

ВЫВОДЫ

Анализ результатов показал эффективность использования якутских упражнений для тренировки в кроссфите особенно в первый год для работы с собственным весом. Постоянные тренировки способствуют развитию гибкости, так к концу года все студенты выполнили норму гибкости. Прыжковые упражнения способствовали развитию взрывной силы, у студентов в конце года улучшились показатели прыжка в длину и скорость бега на 30 м. Также упражнение тутум-эргии способствовало развитию гибкости и силы мышц кора. Следуя практическим рекомендациям [3] для студентов, применяемых в спортивной секции, постепенно доводим выполнение якутских упражнений до максимально возможных повторов учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонова В.П. Кроссфит как система универсальной физической подготовки студентов / В.П. Бессонова, Д.Н. Платонов, С.Р. Молукова // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера И Арктики : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 145–151.
2. Новые нормы ГТО. 18 ступеней. Нормативы ГТО с марта 2023 г. – URL: <https://normativov.net/gto-novye> (дата обращения: 19.08.2023)
3. Борохин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов : дис. ... канд. пед. наук / Борохин, Михаил Ильич. – Хабаровск, 2010. – 157 с.

REFERENCES

1. Bessonova, V.P., Platonov, D.N. and Molukova, S.R. (2023), "Crossfit as a system of universal physical training of students", *Problems and prospects of sports training, physical education of the indigenous peoples of the North and the Arctic*, materials of the III All-Russian scientific-practical conference with international participation, Publishing house of NEFU, Yakutsk, pp. 145–151.
2. New GTO standards. 18 steps. GTO standards from March (2023), available at: <https://normativov.net/gto-novye> (accessed 8 August 2023).
3. Borokhin, M.M. (2010), *Methodology of the use of motor means of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students of territorial universities*, dissertation, Khsaabarovsk.

Контактная информация: sci2019@list.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2023

УДК 796.034.2

ОБОСНОВАНИЕ В НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ЮРИСТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Андрей Александрович Близневский, кандидат педагогических наук, доцент, Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Станислав Владимирович Соболев, кандидат педагогических наук, доцент, Виталий Юрьевич Акулов, старший преподаватель, Галина Миновна Самойлова, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

Данная статья посвящена обоснованию эффективности и необходимости формирования силовых способностей у студентов юридических специальностей на занятиях в вузе по прикладной физической культуре средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Авторами раскрыта актуальность по достижению высокого уровня физических возможностей студентов юристов как будущих сотрудников правоохранительных органов, которая исходит из специфики их будущей правоохранительной деятельности. Также отмечена роль профессионально-прикладной

физической подготовки студентов как в рамках обязательных учебных занятий в вузе, так и при самостоятельном личностном совершенствовании силовых способностей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, сотрудники правоохранительных органов, формирование силовых способностей, физическая подготовка, самостоятельная физическая подготовка, учебный процесс, тестирование, физическая подготовленность, студент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p43-49

JUSTIFICATION OF THE NEED TO DEVELOP STRENGTH ABILITIES IN LAW STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Andrey Alexandrovich Bliznevsky, candidate of pedagogical sciences, docent, Nikolay Yurievich Patarkatsishvili, senior teacher, Stanislav Vladimirovich Sobolev, candidate of pedagogical sciences, docent, Vitaly Yurievich Akulov, senior teacher, Galina Minovna Samoilova, docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract

This article is devoted to the rationale for the effectiveness and necessity of the formation of strength abilities among students of law schools in the classroom for applied physical culture by means of professionally applied physical training. The authors reveal the relevance of achieving a high level of physical capabilities of law students as future law enforcement officers, which comes from the specifics of their future law enforcement activities. The role of professionally applied physical training of students was also noted, both within the framework of compulsory training sessions and in self-improvement.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical activity, law enforcement officers, the formation of strength abilities, physical training, independent physical training, educational process, testing, physical fitness, student.

ВВЕДЕНИЕ

В системе образования и науки одна из самых популярных тем обсуждения современности 21 века в научной сфере здоровья людей и готовности к профессиональной деятельности – это ведение здорового образа жизни. Ведение здорового образа жизни – является достаточно спорной темой относительно полезности для здоровья людей, основная причина несогласия людей с ведением ЗОЖ или недоверие этому методу улучшения своего здоровья является запутанность в фактах и мифах ЗОЖа. В настоящее время, один из основных методов повышения образованности людей в сфере физической культуры и основ медицины, то есть основ ЗОЖ, элементарные правила по физической активности, питанию и сну, является физическая культура в учебных заведениях страны [1–3].

Из проведенных наблюдений мы выявили, что на данном этапе нашей современной жизни руководство УВД МВД России стало уделять пристальное внимание физической подготовленности трудоустраиваемых сотрудников, их физические требования и готовность стали возрастать, а в юридических вузах – наоборот, уровень физической подготовленности снижается. Тем самым уровень подготовки студентов, выпускников юридических вузов как будущих сотрудников правоохранительных органов играет важную роль не только в поступлении на службу и сдаче вступительных нормативов, но и для должного уровня обеспечения правопорядка, борьбы с преступностью, также высокий уровень физической подготовки может спасти и сохранить жизнь самого работника правоохранительных органов [1–4].

В научной сфере прикладная физическая культура в высших учебных заведениях в настоящий момент не является остросоциальной темой споров и обсуждений по теме эффективности, полезности и практичности занятий. Но вопросы, как и на сколько сильно мотивируют или демотивируют студентов занятия по прикладной физической культуре в ВУЗах на ведение здорового образа жизни в повседневной жизни студентов – остаются довольно интересными и, так как каждый год в высшие учебные заведения приходят все

новые студенты, с новыми взглядами, желаниями, целями и планами на жизнь – то результаты опросов данного обсуждения всегда будут отличаться в ту или иную сторону, также можно будет встретить ситуацию, когда проводится опрос у студентов первого курса в начале учебного года и в конце, на тему мотивации по прикладной физической культуре в вузе и здорового образа жизни. Дальнейшие полученные результаты могут не совпадать с первоначальным результатом опроса.

На сегодняшний день в практике по прикладной физической культуре существует несколько концепций профессионально-прикладной физической подготовки, все они направлены на формирование и развитие силовых возможностей и общей выносливости у студентов вуза [5–7]. Этот вид деятельности в комплексе влияет на физиологию нашего организма, укрепляет основные мышцы, со временем улучшается эмоциональное состояние, и организм на резкое повышение нагрузки будет воспринимать как норму, без каких-либо на то осложнений [8]. Спортивные занятия в вузе по прикладной физической культуре должны быть ориентированы на совершенствование физических, морально-волевых качеств, а также эмоциональной устойчивости студентов юристов. Применение на занятиях средств и методов гимнастики и атлетической тренировки с целью формирования и совершенствования быстроты и силовой выносливости как важная способность сотрудника правоохранительных органов, это оправдано тем, что они ориентированы на улучшение физического состояния и укрепление общего физического здоровья и самочувствия [2]. Так же проведенные в данном формате занятия направлены на создание морального удовлетворения после получения должного уровня физической нагрузки [5–7]. Через определенное время занятий студенты будут наблюдать изменения в своем организме, улучшится эмоциональное состояние, в связи, с чем произойдет постепенный отказ от вредных привычек, если таковые будут иметься [3, 8].

Для многих студентов юридического вуза в условиях ограниченного от учебы свободного времени невозможно дополнительно вне вуза заниматься спортом или посещать спортивные залы. Но это возможно компенсировать спортивной активностью при пробуждении ото сна, также можно делать во время перерыва на отдых между учебной деятельностью в вузе и дома, все это желательно выполнять под контролем современных устройств или гаджетов с функцией спортивной активности, это будет главная и характерная черта отслеживания физической нагрузки [3, 7]. Все это делается для того, что к своей будущей работе студент юрист – будущий сотрудник правоохранительных органов был готов, суметь защищать жизнь, здоровье, свободу и права граждан, противодействовать нарушению порядка. По этим причинам студенты обязаны самостоятельно контролировать и улучшать свою физическую форму, что также является обязательной частью профессионально-прикладной подготовкой к службе в правоохранительные органы МВД России и обучения в вузе студентов юристов [3, 6, 8].

По результатам наблюдения в Красноярском крае за физической подготовкой студентов юристов общих групп обучения и в частности тех, кто планирует пойти на службу в правоохранительные органы, данные высшие образовательные заведения свидетельствуют о высоком уровне физической культуры в вузе и подготовленности. И такие же данные получаем по всей России из информационных источников. Но если мы обратимся с тем же вопросом к практическим властям и руководителям по работе с персоналом МВД, будет очевидно, что физическая подготовка поступающих на службу и действующих сотрудников не всегда соответствует требованиям в ходе своей практической и профессиональной деятельности. В этот период большая часть практических сотрудников МВД России не владеют знаниями о том, как оценивается и каковы критерии проверки физической подготовленности [4]. То же самое происходит и со студентами юристами на всех курсах обучения, которые готовятся к службе в правоохранительные органы. В общем доступе имеются таблицы нормативов и их выполнения, в них указан уровень подготовки, а также контрольные упражнения и порядок их выполнения, как известно, не у каждого

действующего работника есть эта информация и возможность искать ее. Из-за этого студенты юристы, поступающие на службу в правоохранительные органы, действующие сотрудники полиции, а именно рядовые и младший начальствующий состав, демонстрируют определенный процент неудовлетворительных оценок при сдаче нормативов по физической подготовке. Стоит также отметить, что именно они первыми встречаются и вступают в противостояние с преступными элементами во время несения службы [1, 2, 6, 8]. Поэтому в современный 21 век, это век развития электронных технологий и потребностей общества, автором была создана мобильная программа для смартфонов, которые есть практически у каждого жителя страны, она помогает мобильно ознакомиться с нормативными данными как для поступающих, так и для действующих сотрудников правоохранительных органов. Благодаря данной программе каждый может ввести свои физические показатели и оценить свой шанс в баллах к каждому нормативу и последующей оценкой к нормативному зачету [3, 7].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При изучении деятельности правоохранительных органов выявлено, что каждый сотрудник должен профессионально использовать свои физические навыки. Так же нужно уверенно пользоваться приемами рукопашного боя, иметь специальные двигательные навыки и умения, а не только уметь правильно обращаться с огнестрельным оружием. Каждый поступающий на службу и действующий сотрудник правоохранительных органов должен иметь высокий уровень физической работоспособности, а также он должен уметь противостоять утомлению и за небольшое количество времени преодолевать определенное расстояние, и уметь восстанавливаться после утомления [1, 7]. По этой причине при осуществлении работником своей оперативной деятельности наиболее важными физическими способностями будут скоростно-силовые и силовые качества, а при динамических и статических нагрузках должна быть высокая выносливость. Следует отметить, что физическая подготовка для сотрудников правоохранительных органов очень важна, так как она имеет основное направление – физическая готовность сотрудников к выполнению оперативных задач [2, 4, 5, 8].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В мае 2023 года нами был проведен опрос среди студентов первого курса юридического института СФУ на уже вышеупомянутую тему, опрошено было 40 человек которым необходима профессионально-прикладная подготовка в вузе. Из данных 40 человек, половина (50%) опрошенных составила женская сторона. Результаты опроса оказались довольно любопытными и неоднозначными. Из всех опрашиваемых 40 студентов, 27 – ответили «да, данная программа очень мотивирует к физической активности в вузе», а 13 опрошенных – воздержались или не могли дать точного ответа, так как считают что занятий в вузе мало для достижения поставленных целей.

Большинство участников из тех, которые дали положительный ответ объяснили свою позицию тем, что занятия по прикладной физической культуре в вузе, особенно в совокупности с изучением теоретической части физической культуры, дают им «плоток» мотивации на ведение ЗОЖ в повседневной жизни благодаря постоянности физической активности после ежедневной малоподвижности во время многочасовых учебных занятий. Учебные занятия по прикладной физической культуре и изучение теории физической культуры в вузе – даст возможность постоянно получать знания и практиковать их на занятии под правильным присмотром и контролем преподавателя. Также, 27 опрошенных, которых составило большинство, называют вторую причину – это разнообразие видов спорта в высших учебных заведениях и, следовательно, появление возможности выбирать то, что тебе больше нравится, но, к сожалению, не во всех ВУЗах такая возможность имеется. В конечном счете, можно сказать, что постоянность и разнообразие физической активности

мотивирует их на продолжение активной жизнедеятельности в повседневной жизни и повышением интереса к спорту в целом.

Опрашиваемые студенты, 13 человек из 40, которые считают что физической активности в вузе все равно будет мало для подготовки к профессиональной деятельности, объяснили свою позицию отсутствием изначально у них каких-либо физических навыков для занятий каким-либо спортом или даже общей физической подготовкой, хотя специализация ОФП в СФУ является предметом, представляющим собой начальные основы прикладной физической культуры. Также участники утверждают, что в ВУЗах нужно изначально иметь какие-либо спортивные навыки для успешной сдачи зачетов и нормативов по предмету прикладной физической культуры. По их мнению, если студент достаточно слаб в данной выполняемой нормативной сфере на протяжении учебного года и нет результата физического роста – то и падает мотивация заниматься спортом и тем более вести здоровый образ жизни. Хотя, отсутствие навыков – это всего лишь показатель того, что есть куда расти и что развивать, и чтобы начать нарабатывать данные навыки, нужно начать в первую очередь начать соблюдать здоровый образ жизни и вести самоконтроль своих достижений в обычной жизни. Также данная группа студентов поясняет, что у них изначально имеются определенные собственные принципы, методы для ведения здорового образа жизни в повседневной жизни различаются и занятия по прикладной физической культуре в вузе их не мотивирует, так как их собственная физическая активность превышает активность на занятиях по физической культуре в ВУЗе. То есть у них имеется собственный «мотиватор» для ведения здорового образа жизни и развития физических способностей, а физически активные занятия в высшем учебном заведении – лишь маленький «помощник».

ВЫВОДЫ

По результатам исследовательского опроса можно сделать следующий вывод, что прикладная физическая культура в высшем учебном заведении в некоторой степени оказывает влияние на мотивацию студентов на ведение здорового образа жизни и силовую физическую активность в целом, но это зависит от множества факторов, как на самих занятиях по прикладной физической культуре, так и от самого студента. Также, можно сказать, что занятия по прикладной физической культуре в вузе в целом оказывают положительный эффект на занимающихся студентов, особенно гуманитарной направленности, когда в основе занятий заложено постоянное движение, если человек гуманитарного склада ума долгое время проводит в положении сидя на лекциях, например, над изучением какого-либо профессионально-направленного предмета в течение всего светового дня, легкая пробежка, упражнения силовой направленности или прыжки на скакалке несколько минут, как известно по результатам множества исследований, придадут новый прилив физических и умственных сил и энергии.

Таким образом, физическая активность студентов юристов должна быть как можно чаще, занятия в вузе быть постоянными и регулярными с профессионально-прикладной направленностью, а не предоставлять основную форму обучения физическим действиям на самостоятельную подготовку [6]. Так же установлено, что самостоятельные занятия входят в основные занятия, как дополнение, благодаря которому учебный материал значительно усваивается лучше, и процессы физического совершенствования ускоряются [3, 7].

При формировании и планировании учебного занятия в вузе, а также при развитии силовых способностей студентов юристов, необходимо чтобы все задания разрабатывались на основе личного опыта преподавателей, спортсменов или тренеров, которые бы в общей численности имели отношения и спортивные достижениями, а не только с научной и теоретической точки зрения. Так же авторами было отмечено, что самостоятельная физическая работа и самоконтроль будут основополагающими, конечно, предпочтительнее будет к этому относиться утренняя зарядка, разминка во время перерыва от рабочих моментов и иные самостоятельные физические занятия [3, 5, 8]. Если выполнять физические

упражнения утром, перед началом рабочего дня, то это поможет не только закалить организм, но и сохранить физическую и умственную работоспособность в течение всего оставшегося дня. Не рекомендуется включать в утреннюю тренировку или зарядку упражнения, способные довести тело и мышцы до утомленного состояния, чтобы оставаться в стадии бодрствования, за счет чего значительно помогут вести контроль современные программы и электронные гаджеты [3, 7].

В большинстве литературных источниках по организации занятий по прикладной физической культуре сказано, что целью учебных занятий должно являться развитие силы, выносливости, мужества, решительности, быстроты, целеустремленности, трудолюбия и стремление к достижению поставленных целей, а также к повышению уровня физического мастерства [1, 7]. Для совершенствования силовых способностей следует изучить сам процесс занятий, его физические упражнения и каковы механизмы воздействия в ходе выполняемой учебной работы. Ведь физические упражнения оказывают значительное влияние на всю систему организма, в процессе их выполнения задействуются все группы мышц. При правильной нагрузке на мышцы и их восстановление, они становятся сильными и эластичными, увеличивая свою силу и сокращения. Выполняя физические упражнения на занятиях по прикладной физической культуре в вузе, повышаются функциональные возможности организма студентов, так как активная мышечная деятельность влияет на сердце и другие системы организма, заставляя их работать с активной нагрузкой. Это повышает способность организма активно противостоять влиянию внешней среды и вести здоровый образ жизни. Далее, если повышенные нагрузки происходят часто, то и изменения в опорно-двигательном аппарате также ведет к положительному развитию, что приводит к укреплению мышц, а при выполнении физических упражнений в мышцах выделяется тепло, что приводит к обильному потоотделению и способствует снижению лишнего веса. Силовые способности можно определить, так же как и простую способность организма выдерживать внешние нагрузки при минимизации мышечного напряжения [1].

В заключение следует сказать, что физические упражнения на протяжении постоянной активности в течение учебной деятельности в вузе студентов юристов положительно сказываются не только на формировании характера как будущего сотрудника правоохранительных органов, но и также в процессе самого вузовского обучения, придает стимул и интерес к будущей карьерной деятельности. Тем самым способствует повышению положительного роста и успеха в выполнении успешного прохождения нормативов по физической подготовленности. Именно такие указания, преподаватели по прикладной физической культуре в вузе давать и развивать в каждом из студентов стимул, повышать стремление к развитию своих силовых и волевые возможностей, как в рамках процесса учебного занятия по прикладной физической культуре, так и к самостоятельному контролю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дадов А.В. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам / А.В. Дадов, А.Х. Губжиков // Современное общество и власть. – 2017. – № 3 (13). – С. 85–89.
2. Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке / Р.Л. Тхазеплов // Педагогический журнал. – 2019. – № 5-1. – С. 218–224.
3. Патаркацишвили Н.Ю. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, А.А. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 288–292.
4. Карданов А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / А.К. Карданов // Современный учёный. – 2017. – № 3. – С. 149–152.
5. Макеева, В.С. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 2. – С. 51–54.

6. Макеева В.С. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Научное мнение. – 2017. – № 1. – С. 97–102.

7. Обоснование эффективности применения современных электронных технологий контроля показателей здоровья у студентов / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, А.А. Близнаевский [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 320–325.

8. Тезиков Д.А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: сущностные характеристики / Д.А. Тезиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 252–255.

REFERENCES

1. Dadov, A.V. and Gubzhokov, A.Kh (2017), “Topical issues of combat and physical training of police officers: basic requirements for professional qualities”, *Modern society and power*, No. 3 (13), pp. 85–89.

2. Tkhazeplov, R.L. (2019), “Topical issues of the formation of applied motor skills among police officers in physical training classes”, *Pedagogical journal*, No. 5-1, pp. 218–224.

3. Patarkatsishvili, N.Yu., Zavyalov, D.A. and Bliznevsky, A.A. (2020), “Individual ways of using modern electronic devices for physical load control”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 288–292.

4. Kardanov, A.K. (2017), “Issues of optimizing the organization of physical training of students according to the programs of professional training of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Modern scientist*, No. 3, pp. 149–152.

5. Makeeva, V.S., Barkalov, S.N. and Gerasimov, I.V. (2018), “Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools”, *Bulletin of sports science*, No. 2. pp. 51–54.

6. Makeeva, V.S., Barkalov, S.N. and Gerasimov, I.V. (2017), “Features of the development of physical qualities of cadets studying in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia according to the profile of the traffic police”, *Scientific opinion*, No. 1, pp. 97–102.

7. Patarkatsishvili, N.Yu., Zavyalov, D.A., Bliznevsky, A.A., Tashchiyan, A.A., Matonina, O.G. and Masloboeva N.A. (2021), “Substantiation of the effectiveness of the use of modern electronic technologies for monitoring health indicators in students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 320–325.

8. Tezиков, D.A. (2016), “The ability of a future police officer to show initiative in professional activities: essential characteristics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 252–255.

Контактная информация: nputincev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2023

УДК 7967.21

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье представлена работа по апробированию комплекса сложно-координационных упражнений для отработки техники плавания кроль на груди. Дана положительная оценка эффекту применения предложенного комплекса, проявившегося в достоверном улучшении показателей в тестах, отражающих техническую подготовленность и спортивный результат пловцов 10-11-летнего возраста.

Ключевые слова: пловцы, этап спортивной специализации, кроль на груди, сложно-координационные упражнения, спортивный результат.