные составляющие эмпатии. У сельских юношей и девушек преобладают такие состаляющие эмпатии, как эмпатия к животным и эмпатия к детям, что определяется образом жизни и социокультурными факторами сельского поселения. У городских старшеклассников в эмпатии преобладают эмпатия к старикам, к незнакомым и малознакомым людям и к героям художественных произведений, что также связано с городской культурой и образом жизни. Общим для двух групп юношей и девушек является высокий уровень эмпатии к родителям, что

отражает значимость для старшеклассников отношений с родителями их поддержки и понимание и их большую ценность семьи.

3. Показатели эмпатии к героям художественных произведений имеет значимые связи и с общим уровнем эмпатии, остальными составляющими, за исключением эмпатии к родителям. Старшеклассники имеют опыт прочтения литературных произведений и многократность эмпатического реагирования на персонажей, что повлияло на формирование их эмпатии в целом и объесняет значимые связи с другими проявлениями эмпатии.

4. Все компоненты общей негативной установки в общении имеют у юношей и девушек высокие показатели. Выраженные негативные установки в городской выборке – открытая жестокость и негативный опыт общения, отражают особенности более жестокого и отчужденного общения в городской среде. В сельской выборке негативные установки выраженны слабее, так, как они включаются в более мягкие и поддерживающие формы общения. Их опыт общения является более познавательным.

5. На снижении степени общения городских школьников влияют неуменее приспосабливаться к партнерам, которых они стараются изменить и переделывать, непринятие индивидуальности человека, рассматривают в качестве эталона самого себя, категоричны и консервативны в оценке людей. В сельской выборке к снижению общения приводит стремление подогнать партнера под себя, неумение скрывать неприятные чувства при столкновении с коммуникативными качествами партнера, демонстрировать отрицательные реакции на личность другого. Таким образом, и городские и сельские старшеклассники имеют такие черты личности, которые препятствуют проявлению эмпатии, но они отличаются в зависимости от выборки.

6. Среди негативных установок, препятствующих проявлению эмпатии у городских школьников отмечается наличие поведенческого компонента – неумение приспосабливаться к партнерам, эмоционального компонента – непринятие или непонимание индивидуальности человека, когнитивная категоричность и консерватизм в оценках людей. У сельских школьников наибольшее значение имеет эмоциональный компонент – стремление подогнать партнера под себя, неумение скрывать неприятные чувства по отношению к партнеру и поведенческий компонент – неумение приспосабливаться к партнеру.

7. Изучение степени развития эмпатии у старшеклассников становится одной из важнейших обучающих задач с направленностью на разработку развивающей программы повышения эмпатии у выпускников.

Литература

1. Рябинкина А. Н. Особенности коммуникативной сферы и самосознания городских и сельских старшеклассников / А. Н. Рябинкина // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. - Выпуск 1. - Орел : ОГУ, 2004. - С. 68-83.

References

1. Ryabinkina A.N. Features of the communicative sphere and self-awareness of urban and rural high school students. Theoretical and applied problems of psychology. Digest of articles. Release 1.- Orel .: OGU, 2004, pp. 68-83.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЭВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ АРМРЕСТЛИНГА

THE FORMATION OF A COMPLEX OF EXERCISES THAT AFFECT REVITA POWER QUALITIES OF STUDENTS ARE USING ELEMENTS OF ARMWRESTLING

Копылов Сергей Александрович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасности жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kopylov Sergey Alexandrovich
candidate of technical Sciences, associate Professor
Department "Life safety in the technosphere and human protection
in emergency situations»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Стремление человека проявить силу и быстроту в борьбе друг с другом заложено в его природе, и именно по силе и быстроте определяется победитель в большинстве видов спорта. Исторически сложилось несколько систем единоборств; особенно часто мы слышим о восточных единоборствах (ушу, айкидо и др.), спортивных единоборствах (бокс, фехтование, борьба и др.). Все они требуют многолетней физической, тактической и технической подготовки.*

Армрестлинг – вид спорта, суть которого в единоборстве руками на специально оборудованном столе. Спортсмены, поставив локти на подлокотник и захватив кисти друг друга, пытаются прижать руку противника к столу или боковому валику. Соревнования проводятся для муж- чин и женщин, правой и левой рукой, в положении стоя для здоровых спортсменов и слепых, в положении сидя для инвалидов.

Борьба на руках – очень зрелищный и эмоциональный вид спорта, его кратковременность привлекает многих курсантов проявить свои скоростно-силовые способности. Армрестлинг не требует дорогого материального технического обеспечения – достаточно специального стола. Доступность этого вида спорта определила его популярность среди студенческой молодежи.

Abstract. *The desire of a person to show strength and speed in the fight with each other is inherent in his nature, and it is by force and speed that the winner in most sports is determined. Historically, there were several systems of martial arts; especially often we hear about martial arts (Wushu, Aikido, etc.), sports martial arts (Boxing, fencing, wrestling, etc.). All of them require many years of physical, tactical and technical training.*

Armsport (armwrestling) – a sport whose essence in martial arts hands on a specially equipped table. Athletes, putting your elbows on the armrest and taking the brush one another, trying to squeeze the opponent's hand to the table or side roller. Competitions are held for men and women, right and left hand, standing position for healthy athletes and the blind, sitting position for the disabled.

Wrestling is a very emotional and entertaining sport it attracts the brevity of many

students to show their speed-strength abilities. Armwrestling doesn't require expensive material and technical security – just a special table.

The availability of this sport has determined its popularity among students.

Ключевые слова: *физическая подготовка, армрестлинг, студенческий спорт, функциональные возможности, результативность, борьба.*

Keywords: *physical training, arm wrestling, student sports, functionality, performance, wrestling.*

За последние годы в России и в мире все более популярным становится армрестлинг. Огромный интерес к армрестлингу вызван его большой зрелищностью и простотой: для него не требуются ни стадионы, ни большие спортзалы, ни специальная экипировка. Он доступен любому возрасту и полу, имеет простые правила соревнования, а для поединка нужен только стол.

Однако до сих пор нет научно обоснованных методик тренировок студенческой молодежи по данному виду спорта у нас в стране и за рубежом. Поэтому практический опыт тренерам и спортсменам приходится набирать методом проб и ошибок. Возросшая потребность армрестлингистов в совершенной методике тренировок побудили нас к изучению состояния проблемы и разработке более эффективных условий тренировки, что весьма актуально.

Армрестлинг - это вид спорта, который всесторонне развивает человека: воспитывает в нём силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не даёт такого успешного развития силы, ловкости, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями.

Кроме того отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. Чтобы этого не получилось, надо увеличить упражнения для развития этих групп мышц. Вот почему помимо средств борьбы на руках можно более дифференцированно, с точной дозировкой, воздействовать на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений [2].

Для разностороннего развития рукоборца в арсенале своей тренировки применяют разные упражнения и занимаются многими видами спорта. И поэтому многие ведущие рукоборцы России, имея хорошую базовую подготовку, быстро достигли выдающихся результатов в армрестлинге, став чемпионами России, Европы и мира.

Общая физическая подготовка - это основа спортивного мастерства. Под физической подготовкой в отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств:

- силу;
- выносливость;
- быстроту;
- ловкость;
- гибкость.

Чем лучше развиты эти качества, тем с большим основанием может рассчитывать спортсмен на победу в соревнованиях.

Развитие силы предплечья и кисти является первым и наиболее важным шагом для армрестлера. Без них нельзя в полной мере использовать силу мышц

руки и усиливать мощь движения. Мышцы предплечья, трицепса, плеча и спины более важны в удержании "замка" нежели бицепсы. Конечно, бицепс великолепно выглядит, но списке мышц данного вида спорта он находится на одном из последних мест. Рекомендуется выполнять серию концентрированных упражнений для мышц дельты. Чем больше заниматься армрестлингом и выступать в соревнованиях более высокого уровня, тем больше новых мышц будут давать о себе знать болевыми ощущениями.

Прочность цепи определяется прочностью самого слабого звена. В армрестлинге этим слабым звеном является кисть. Сильная кисть, а точнее, высокие силовые показатели мышц предплечья - визитная карточка высококвалифицированного армрестлера.

Вот несколько рекомендаций по развитию кистей. Согните перед собой правую руку так, чтобы угол в локтевом суставе был прямым, а плечо прижато к туловищу. Зафиксируйте предплечье ладонью вверх. Движение кисти вверх называется сгибанием, соответственно вниз - разгибанием. Общий размах этих движений - в среднем 170 градусов.

Движение кисти вправо, в сторону большого пальца, называется отведением; влево, в сторону мизинца, - приведением. Следующие движения относятся непосредственно к движениям предплечья, поскольку кисть в лучезапястном суставе фиксирована.

Это повороты предплечья с кистью в продольном направлении.

Поворот ладони вниз, называется пронацией, а ладонью вверх-супинацией.

Общий размах этих движений превышает 180 градусов. Все описанные движения совершаются в основном мышцами предплечья, которые делятся на две группы. Переднюю составляют сгибатели пальцев, кисти и предплечья, а также пронаторы предплечья; заднюю - разгибатели предплечья, кисти и пальцев и супинатор предплечья. Для рукоборца наиболее важны три движения. Это сгибание кисти, отведение кисти и пронация предплечья. Именно на тренировке этих движений мы и остановимся.

Очень сильное движение сгибание кисти, включающее почти все мышцы передней группы предплечья. Базовым упражнением является сгибание рук в запястьях со штангой.

Возьмите штангу хватом снизу. Сядьте на скамью верхом и положите на нее свои предплечья так, чтобы запястья и кисти свешивались с края. Для устойчивости сожмите локти коленями. Упражнение выполняется в медленном темпе, особенно негативная фаза, с фиксацией в крайнем верхнем положении. Упражнение необходимо делать с партнером, который подает штангу и принимает ее после завершения подхода.

По мере тренированности, когда вес штанги приближается к 100 кг, амплитуда движения в нижней части амплитуды сокращается, поскольку полное разгибание с тяжелыми весами вызывает нежелательные перегрузки в лучезапястном суставе, которые могут привести к травмам.

Пронация - это основное движение для рукоборца. Оно осуществляется двумя мышцами - пронаторами и плечелучевой мышцей. Пронация кисти с отягощением, удерживаемым за ремень. Лучше всего здесь подходит пояс для восточных единоборств, но также может быть использована любая прочная ткань, сложенная в несколько раз. Опуститесь перед скамейкой на одно колено.

Предплечье положите поперек скамьи. Ладонью другой руки сверху упритесь в скамейку. Туловище сильно наклонено в сторону тренируемой руки. Отягощение стоит на полу. Выпрямленная в лучезапястном суставе кисть держит ремень в слегка супинированном положении. Движение заканчивается, когда кисть принимает вертикальное положение. В конечной фазе упражнения обязательна фиксация. Между повторениями отягощение опускается на пол. Темп не высокий.

Допустим небольшой поворот корпусом.

Отведение - это движение обеспечивают лучевые сгибатели и разгибатели запястья, а также мышцы, разгибающие и отводящие большой палец. Сила этих мышц проверяется в широко известном тесте с подниманием тяжелого стула за одну ножку. Непосредственно, в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировки необходимо включать также и динамические упражнения. Отведение кисти с односторонней гантелью в положении стоя. Встаньте. Рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонь внутрь, конец грифа с отягощением обращен вперед-вниз.

Удерживая руку прямой (в локтевом суставе), выполнять отведение кисти, поднимая отягощение вверх с обязательной фиксацией в крайнем верхнем положении.

Молотковые сгибания с отягощением, удерживаемым за ремень, перекинутый через пальцы. Это упражнение тренирует в динамическом режиме мышцы-сгибатели предплечья, а в статическом - мышцы, отводящие кисть. Отягощение удерживается за ремень, который перекинут через проксимальную (ближнюю к ладони) фалангу указательного пальца. Упражнение выполняется перед скамейкой, на которую отягощение опускается в каждом повторении подхода. Угол разгибания в локтевом суставе не должен превышать 120 градусов. Упражнение считается выполненным, если кисть в процессе всего выполнения сохраняет фиксированное положение - не проваливается.

В противном случае необходимо уменьшить вес, как бы легко не выполнялось непосредственно сгибание.

А теперь общие рекомендации по тренировке мышц предплечья. Специфика армрестлинга такова, что все эти упражнения надо делать в силовом режиме, то есть с большим весом и количеством повторений в подходе не более 6-7 раз (это относится к подготовленным спортсменам). Также необходимо обращать особое внимание на разминку. Во всех упражнениях надо выполнять не менее двух разминочных подходов, а в сгибании рук в запястьях со штангой их количество может доходить до пяти. Между подходами следует выполнять различные упражнение на гибкость в лучезапястном суставе - как активные, так и пассивные (с помощью другой руки).

Тренировка в армрестлинге с использованием тренировочной нагрузки в режима от 70 до 80 и от 70 до 90% сопротивления в специальных упражнениях дает нам больший прирост результатов ОФП, по сравнению с использованием режимов сопротивления 50 до 60%.

Результаты сравнительного педагогического эксперимента показали преимущество тренировки старших школьников занимающихся армрестлингом с использованием вариативного режима сопротивления, в сравнении с постоянным.

Была предложена экспериментальная программа тренировки с использованием элементов армрестлинга, которая позволит повысить популярность армрестлинга в школах, и разнообразит методику развития силовых качеств старших школьников.

Полученные результаты можно применять в практике подготовки к соревновательной деятельности, как отдельных спортсменов, так и сборных команд.

Литература

1. *Быченков С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие. Саратов : Вузовское образование, 2018.*
2. *Дальский Д. Д., Сурков А. Н. Развитие силовой гибкости в пауэрлифтинге // Учёные записки университета имени П. Ф.Лесгафта. 2013. №1.*
3. *Рахматов А. И. Техника борьбы спортсменов-армрестлеров. РГУФК 2011 год.*
4. *Баимбетов Т. Ш., Баимбетов Г. Б. Мадиева. Армрестлинг. Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2011.*
5. *Скоробогатов А. В., Перфильев М. В. Армспорт : учебно-методическое пособие. Ижевск : УдГУ, 2008.*

References

1. *Bychenkov, S. V. Theory and organization of physical culture in universities : teaching aid / — Saratov : University education, 2018.*
2. *Dalsky, D. D., Surkov A. N. The development of the power of flexibility in powerlifting. // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. – 2013. - №1*
3. *Rakhmatov A. I. fighting techniques of these armwrestlers. RGUFK 2011.*
4. *Baimbetov, T. S., Baimbetov, G. B. Madieva Arm Wrestling — Electron. text data. — Almaty : Kazakh national University. al-Farabi, 2011.*
5. *Skorobogatov, A. V., Perfiliev M. V. Armwrestling: teaching manual. – Izhevsk: Udgu 2008.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PEDAGOGICAL FEATURES OF FORMATION PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Калашников Анатолий Федорович
доктор педагогических наук, профессор
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kalashnikov Anatoly Fedorovich
doctor of pedagogical sciences, professor
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Волобуева А.А.
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Volobueva A.A.
graduate student
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ключевые слова: *профессиональная деятельность преподавателя физичес-кой культуры, техническое двигательное действие, функциональным изменениям в органах и системах организма учеников, принципы управления процессом обучения и воспитания*

Keyword: *professional activity of the teacher of physical culture, technical motor action, functional changes in organs and systems of an organism of pupils, principles of management of process of training and education*

Профессиональная деятельность преподавателя физической культуры характеризуется непосредственными контактами преподавателя и обучаемыми. В ходе учебного процесса преподаватель непосредственно контактирует с учениками или студентами. Эти контакты состоят в подаче команд, контроле их выполнения, требование соблюдать дисциплину, определении и объявлении оценки за выполненное техническое двигательное действие. Посредством таких действий преподаватель управляет образовательным процессом.

Без знаний закономерностей проявления психики обучаемых студентов невозможно правильно и продуктивно спланировать и организовать процесс физического воспитания в учебном заведении (Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А., Сальников В. А., Анокин В. В., Бабушкин Е. Г., Шумилин А. П., 2016).

Знание основ психологии, их использование в практике работы со спортсменами и с учащимися на занятиях по физическому воспитанию дает возможность тренеру, преподавателю избежать возникновения неблагоприятных явлений в напряженных условиях деятельности. Причинами изменения психологического состояния занимающихся физическими упражнениями, а также участвующих в соревнованиях, являются либо повышенное возбуждение центральной нервной системы, либо торможение в реализации недостаточно сформированных условных рефлекторных связях, недостаточный опыт участия в соревнованиях, проведение соревнований в новом, непривычном помещении, участие спортсменов других областей, присутствие родственников и другия обстоятельства. В практике физической культуры и спорта излишне повышенное эмоциональное состояние называется «предстартовая лихорадка». Знания основ психологии, педагогики дают возможность тренеру или преподавателю определить средства воздействия на сознание ученика или спортсмена.

Во втором случае торможение характеризуется проявлением апатии, высокого уровня тревожности. Эти два вида нервно эмоционального состояния учеников не способствуют реализации потенциальных возможностей спортсменов на соревнованиях или занимающихся учеников при выполнении зачетных нормативов.

Преподаватель физической культуры обязан в процессе учебного занятия вести визуальное наблюдение за действиями занимающихся, за их внешним видом, проявлением внимательности к выполнению поданных преподавателем команд, соблюдением дисциплины и другими действиями, которые характеризуют состояние организма учащихся. Иначе говоря, проявлять наблюдательность, внимательность, анализирровать ситуацию и быстро определять способ воздействия на сознание ученика или спортсмена.

Информативными показателями снижения внимания занимающихся учеников являются такие действия, как например, точность и быстрота выполнения неожиданно поданных команд, разговор между учениками, неправильно выполнение поданных преподавателем команд. Перечисленные признаки нарушения дисциплины существенно влияют на безопасность жизнедеятельности учеников.

В ходе подготовительной части урока преподавателю целесообразно менять упражнения после 6-8 повторений. Этим приемом поддерживается интерес учеников, фокусируется их внимание на выполнение команд преподавателя.

В целях поддержания интереса учеников к выполнению физических упражнений педагогическим и психологическим приемами поддержания интереса к выполнению физических упражнений является изменение, как ритма выполнения упражнения, так и направления движения, а так же условия выполнения двигательного действия. Это могут быть индивидуальные действия, а так же в составе двух или трех и более человек. Есть варианты выполнения двигательных действий под счет преподавателя или в соревновательном режиме. Возможны и другие способы выполнения двигательных действий, требующие от учеников проявления и поддержания концентрированного внимания.

Выполнение физических упражнений различными способами требует от занимающихся концентрации внимания на команды преподавателя и

правильное выполнение двигательных действий. Задача преподавателя состоит в том, чтобы физические упражнения не были однообразными и не продолжались длительное время. Регулярная смена физических упражнений, например, после 8-10 повторений, формирует интерес у занимающихся к активному выполнению команд преподавателя на протяжении всего занятии физической культурой.

Активное выполнение физических упражнений способствует функциональным изменениям в органах и системах организма учеников. Поэтому преподаватель физической культуры обязан знать не только физиологию человека, но и психологию, а также теорию и методику физической культуры и спорта.

Из всего вышеизложенного следует, что на протяжении всего учебного занятия преподавателю целесообразно проявлять наблюдательность и внимание не только к технике выполнения физических упражнений, но и определять снижение или повышение интереса занимающихся к выполнению упражнений.

В трудах психологов наблюдательность характеризуется как «...способность увидеть за внешним объектом наблюдения внутреннее содержание, психическое состояние и свойства человека...». При появлении признаков снижения интереса к выполнению задания необходимо менять либо физическое упражнение, либо способ его выполнения.

В результате повышается эффективность тренировочного воздействия. У преподавателя формируется умение определить эффективные средства для реализации спортсменом или учеником в процессе учебного тренировочного занятия его потенциальные возможности. Показателями эффективности новой методики является достижение учеником более высокого результата на соревнованиях, а также отсутствие травм, как в учебном, так и в тренировочном процессе.

Будущий специалист физической культуры и спорта должен помнить, что его знания по психологии и практические умения грамотно их реализовывать составляют ту необходимую базу, на которой формируется компетентность тренера и преподавателя. В своей профессиональной деятельности педагогу по физической культуре, а так же и тренеру по виду спорта целесообразно использовать следующие принципы управления процессом обучения и воспитания:

- укрепление здоровья студентов;
- сочетание педагогического управления с развитием инициативы в самостоятельности воспитанников;
- сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;
- уважение к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему;
- принцип опоры на сильные стороны личности;
- согласованности требований школы, семьи и общества;
- принцип доступности и посильности;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников при организации их деятельности;

- принцип прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

Таким образом, определяется необходимость владения преподава-телем физической культуры и спорта основ теоретических знаний и практических умений не только по педагогике, но и по анатомии человека, физиологии человека, психологии человека, биохимии, теории и методике физической культуры и спорта, математике, биомеханике и другим дисциплинам.

Литература

1. Психология физической культуры : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с.

2. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Рубинштейн С. Л., Основы общей психологии. - СПб. : Питер. 2015. - 705, . (Серия «Мастера психологии»).

4. Сластенин В. А. Психология и педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – 2-е изд. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

References

1. Psychology of physical culture: a textbook for higher educational institutions of physical culture / under total. ed. B. P. Yakovleva, G. D. Babushkina. - Moscow: Sport, 2016. - 623 p.

2. Theory and methods of physical culture and sports: a textbook / under. ed. Yu.F. Kuramshina. - 2nd ed., Corr. - M.: Soviet Sport, 2004. - 464 p.

3. Rubinstein S. L., Basics of general psychology. - SPb. Peter 2015. - 705,. (A series of "Masters of Psychology").

4. Slastenin V. A. Psychology and pedagogy: studies. allowance for stud. higher studies. Institutions / V. A. Slastenin, V. P. Kashirin. - 2nd ed. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2003. - 480 p.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: НАУКА, ПРАКТИКА, ОБРАЗОВАНИЕ
№ 6(31) 2019

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 25.06.2019 г.
Объем 13,4 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru