

test complexes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 61–66.

2. Gorbikov, I. I., Suchkov, V. A., Yatsyk, V.Z., Vasilchenko, O.S., Raznovskaya, S.V. and Pugachev, I.Yu. (2022), “Features of development of special endurance in skiers in the basic mesocycle of the snowless period at the stage of in-depth specialization”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 87–91.

3. Dolgoplov L.P., Yatsyk, V.Z., Podgornaya, A.S., Paramzin, V.B., Raznovskaya, S.V. (2019), “Individualization as means of improving efficiency training process of tourists athletes”, *Modern scientist*, No. 6, pp. 55–58.

4. Paramzin V.B. (2007), “The expediency of forming theoretical knowledge on physical culture of cadets and students of military educational institutions using express tests”, *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, No. 5 (49), pp. 68–72.

5. Podgornaya, A.S., Yacyk, V.Z., Paramzin, V.B. and Vasil'chenko, O.S. (2018), “Development of speed-strength qualities of students by means of ski training at training camps in the middle mountains”, *Aktualnye voprosy fizicheskoy kultury i sporta*, T. 20, pp. 85–90.

6. Pugachev, I.Yu., Vasilchenko, O.S., Paramzin, V.B. and Raznovskaya, S.V. (2021), “The relevance of assessing the level of professional performance of students against the background of fatigue by means of physical culture”, *Modern scientist*, No. 2, pp. 123–128.

Контактная информация: sveta_r3000@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.05.2023

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Сергей Игоревич Горелкин, преподаватель, Владимир Евгеньевич Дыбов, преподаватель, Иван Сергеевич Беляев, преподаватель, Алексей Алексеевич Коник, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Романовна Мухина, курсант, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация

В процессе обучения и реализации служебной деятельности курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России тратят много физических сил и эмоций. Данный фактор негативно отражается на их работоспособности и готовности выполнять служебные задачи. Высокая утомляемость может, с одной стороны, быть обусловлена низким показателем физической подготовленности, с другой не способствует повышению стремления к организации процесса самостоятельных занятий физическими упражнениями. В данной научной работе предлагается повышение двигательной активности обучающихся с целью повышения физической подготовленности курсантов и снятия нервно-эмоционального напряжения. Особенностью предлагаемой нами программы является рациональное сочетание развития физических качеств, совершенствование необходимых для выполнения служебных обязанностей умений и навыков, а также учет индивидуальных потребностей обучающихся в видах двигательной активности.

Ключевые слова: physical activity, motor activity, martial arts, cadet, nervous and emotional tension.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p126-129

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY FOR CADETS OF THE RUSSIAN INTERIOR MINISTRY'S EDUCATIONAL ORGANIZATIONS TO RELIEVE NERVOUS AND EMOTIONAL TENSION

Sergey Igorevich Gorelkin, the teacher, Vladimir Evgenievich Dybov, the teacher, Ivan Sergeevich Belyaev, the teacher, Aleksey Alekseevich Konik, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Romanovna Mukhina, the cadet, Belgorod law institute of the Ministry of

Abstract

In the process of training and implementation of official activities, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia spend a lot of physical strength and emotions. This factor negatively affects their performance and readiness to perform official tasks. High fatigue may, on the one hand, be due to low indicators of physical fitness, on the other hand, it does not contribute to an increase in the desire to organize the process of independent exercise. In this scientific work, it is proposed to increase the motor activity of students in order to increase the physical fitness of cadets and relieve uneven emotional tension. The peculiarity of the program we offer is a rational combination of the development of physical qualities, the improvement of the skills and abilities necessary for the performance of official duties, as well as taking into account the individual needs of students in the types of motor activity.

Keywords: physical activity, motor activity, sports, unloading, research, physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Специалисты в области физической культуры и спорта, отмечают, что дефицит двигательной активности у учащейся молодежи приводит к быстрой физической утомляемости, что негативно отражается на показателях умственной работоспособности, снижению мотивации к образовательному процессу [2]. В совокупности с высоким нервно-эмоциональным напряжением это существенно снижает как качество образовательного процесса, так и показатели здоровья обучающихся.

Одной из особенностей физической подготовки в образовательных организациях МВД России является не просто их организация в процессе обучения, но и формирование осознанной мотивации к дальнейшим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Высокая двигательная активность должна стать осознанной необходимостью сотрудника правоохранительной сферы, а физические упражнения не только средством развития физических качеств, но и способом снятия нервно-эмоционального напряжения [1].

Цель исследования: выявить эффективность занятий физическими упражнениями на субъективные психологические состояния курсантов образовательных организаций МВД России.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения эффективности влияния занятий физическими упражнениями на субъективные психологические состояния курсантов образовательных организаций МВД России, нами был организован педагогический эксперимент на базе Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие обучающиеся в возрасте 18–22 лет в количестве 30 человек.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе была разработана анкета, позволяющая определить двигательной активности курсантов, а также наиболее популярные формы двигательной активности данной категории обследуемых. Учитывая, что плановые занятия по физической подготовке у курсантов проводятся не менее двух раз в неделю, двигательную активность мы определяли путем анализа количества дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Три занятия и более – высокая двигательная активность, два занятия – средняя двигательная активность, одно занятие и менее – низкая двигательная активность.

По результатам анкетирования выявлено, что 36% респондентов имеют высокий уровень двигательной активности, 46% – средний уровень двигательной активности и 18% – низкий уровень двигательной активности.

Анализ результатов наиболее популярных форм двигательной активности свидетельствует о том, что наибольшей популярностью у обучающихся пользуются различные виды единоборств – 44%, занятия в фитнес центрах (функциональный тренинг, атлетическая гимнастика и т. д.) – 30%, игровые виды спорта – 26%.

Учитывая более высокую популярность первых двух направлений двигательной активности, нами была разработана программа самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанная на приоритетном использовании средств единоборств и функционального тренинга, с включением элементов регбола (борцовского баскетбола). Экспериментальная программа реализовалась на протяжении одного месяца в недельном микроцикле. Тренировки были организованы по три раза в неделю. В понедельник в занятие были включены элементы единоборств ударной направленности (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой) в сочетании с элементами функционального тренинга (применение кругового метода). В среду в занятие были включены элементы единоборств борцовской направленности (дзюдо, самбо, спортивная борьба) в сочетании с элементами функционального тренинга. В пятницу – игровой день (игра в регбол).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью оценки эффективности влияния разработанной экспериментальной программы на показатели нервно-эмоционального напряжения у обучающихся в начале эксперимента и по его окончанию было организовано тестирование испытуемых по методике САН (самочувствие, активность, настроение). После проведения первого тестирования респонденты были разделены на 2 группы методом попарной выборки, таким образом, чтобы статистически средние результаты в группах не имели отличий.

Таблица – Сравнение субъективных показателей обучающихся

Субъективные показатели	Группа	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Утро				
Самочувствие	Экспериментальная	51,1±0,9	4,3	p<0,05
	Контрольная	43,7±1,5		
Активность	Экспериментальная	50,9±0,7	5	p<0,05
	Контрольная	39,6±2,1		
Настроение	Экспериментальная	55,1±1,2	5,9	p<0,05
	Контрольная	40,5±2,2		
Вечер				
Самочувствие	Экспериментальная	52,9±0,7	4,6	p<0,05
	Контрольная	44,7±1,7		
Активность	Экспериментальная	53,7±0,7	7	p<0,05
	Контрольная	38,3±2,1		
Настроение	Экспериментальная	57,4±1,1	7,5	p<0,05
	Контрольная	41,8±1,8		

Для получения объективных данных исследование по методике САН проводилось после окончания педагогического эксперимента утром – до начала занятий и по окончании служебного времени. Итоговое исследование проводилось в четверг – в день отсутствия дополнительного тренировочного процесса.

Результаты исследования свидетельствуют о более высоких показателях по исследуемым параметрам у юношей, вошедших в экспериментальную группу, как утром, так и по окончании служебного времени. В результате полученных данных можем сделать вывод о том, что недостаточное количество физической активности напрямую влияет на общую утомляемость и эмоциональное напряжение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, повышение двигательной активности можно по праву назвать эффективным средством не только развития физических качеств, но и снятия нервно-эмоционального напряжения. Исследование показало положительную тенденцию в улучшении эмоционально-психологического состояния курсантов. Внедрение в повседневную деятельность программы самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанной на приоритетном использовании средств единоборств и функционального тренинга, с

включением элементов регбола (борцовского баскетбола), показало свою высокую эффективность и может быть использована данной категорией обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баркалов С.Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России / С.Н. Баркалов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 141–144.
2. Третьяков А.А. Оценка уровня здоровья курсантов образовательных организаций МВД России в зависимости от двигательной активности / А.А. Третьяков, А.И. Ткаченко, Б.А. Клименко, И.С. Беляев // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27499> (дата обращения: 15.04.2023).

REFERENCES

1. Barkalov, S.N., (2015), “Content and assessment of special complex tasks at physical training classes with cadets of educational organizations 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. Lukyanov*, No. 3(64), pp. 141-144.
2. Tretiakov, A.A., Tkachenko, A.I., Klivenko, B.A., and Belyaev I.S. (2018), “Assessment of health level of cadets of educational organizations of Ministry of Internal Affairs of Russia depending on motor activity”, *Modern problems of science and education*, No. 2, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27499>.

Контактная информация: 89205666067@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2023

УДК 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ЗА ПЕРИОД 2019-2022 ГОДОВ

Егор Константинович Гребенников, аспирант, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск; Алексей Викторович Мещеряков, кандидат биологических наук, доцент, Андрей Васильевич Козак, старший преподаватель, Олег Иванович Тащиниченко, старший преподаватель, Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б.П. Бугаева, Ульяновск

Аннотация

Введение. Выявлено противоречие – с одной стороны хорошая физическая подготовленность является необходимым и обоснованным наукой требованием для летной работы, а с другой стороны согласно опросу, курсанты не считают физическую подготовку важным качеством для современного гражданского пилота. Цель исследования: Изучение уровня физической подготовленности курсантов первого курса. Организация исследования: Обследованы юноши 17–19 лет, являющимися курсантами первого курса, поступившие для обучения на специальность «Организация летной работы» в количестве 84 человека. Результаты исследования и их обсуждение. Приводятся данные анализа физической подготовленности курсантов-будущих пилотов различных годов поступления. Изучили следующие показатели физических качеств: бег 100 метров, бег 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места. Проанализировали нормативы ГТО и нормативы института для курсантов первого курса. Установлено, что первокурсники-пилоты обладают отличными скоростно-силовыми качествами и очень низкими показателями выносливости. Выводы. Полученные данные статьи могут быть использованы с целью подготовки абитуриентов к поступлению в летный институт, а также для рационального построения и коррекции учебно-тренировочного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность курсантов, курсанты-гражданские пилоты, нормативы ГТО.