

Lesgafta, No. 4 (206), pp. 241–247.

4. Kozlyatnikov, O.A., Volobuev, A.L., Zavalishina, S.Yu. and Sheveleva, S.Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 257–263.

5. Puchkova, N.G., Zavalishina, S.Yu., Nikishin, I.V. and Tagirova, N.D. (2023), “Assessment of young men physical preparedness which regularly training in volleyball classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 410–415.

6. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Ryazantsev, A.A. and Seliverstova, A.S. (2022), “Functional features of the respiratory system at young football players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 200–205.

7. Petrova, M.A., Parchiev, M-A.A., Zavalishina, S.Yu. and Pravdov, D.M. (2023), “The functionality of the organism of young men who passed the GTO standards for the silver badge of distinction of the VFSK GTO”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 5.

8. Parchiev, M-A.A., Zavalishina, S.Yu., Bakulina, E.D., and Zhalilov, A.V. (2023), “Functional changes in the body of young men with neurocirculatory dystonia as a result of preparation for passing the GTO standards”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 14.

9. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Zhukova, A.A. and Petina, E.S. (2022), “Respiratory system functional features at hand fighters”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 167–172.

10. Makhov, A.S., Zavalishina, S.Yu., Ospishchev, V.P., and Khodeev, D.A. (2023), “Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 39–41.

11. Vorobieva, N.V., Zavalishina, S.Yu., Krasnorutsky, S.V. and Shirokikh, S.F. (2023), “Correction of functional parameters of astenized young karatekas”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 92.

12. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2022), “Respiratory system functional features at tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.

Контактная информация: victor200758@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2023

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород; **Александр Александрович Горелов**, доктор педагогических наук, профессор, главный научный сотрудник – заведующий центром, Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Амосова, Якутск

Аннотация

В статье затрагивается вопрос о применении средств легкой атлетики в физической подготовке сотрудников полиции. Так, с одной стороны сотрудник органов внутренних дел обязан быть готов к преследованию правонарушителя, а также быстро прийти на помощь пострадавшим. С другой стороны упражнения легкой атлетики выступают доступным средством для поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Применение средств легкой атлетики, доказано многими учеными, способствует развитию основных физических качеств. В связи с этим была предложена цель исследования, которая заключалась в оценке влияния регулярных занятий легкой атлетикой курсантами образовательных организаций МВД России на учебных занятиях физической подготовкой на уровень физической подготовленности. Исследование проводилось с курсантами третьего года обучения, проходящих службу в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина. В общей сложности в эксперименте, который был рассчитан на 6 месяцев, приняло участие 2 учебных взвода общей численностью 52 человека, из них 16 девушек и 36

юношей. Для повышения уровня физической подготовленности и формирования у курсантов служебно-прикладных навыков по ускоренному передвижению были предложены средства из легкой атлетики для применения их на учебно-тренировочных занятиях. Так для общей физической подготовки они применялись в подготовительной и заключительной частях занятия. Использование средств легкой атлетики в основной части занятия было направлено на формирование служебно-прикладных навыков преследования и задержания. Полученные результаты в ходе тестирования физической подготовленности указали на положительное влияние применения комплекса упражнений из легкой атлетики. Улучшение результатов в тестовых заданиях указывает на рост уровня физической подготовленности курсантов. Также можно отметить, что за время проведения эксперимента, курсанты познакомились и овладели рядом прикладных умений необходимых для ускоренного передвижения в различных условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, легкая атлетика, ускоренное передвижение, прикладная физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p462-466

USE OF ATHLETICS IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS

Andrey Aleksandrovich Tretyakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia n Federation named after I.D. Putilin; Alexander Alexandrovich Gorelov, doctor of pedagogical sciences, professor, chief researcher – head of the center, Northeastern federal university, Yakutsk

Abstract

The article touches upon the issue of the use of athletics in the physical training of police officers. So, on the one hand, an employee of the internal affairs bodies must be ready to prosecute the offender, as well as quickly come to the aid of the victims. On the other hand, athletics exercises are an affordable means to maintain the necessary level of physical fitness. The use of athletics, proven by many scientists, contributes to the development of basic physical qualities. In this regard, the purpose of the study was proposed, which was to assess the impact of regular athletics classes by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on physical training classes on the level of physical fitness. The study was conducted with third-year cadets serving at the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. In total, 2 training platoons with a total of 52 people, including 16 girls and 36 boys, took part in the experiment, which was designed for 6 months. To increase the level of physical fitness and the formation of cadets' service and applied skills for accelerated movement, funds from athletics were offered for their use in training sessions. So for general physical training, they were used in the preparatory and final parts of the lesson. The use of athletics in the main part of the lesson was aimed at the formation of service-applied skills of harassment and detention. The results obtained during physical fitness testing indicated a positive effect of the use of a set of exercises from athletics. Improvement of results in test tasks indicates an increase in the level of physical fitness of cadets. It can also be noted that during the experiment, the cadets got acquainted and mastered a number of applied skills necessary for accelerated movement in various conditions.

Keywords: physical training, cadets, athletics, accelerated movement, applied physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Средства легкой атлетики занимают важное место в системе физической подготовки сотрудников полиции. С одной стороны сотрудник органов внутренних дел обязан быть готов к преследованию правонарушителя, а также быстро прийти на помощь пострадавшим. С другой стороны упражнения легкой атлетики выступают доступным средством для поддержания необходимого уровня физической подготовленности [2, 3].

Применение средств легкой атлетики, доказано многими учеными, способствует развитию основных физических качеств [2, 3]. Что важно на этапе подготовки курсантов и слушателей к профессиональной деятельности. Регулярные занятия легкой атлетикой позволяют повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам, регулировать уровень физической подготовленности, поддерживать на должном уровне показатели

функциональных систем организма, а также формировать морально-волевые качества [1, 4, 5].

В нормативно-правовых документах, обуславливающих физическую подготовку сотрудников полиции, средства легкой атлетики рекомендуются применять в общефизической подготовке. Так сотрудник полиции должен уметь преодолевать различные дистанции (100 м, 1 км, 3 км, 5 км). Упражнения из легкой атлетики применяются на зачетных занятиях для оценки уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Помимо этого необходимо отметить прикладное значение средств легкой атлетики [3]. Сотрудник полиции осуществляет преследование не в спортивной форме и не на стадионе. В связи с этим велико значение занятий курсантов в различных природных условиях и в различной форме одежды, для моделирования оперативно-служебных ситуаций.

В связи с этим была предложена цель исследования, которая заключалась в оценке влияния регулярных занятий легкой атлетикой курсантами образовательных организаций МВД России на учебных занятиях физической подготовкой на уровень физической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели было организовано исследование. Оно проводилось с курсантами третьего года обучения, проходящих службу в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина. В общей сложности в эксперименте, который был рассчитан на 6 месяцев, приняло участие 2 учебных взвода общей численностью 52 человека, из них 16 девушек и 36 юношей.

Для оценки эффективности применения средств легкой атлетики на занятиях физической подготовкой применялся арсенал тестовых упражнений, предусмотренных Наставлением по физической подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для повышения уровня физической подготовленности и формирования у курсантов служебно-прикладных навыков по ускоренному передвижению были предложены средства из легкой атлетики для применения их на учебно-тренировочных занятиях. Так для общей физической подготовки они применялись в подготовительной и заключительной частях занятия. Использование средств легкой атлетики в основной части занятия было направлено на формирование служебно-прикладных навыков преследования и задержания.

Поиск необходимых средств легкой атлетики для включения их в занятия производился из анализа профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В результате проведенного анализа были определены направления, в рамках которых совершенствовалась физическая подготовленность курсантов (рисунок).

Легкая атлетика и ускоренное передвижение			
Челночный бег	Бег на короткие дистанции	Бег на средние дистанции	Бег на длинные дистанции
Бег по различным поверхностям	Прыжки и метания	Преодоление препятствий	Применение БПБ после преследования

Рисунок – Разделы легкой атлетики, необходимые в профессиональной деятельности сотрудников полиции

Разработанный комплекс средств легкой атлетики для повышения уровня физической подготовленности у курсантов применялся на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» в течение семестра.

Для оценки эффективности предложенных мер проводилось тестирование показателей физической подготовленности. Отдельно оценивалось изменение результатов в легкоатлетических упражнениях. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование в упражнениях из легкой атлетики

Контрольное испытание		Девушки, М±m	Р	Юноши, М±m	Р
10х10 м	До	29,8±2,4	+	26,3±2,3	+
	После	28,3±2,1		24,8±2,1	
4х20 м	До	20,2±2,6	+	16,6±3,2	+
	После	18,4±1,9		15,7±2,2	
1 км	До	283,5±19,8	+	208,7±16,3	+
	После	265,4±21,1		199,8±14,7	
3 км	До	961,1±123,2	+	761,3±92,4	+
	После	904,6±103,4		709,2±56,4	
Прыжок в длину с разбега	До	269,8±19,7	+	375,4±47,1	+
	После	331,5±18,2		436,8±43,2	
Метание гранаты	До	19,4±4,1	+	33,7±5,9	+
	После	25,3±3,9		41,3±4,6	
Преодоление полосы препятствий	До			148,3±11,2	+
	После			119,7±14,3	

Результаты тестовых заданий из легкой атлетики продемонстрировали положительную динамику. В беговых заданиях время достоверно уменьшилось у девушек и юношей, а в метаниях прыжках результаты увеличились. Данные изменения носили достоверный характер.

Для разносторонней оценки уровня физической подготовленности курсантов были предложены дополнительные тестовые задания. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка физической подготовленности курсантов

Показатели	Отжимания (кол-во раз)	Подтягивание (кол-во раз)	Пресс (кол-во раз)	10 приседаний на время (сек)	Наклон со скамейки (см)	Тест Фирилевой (усл.ед.)	Тест Яроцкого (сек)
Девушки	До	10,53	51,87	10,67	10,73	5,28	15,63
		1,12	4,29	0,85	1,26	0,18	1,74
	После	14,27	62,41	10,02	12,97	4,14	21,48
		1,39	4,78	0,69	1,58	0,29	3,01
	Р		+		+	+	+
Юноши	До	40,98	60,15	9,52	5,12	6,57	16,79
		3,56	3,85	0,78	0,43	0,63	1,58
	После	47,85	68,41	9,01	9,87	4,41	20,72
		4,63	4,69	0,69	0,64	0,41	1,88
	Р		+		+	+	+

Анализ результатов тестовых заданий оценки уровня физической подготовленности курсантов показывает положительную динамику во всех упражнениях. Достоверные изменения отмечены в ряде упражнений: наклон из положения лежа, наклон со скамейки, тест Фирилевой, тест Яроцкого.

Полученные результаты в ходе тестирования физической подготовленности указали на положительное влияние применения комплекса упражнений из легкой атлетики. Улучшение результатов в тестовых заданиях указывает на рост уровня физической подготовленности курсантов. Также можно отметить, что за время проведения эксперимента, курсанты познакомились и овладели рядом прикладных умений необходимых для ускоренного передвижения в различных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка сотрудников полиции – это сложный процесс, который необходимо должен совершенствоваться. Один из таких способов, использование средств из других видов спорта. Доступным и простым в выполнении являются упражнения из легкой атлетики. При этом задания могут носить прикладной характер в обучении курсантов.

Регулярное использование средств легкой атлетики в учебном процессе курсантов по дисциплине «Физическая подготовка» показало высокую эффективность. Поддержание

и повышение уровня физической подготовленности девушек и юношей было обеспечено за счет применения средств легкой атлетики на занятиях. В тестовых заданиях отмечены положительные достоверные изменения. Помимо регулирования уровня физической подготовленности, формировались профессионально-прикладные умения, связанные с ускоренным передвижением, преодолением препятствий и преследования правонарушителя.

Применение в физической подготовке сотрудников полиции всего арсенала средств физической культуры и спорта позволит повысить эффективность подготовки.

Статья публикуется при поддержке гранта РНФ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

ЛИТЕРАТУРА

1. Гилев Г.А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности / Гилев Г.А., Плешаков А.А. // Управление городом: теория и практика. – 2021. – № 4. – С. 8–14.
2. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий / Зайцева Л.В. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 100–103.
3. Канзафаров М.А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России / Канзафаров М.А. // Modern Science. – 2021. – № 10-1. – С. 319–322.
4. Кулешова М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / Кулешова М.В., Румба О.Г., Горелов А.А. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 3-4. – С. 79–88.
5. Лопатин Н.А. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» / Лопатин Н.А., Шульгин А.И. // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 4. – С. 155–160.

REFERENCES

1. Gilev, G.A. and 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. Zaitseva, L.V. (2018), "Improving physical fitness of students: organization of sports events", *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 3 (24), pp. 100–103.
3. Kanzaforov, 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.
4. Kuleshova, M.V., Rumba, O.G. and Gorelov, A.A. (2016), "Motor activity as a means of socialization of students", *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 21, No. 3-4, pp. 79–88.
5. Lopatin, N.A. and 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.

Контактная информация: delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 16.10.2023

УДК 796.964

ОТДЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ РАЗНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, **Олег Зуфарович Зиганишин**, заслуженный тренер России, доцент, **Павел Дмитриевич Попов**, старший преподаватель, **Максим Вячеславович Мариненко**, магистрант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В статье рассматриваются первичные личностные характеристики (установлены на основе 16-ти факторного опросника Кеттелла) присущие спортивным арбитрам по хоккею с мячом, имеющим