

ВЫВОДЫ

На основе проведенного анализа видеозаписей матчей Чемпионата мира по пляжному футболу было определено количественное соотношение результативных технико-тактических действий игроков. Полученная информация позволила выделить следующие отличительные особенности игры:

1. Анализ результативных технико-тактических действий команд позволил выявить высокий процент забитых мячей со стандартных положений (16 голов, 40%), половина которых реализуются при выполнении игроками штрафных ударов и пенальти (8 забитых мячей, 20%). Стоит отметить, что розыгрыш стандартных положений при начальном, угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии также приносит большое количество забитых мячей (8 голов, 20%), что указывает на необходимость включения данных технико-тактических действий в учебно-тренировочный процесс и подготовку команд в пляжном футболе.

2. В процессе соревновательной деятельности почти четверть взятий ворот (9 забитых мячей, 22,5%) была зафиксирована после ударов «бисиклетой» игроками команд, что свидетельствует о важности умения выполнять данный технический прием в пляжном футболе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Перспективные направления научной разработки проблемы контроля соревновательной деятельности в женском пляжном футболе / А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, М.Р. Григорьян, В.Н. Куропаткина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2021. – № 6 (196). – С. 141–145.

2. Нифонтов– М.Ю. Особенности технической подготовки спортсменов в современном пляжном футболе / М.Ю. Нифонтов, А.А. Рооп // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – ОГФСО «Юность России», 2018. - № 2. – С. 53–54.

3. Рооп А.А. Особенности технико-тактических действий в современном пляжном футболе / А.А. Рооп, М.Ю. Нифонтов, В.В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 257–261.

4. Системно-исторический анализ и тенденции развития пляжного футбола / А.А. Рооп, М.Ю. Нифонтов, Е.Н. Медведева, И.С. Канаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020. – № 11 (189). – С. 438–444.

REFERENCES.

1. Zolotarev, A.P., Gakame, R.Z., Grigoryan, M.R. and Kuropatkina, V.N. (2021), “Perspective directions of scientific development of a problem of the control of competitive activity in female beach soccer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 141–145.

2. Nifontov, M.YU. and Roop, A.A. (2018), “Features of technical preparation of athletes in modern beach soccer”, *Physical education and youth sport*, No. 2, pp. 53–54.

3. Roop, A.A., Nifontov, M.YU. and Ivanov, V.V. (2018), “Features of technical and tactical actions in modern beach soccer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 257–261.

4. Roop, A.A., Nifontov, M.YU., Medvedeva, E.N. and Kanaev, I.S. (2020), “System-historical analysis and trends in the development of beach soccer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 438–444.

Контактная информация: gavrilovsergey11@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2023

УДК 796.015.47

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Мария Владимировна Глубокая, старший преподаватель, Сибирский юридический институт МВД

Аннотация

Существует проблема недостаточной физической подготовленности кандидатов на обучение в образовательные организации силовых ведомств. Цель исследования – разработка содержания общей и специализированной физической подготовки учащихся классов правоохранительной направленности во время прохождения ими профильной смены «Полицейская академия». Тестирование общей физической подготовленности школьников и кадетов (n=170), методы математической дали возможность получить показатели, характеризующие уровень развития двигательных качеств. Результаты тестирования позволяют корректировать тренировочный процесс к дополнительному испытанию по физической подготовке в образовательные организации МВД России. Установлено, что учащимся классов правоохранительной направленности следует обратить внимание на увеличение силы мышц рук, ног, живота, развивать общую выносливость.

Ключевые слова: учащиеся, школьники, классы правоохранительной направленности, профильная смена, вступительные испытания, контрольные упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p117-121

**PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN LAW ENFORCEMENT CLASSES
DURING THE “POLICE ACADEMY” PROFILE SHIFT**

Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate in pedagogical sciences, docent, Mariya Vladimirovna Glubokaya, the senior teacher, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

Abstract

There is a problem of insufficient physical fitness of candidates for training in educational organizations of law enforcement agencies. The purpose of the study is to develop the content of the general and specialized physical training of students in law enforcement classes during their profile shift «Police Academy». Testing of the general physical fitness of schoolchildren and cadets (n=170), mathematical methods made it possible to obtain indicators characterizing the level of development of motor qualities. The test results allow you to adjust the training process for an additional test of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It was established that students of law enforcement classes should pay attention to an increase in the strength of the muscles of the arms, legs, abdomen, and develop general endurance.

Keywords: students, pupils, law enforcement classes, profile shift, entrance tests, control exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Министерство внутренних дел Российской Федерации проводит профессионально-ориентационные мероприятия среди разных групп населения. Одним из направлений этой деятельности является работа с учащимися общеобразовательных школ. Правовая подготовка учащихся, формирование положительного имиджа сотрудников полиции являются приоритетными направлениями воспитательной и учебной работы, осуществляемой органами внутренних дел в содействии с общеобразовательными организациями. Так, например, с 2012 года по договору между ГУ МВД России по Красноярскому краю и министерством образования края действует образовательный проект по формированию и деятельности классов правоохранительной направленности. Для учащихся профильных классов предусмотрены спецкурсы, дополнительные образовательные программы. В образовательном процессе задействованы учителя образовательных организаций, сотрудники территориальных органов внутренних дел, профессорско-преподавательский состав СФУ, СибЮИ МВД России.

Обучение правоохранительной направленности начинается с 10 класса. В профильные классы принимаются школьники, закончившие 9 классов и имеющие средний балл успеваемости не ниже оценки «хорошо». Кроме того, у учащихся физические качества

сила, быстрота и выносливость должны быть развиты на уровне не ниже среднего.

В Красноярском крае для наиболее подготовленных учеников 10 классов правоохранительной направленности, кадетов кадетских корпусов организуются и проводятся осенняя и весенняя профильные смены «Полицейская академия». Профильные смены функционируют на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Зеленые горки», в них, как правило, участвуют 75–65 школьников и кадетов из муниципальных образований и территорий Красноярского края.

Актуальным является формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурно-спортивной направленности, изучении техники упражнений, которые входят в содержание вступительного испытания по физической подготовке [2]. Кроме того, важным является ознакомление школьников и кадетов с тренировочными программами, позволяющими подготовиться к выполнению тестов, характеризующих уровень развития силы, быстроты, выносливости [1]. Также считаем необходимым изучение учащимися базовых основ техники боевых приемов борьбы. Это связано с тем, что, в перспективе, они могут стать кандидатами на обучение в образовательных организациях системы МВД России.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование по разработке программы физической подготовки учащихся классов правоохранительной направленности в период профильных смен «Полицейская академия» осуществлялся с 2018 по 2023 год. В ходе исследования изучалась методическая литература, раскрывающая особенности физического развития, занятий физической культурой и спортом в подростковом возрасте. В 2018 году были выбраны упражнения, способствующие подготовке учащихся к вступительным испытаниям по физической подготовке в образовательные организации, готовящих сотрудников для правоохранительных структур. Кроме того, были отобраны движения, несложные в исполнении, но схожие по конструкции с прикладными двигательными действиями (боевыми приемами борьбы). Двигательные действия прикладной направленности были выбраны с учетом среднего уровня физической подготовленности учащегося классов правоохранительной направленности. С 2019 и по 2023 г. содержание физической подготовки в период профильных смен незначительно корректировалось с учетом изменяющихся погодных условий. Это было связано с тем, что все занятия физическими упражнениями осуществлялись на улице.

Статистические методы позволили выявить средний уровень физической подготовленности школьников и кадетов, принявших участие в профильных сменах в 2018–2023 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Научно-методическая работа позволила разработать содержание физической подготовки учащихся классов правоохранительной направленности в период прохождения ими профильной смены «Полицейская академия». Так, в течение четырех-пяти дней профильной смены учащиеся выполняли ежедневную двадцатиминутную утреннюю физическую зарядку. В содержание, которой входили: бег на 1000 м; упражнения направленные на улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов (суставная гимнастика); имитационные упражнения, направленные на формирование техники ударов руками, ногами, защитных действий от ударов.

Во второй половине дня, после учебных занятий, в течение двух часов (120 мин) учащиеся изучали технику упражнений, входящих в содержание вступительного испытания по физической подготовке. Кроме того, на наглядных примерах, преподавательский состав кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России познакомил учащихся с методикой самостоятельной подготовки к выполнению упражнений дополнительного испытания.

Для выявления текущего уровня общей физической подготовленности и с целью корректирования программ самостоятельных тренировок, а также акцента внимания на развитии отстающих физических качеств, учащиеся, под руководством преподавателей физической подготовки, выполняли тесты, характеризующие уровень развития силы, быстроты, выносливости. Как правило, выполнялся один тест. Например: 1-й день – подтягивание на высокой перекладине (юноши) и силовое комплексное упражнение (девушки); 2-й день – бег на 100 м (юноши, девушки); 3-й день – бег на 1000 м (юноши, девушки).

Тестирование проходило в форме спортивных соревнований, что способствовало созданию высокой мотивации. Учащиеся, показавшие лучший результат, а также второй и третий результаты, награждались грамотами.

После выполнения контрольного упражнения преподаватели кафедры физической подготовки проводили учебное занятие семинарского типа по изучению базовых основ техники боевых приемов борьбы. Перед выполнением упражнений прикладной направленности обязательно проводился подробный инструктаж по мерам безопасности, профилактике травматизма. Во время занятия большое внимание уделялось развитию координационных способностей учащихся. Как правило, 70% времени семинарского занятия, уделялось выполнению специально-подготовительных упражнений, способствующих формированию техники ударов руками, ногами, защиты от ударов. Большое внимание уделялось технике защиты передвижениями, уходами с линии атаки, разрыву дистанции. Кроме того, внимание учащихся акцентировалось не на выполнении болевых приемов захитом руки за спину, а на освобождении от захватов, обхватов, попыток удушения. Самозащита осуществлялась при помощи ударов, скручиваний руки внутрь или наружу с одновременным ударом ногой и последующим разрывом дистанции и выходом из единоборства, т. е., в данном случае, учащиеся учились обеспечивать личную безопасность в ситуациях агрессивного физического нападения.

Нами, установлено, что за пять занятий семинарского типа у учащихся формируется первоначальное представление о базовой технике боевых приемов борьбы. Учащиеся с высоким уровнем координационных способностей или, имеющие уровень развития физических качеств выше среднего, лучше выполняют специально-подготовительные упражнения прикладной направленности.

Отмечаем, что у юношей средний показатель в подтягивании на перекладине составляет 11 раз, в беге на 100 м – 14,7 секунд, беге на 1000 м – 4 мин.

У девушек средний показатель в силовом комплексном упражнении составил 16 раз, в беге на 100 м – 17,9 секунд, беге на 1000 м – 6 мин 02 секунды.

Обрабатывались данные по 170 школьникам и кадетам (n=170), из них – 84 юноши и 86 девушек, обучавшихся и обучающихся в классах правоохранительной направленности.

Метод опроса, позволил установить, что физическая подготовка в период профильных смен «Полицейская академия» способствует созданию необходимой мотивации к тренировкам к вступительному испытанию по физической подготовке в образовательные организации, готовящих сотрудников для силовых структур. Содержание занятий семинарского типа формируют необходимые знания о технике контрольных упражнений, базовой технике боевых приемов борьбы, а также позволяют внести коррективы в самостоятельные занятия физическими упражнениями.

ВЫВОДЫ

Изучение результатов выполнения тестов, характеризующих развитие силы, быстроты, выносливости, позволило установить, что учащимся классов правоохранительной направленности следует обращать внимание на развитие общей выносливости, силы мышц рук, мышц ног, живота. Считаем, что средний уровень общей физической

подготовленности следует повысить большинству учащихся.

Предполагаем, что содержание физической подготовки в период профильных смен «Полицейская академия» способствует формированию у школьников и кадетов необходимых знаний по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, повышают мотивацию к поступлению в образовательные организации высшего образования, занимающихся подготовкой сотрудников для силовых структур.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, С.В., Волков, А.Н. Методика самостоятельной подготовки к выполнению упражнений дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательные организации МВД России : методические рекомендации (2-е переиздание, исправленное и дополненное) / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2023. – 63 с.

2. Физическая подготовка: программа дополнительного вступительного испытания для кандидатов на обучение, поступающих на очную форму обучения по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, по направлению подготовки 40.03.02 Обеспечение законности и правопорядка / В.А. Глубокий. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2023. – 13 с.

REFERENCES

1. Kuznetsov, S.V., Volkov, A.N. (2019), *Methodology for self-preparation for performing exercises of an additional entrance test for physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, guidelines*, Nizhny Novgorod.

2. Glubokiy, V.A. (2023), *Physical fitness, program of additional entrance test for candidates for full-time training in the specialty 40.05.01 Legal support of national security, in the field of training 40.03.02 Law and order enforcement*, Krasnoyarsk.

Контактная информация: glubokiy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2023

УДК 796.92

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ КРАТКОСРОЧНЫХ СБОРОВ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Иван Иванович Горбиков, кандидат педагогических наук, Василий Захарович Яцык, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Сергеевна Васильченко, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар; Вячеслав Борисович Парамзин, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное училище им. генерала армии С.М. Штеменко, Краснодар; Светлана Викторовна Разновская, кандидат биологических наук, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск

Аннотация

Актуальность работы заключалась в определении объективных и субъективных методов контроля и восстановления психофизического состояния, обучаемых для управления тренировочной нагрузкой. Цель исследования – выявить наиболее эффективные методы комплексного контроля психофизического состояния для управления физической нагрузкой начинающих лыжников и определить оптимальное содержание восстановительных мероприятий, режима дня и питания в процессе краткосрочных сборов в среднегорье. В исследованиях применялся теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов. Трехнедельные сборы проводились на лыжной базе «Азиш-Тау» (Республика Адыгея) с участием 48 студентов Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма с различной спортивной специализацией, распределённых по четырем группам с равнозначными среднестатистическими показателями, но с различной организацией восстановительных мероприятий, режима дня, питания и контроля психофизического состояния. В результате