

УДК 796.011

Анализ влияния спортивных игр на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России

Лазарев Антон Алексеевич

Лопатин Игорь Иванович

Дыбов Владимир Евгеньевич

Третьяков Андрей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация. В статье затрагивается вопрос о применении спортивных игр в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД. Одной из проблем подготовки сотрудников является формирование, а в дальнейшем поддержание профессионально важных качеств, навыков и умений, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам повседневной служебной деятельности, за счет использования методов и средств физической подготовки, как одно из наиболее эффективных средств улучшения профессиональной деятельности и снятия эмоционального, психологического и физического напряжения. Представлено исследование по оценке влияния регулярных занятий мини-футболом на уровень физической подготовленности курсантов, входящих в состав сборной команды института по мини-футболу, по сравнению с курсантами первого года обучения, занимающимися в рамках учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка». Выявлено, что у спортсменов сборной института по мини-футболу профессионально-важные качества, такие как выносливость, сила, ловкость и быстрота, развиты намного лучше, чем у курсантов первого года обучения, что является основанием введения в учебную программу по физической подготовке спортивно-игровых занятий.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, мини-футбол, профессионально-важные качества, прикладная физическая культура.

Analysis of the influence of sports games on physical fitness of cadets of educational organizations of the MIA of Russia

Lazarev Anton Alekseevich

Lopatin Igor Ivanovich

Dybov Vladimir Evgenievich

Tretyakov Andrey Alexandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D.

Putilin, Belgorod

Abstract. The article touches upon the issue of the use of sports games in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs. One of the problems of employee training is the formation and further maintenance of professionally important qualities, skills and abilities, increasing resistance to adverse factors of daily work, through the use of methods and means of physical training, as one of the most effective means of improving professional activity and relieving emotional, psychological and physical stress. In this regard, the purpose of the study was proposed, which was to assess the impact of regular mini-football classes by cadets who are part of the Institute's national mini-football team compared with first-year cadets engaged in the curriculum of the discipline "Physical training" on the level of physical fitness. Revealed, that athletes of the Institute's national team in mini-football have professionally important qualities such as endurance, strength, dexterity and The speed of development is much higher than that of first-year cadets, which is directly the basis for the introduction of sports and gaming classes into the physical training curriculum.

Keywords: physical training, cadets, mini-football, professionally important qualities, applied physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из основных задач образовательных организаций системы МВД России является подготовка высококвалифицированных сотрудников полиции, что в свою очередь является неотъемлемой частью успешной дальнейшей трудовой и служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов, специфика деятельности которого связана с защитой личности, общества,

государства и охраной принадлежащего им имущества от противоправных и преступных посягательств, а также предупреждением и пресечением противоправных действий со стороны преступного элемента [1, 2].

Проблемой подготовки сотрудников является формирование, а в дальнейшем поддержание профессионально важных качеств, навыков и умений, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам повседневной служебной деятельности за счет использования методов и средств физической подготовки, как одно из наиболее эффективных средств улучшения профессиональной деятельности и снятия эмоционального, психологического и физического напряжения [3].

Одним из способов решения данной проблемы является периодическое включение спортивных игр в программу физической подготовки сотрудников МВД. Они позволяют развивать такие качества, как координация движений, скорость реакции, гибкость мышц и выносливость сердечно-сосудистой системы. Более того, спортивные игры улучшают командный дух и способствуют формированию здорового конкурентного духа в коллективе. В статье мы рассмотрим одну из наиболее популярных игр среди курсантов и сотрудников МВД, это мини-футбол, которую можно использовать в физической подготовке курсантов и сотрудников МВД [4].

Мини-футбол отличается от других спортивных игр, прежде всего, своей популярностью в российском и мировом спорте. Данная игра развивает не только физические качества, но и способствует психологической разгрузке, улучшению работоспособности коллектива. Сама игра учит ориентироваться на футбольной площадке, развивает мышление за счет быстро меняющейся обстановки, учит предугадывать действия соперника, а также развивает периферийное зрение для лучшего чувства партнера по команде. Все положительные аспекты игры в мини-футбол сложно перечислить, но в данной статье мы постарались отметить наиболее значимые для сотрудника МВД в его повседневной службе [4, 5].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели было проведено исследование с курсантами первого года обучения, проходящими службу в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина, и курсантами, входящими в состав сборной команды Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина по мини-футболу. В эксперименте принял участие один учебный взвод, состоящий из 14 юношей, и основной состав сборной команды института по мини-футболу, состоящий также из 14 юношей.

Оценивали уровень физической подготовленности, также провели анализ, какую роль играют занятия по мини-футболу в развитии физических качеств курсантов и насколько сильно их показатели отличаются от показателей обучающихся в рамках наставления МВД по дисциплине «Физическая подготовка».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для наиболее полного отражения влияния мини-футбола на способность группы людей успешно выполнять ряд силовых и беговых упражнений по физической подготовке нами были составлены таблицы учета выполнения нормативов. Данные, представленные в таблице 1, отражают результаты выполнения заданных нормативов группы курсантов.

Проведя сравнительный анализ показателей упражнений на скорость и выносливость курсантов и спортсменов, находящихся в составе сборной по мини-футболу, мы пришли к следующим выводам:

1. В среднем футболисты на 0,20 секунд быстрее выполняют беговые нормативы, направленные на отслеживание уровня выносливости, что непосредственно позволяет говорить о большей подготовленности футболистов к длительным передвижениям в определенном темпе.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности курсантов

Курсант	3 км	1 км	100 м	10х 10 м	4х 20 м	Сгибание рук на брусьях	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Подъем силой	Подъем перекладина	Подъем ног к перекладине
1	13,13	3,35	13,5	26,2	15,8	15	35	12	6	6	16
2	12,53	3,35	14,4	25,5	16,0	15	46	12	4	3	12
3	12,16	3,28	13,4		15,9	15	45	10	0	0	12
4	12,57	3,22	13,3	25,5	16,0	15	29	12	2	0	14
5	12,47	3,25	14,1	25,7	15,8	15	36	9	6	0	7
6	13,08	3,29	13,8	26,3	16,2	15	53	12	6	5	16
7	13,53	3,36	13,9	26,1	15,6	15	60	10	6	5	14
8	12,2	3,26	14,7	27,0	16,8	15	50	12	6	5	16
9	11,10	3,16	14,4	25,3	15,9	15	24	8	6	5	10
10	12,1	3,18	13,7	26,0	15,9	21	30	12	6	5	16
11	12,01	3,14	13,3	25,7	15,4	15	58	12	6	5	10
12	11,42		12,6	25,6	15,3	15	32	12	6	5	10
13	12,22	3,32	15,1	26,5	17,1	15	30	12	3	5	14
14	13,05	3,30	14,0	26,6	16,0	15	35	12	6	5	16
М	12,40	3,27	13,87	26,00	15,98	15,43	40,21	11,21	4,93	3,86	13,07
м	0,18	0,02	0,17	0,14	0,13	0,43	3,11	0,37	0,52	0,58	0,79

2. Рассматривая показатели беговых нормативов, направленных на фиксацию скорости передвижения, такие как бег на дистанцию 100 метров, челночный бег 10х10 и 4х20, отслеживается средняя разность в показателях, составляющая 0,14 секунд в пользу футболистов.

Помимо скорости и выносливости к профессионально-значимым качествам также относится сила, то есть способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мощности мышц [1]. Указанное качество помогает сотрудникам при выполнении повседневных профессиональных задач, так как мышечная сила должна быть более развита, чем у правонарушителей, в целях наиболее эффективного противостояния последним.

Результаты выполнения нормативов сборной института по мини-футболу отображены в таблице 2.

Снова обращаясь к полученным при проведении исследования данным, необходимо отметить, что и результаты выполнения силовых упражнений, направленных на различные группы мышц, таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, подъем силой, подъем ног к перекладине и др., дают основания утверждать о наиболее качественной силовой подготовке спортсменов мини-футбола в сравнении с курсантами. Так, учитывая средние показатели результатов сданных нормативов, футболисты, в среднем, выполняют каждое указанное выше упражнение на 3 повторения больше. Такая разница

может показаться незначительной, однако необходимо помнить о том, что усреднение результатов показывают общую картину команды и, если рассматривать в отдельности курсанта и спортсмена, разница показателей может оказаться вполне весомой.

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности представителей сборной команды по мини-футболу

Курсант	3 км	1 км	100 м	10х 10 v	4х 20 v	Сгибание рук на брусьях	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Подъем силой	Подъем перекладина	Поднос ног к перекладине
1	12,41	3,40	12,9	25,4	15,2	18	35	12	5	5	20
2	12,45	3,33	12,3	25,6	15,8	19	46	14	6	9	16
3	11,55	3,20	11,9	24,1	14,8	18	45	17	8	8	20
4	13,03	3,28	13,3	24,7	15,6	17	29	10	3	3	20
5	12,25	3,33	11,8	24,9	15,6	19	36	13	7	8	18
6	12,46	3,31	14,4	26,6	16,7	33	53	19	13	9	23
7	11,14	2,54	12,6	24,9	15,4	22	60	15	9	8	20
8	11,37	3,16	13,6	27,1	15,2	30	50	17	9	8	20
9	14,10	3,39	13,3	25,3	15,4	9	24	10	0	0	14
10	12,25	3,28	13,0	24,8	15,3	19	30	17	6	9	19
11	11,52	3,10	13,2	24,9	15,5	20	58	20	7	7	18
12	13,22	3,38	12,3	24,4	15,0	16	32	12	6	5	17
13	12,02	3,21	13,9	26,0	15,8	16	30	13	5	5	14
14	12,32	3,22	13,4	26,2	15,4	17	35	15	4	0	14
М	12,29	3,22	12,99	25,35	15,48	19,50	40,21	14,57	6,29	6,00	18,07
м	0,21	0,06	0,20	0,23	0,18	1,58	3,11	0,84	0,82	0,84	0,74

Возвращаясь к данным таблиц 1 и 2, одним из контрольных нормативов, включенным в учебную программу для курсантов по дисциплине «Физическая подготовка», показывающим уровень развития такого физического качества, как ловкость, выступает челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Исходя из анализа полученных данных, можно сделать вывод, что курсанты преодолевают данную дистанцию в среднем на 0,65 сек. и 0,5 сек. соответственно медленнее, чем курсанты, входящие в состав сборной команды института по мини-футболу. Тем самым показывая, что курсант выполняет данные нормативы в среднем на полсекунды хуже, что может говорить о более медленной скорости принятия решений, которое играет большую роль в повседневной службе сотрудников органов внутренних дел при резко меняющейся оперативной обстановке при патрулировании улиц и др., зачастую в фазе активного противостояния с правонарушителем промедление всего на полсекунды может грозить сотруднику полиции нанесением вреда здоровью или жизни.

Вместе с показателями физической подготовленности сравниваемых групп возрастают не только физические качества, но и показатели качества здоровья, т.к. двигательная активность способствует улучшению здоровья, игровые виды спорта положительно влияют на организм человека, что непосредственно является основанием введения в учебную программу по физической подготовке спортивно-игровых занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, спортивные игры в сочетании с иными упражнениями на занятиях позволяют найти наиболее эффективный подход к физическому воспитанию курсантов. Особенность таких подвижных игр заключается, в том числе, в постоянной смене условий двигательных действий, что позволяет подключить основные механизмы контроля и регулирования обстановки наряду с развитием силы и подвижности нервных процессов, необходимых для выполнения служебных задач, стоящих перед будущими и действующими сотрудниками правоохранительных органов системы МВД России.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гилев Г. А., Плешаков А. А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности // Управление городом: теория и практика. 2021. № 4. С. 8–14.
2. Канзафаров М. А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Modern Science. 2021. № 10-1. С. 319–322.
3. Лопатин Н. А., Шульгин А. И. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2019. № 4. С. 155–160.
4. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные функциональные возможности руководителей органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2023. № 4. С. 172–176.
5. Сковцова С. О. Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. 2019. № 22. С. 322–325.

REFERENCES

1. Gilev G. A., Pleshakov A. A. (2021), "Improving the health of students as a result of positive monitoring of their physical fitness", *City management: theory and practice*, No. 4, pp. 8–14.
2. Kanzafarov M. A. (2021), "Physical training of cadets of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Modern Science*, No. 10-1, pp. 319–322.
3. Lopatin N. A., Shulgin A. I. (2019), "Modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture", *Vocational education in Russia and abroad*, No. 4, pp. 155–160.
4. Ovchinnikov V. A., Galkin V. N., Pleshivtsev A. Y. (2023), "Professionally important functional capabilities of heads of internal affairs bodies of Russia", *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4, pp. 172–176.
5. Skvortsova S. O. (2019), "Outdoor games in physical education classes at a university", *Young scientist*, No. 22, pp. 322–325.

Информация об авторах:

Лазарев А.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Лопатин И.И., старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Дыбов В.Е., преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Третьяков А.А., доцент кафедры физической подготовки, delphin87@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7498-6675>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.