

студенчества и обогащать человека знаниями о здоровом образе жизни на долгие годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворникова О.Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в процессе предметной подготовки : дис.. канд. пед. наук / Дворникова Ольга Борисовна. – Екатеринбург, 2005. – 179 с.
2. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : дис. канд. пед. наук / Зиновьев Николай Алексеевич. – Санкт-Петербург, 2018. – 213 с.
3. Ориентация на здоровый образ жизни и его значение в социальной адаптации у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 270–274.

REFERENCES

1. Dvornikova, O.B. (2005), *Formation of valeological competence of pedagogical college students in the process of subject training*, dissertation, Yekaterinburg.
2. Zinoviev, N.A. (2018), *Formation of a healthy lifestyle among students of a technical university in the process of physical culture classes*, dissertation, St. Petersburg.
3. Zinoviev, N.A., Zinoviev, A.A., Kupreev, M.V. and Svyatchenko, P. B. (2015), "Orientation to a healthy lifestyle and its significance in social adaptation among students of a technical university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (129), pp. 270–274.

Контактная информация: selyukin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2021

УДК 796.015.62

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Сергей Александрович Синенко, преподаватель, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России; **Игорь Николаевич Дешевых**, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, Москва; **Владимир Павлович Крысанов**, кандидат военных наук, доцент, **Владимир Геннадьевич Меркулов**, кандидат юридических наук, доцент, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России; **Сергей Петрович Грибченко**, заместитель начальника научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Ярослав Сергеевич Козиков**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск

Аннотация

В статье по результатам научного исследования рассматриваются методологические основы физической тренировки на примере спортсменов лыжников и спортсменов легкоатлетов. Обосновывается эффективность применения тренировочных нагрузок для повышения адаптационных возможностей различных физиологических систем организма к выполнению задач сотрудниками органов внутренних дел в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности. Также по результатам исследований выявлено, что различные виды спорта, которые способствуют формированию одних и тех же физических качеств, в разной степени совершенствуют функциональные системы общей адаптации. Результаты проведенного научного исследования позволили утверждать, что физическая тренировка способствует формированию адаптационных особенностей организма к различным видам оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: физическая тренировка, адаптация, работоспособность, экстремальные условия, сотрудник органов внутренних дел.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE USE OF PHYSICAL TRAINING TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES IN EXTREME CONDITIONS

Sergey Alexandrovich Sinenko, the teacher, Leningrad Regional Branch of the St. Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia; Igor Nikolaevich Deshevykh, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher of the Department of Physical Training of the Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Moscow; Vladimir Pavlovich Krysanov, the candidate of military sciences, senior lecturer, Vladimir Gennadievich Merkulov, the candidate of legal sciences, senior lecturer, Leningrad Regional Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Sergey Petrovich Gribchenko, the deputy head of the research department, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Yaroslav Sergeevich Kozikov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk

Abstract

In the scientific article, based on the results of the scientific study, the methodological foundations of physical training are considered on the example of athletes of skiers and track and field athletes. The article substantiates the effectiveness of the use of training loads to increase the adaptive capabilities of various physiological systems of the body to perform tasks by employees of the internal affairs bodies in extreme conditions of operational and service activities. Also, according to the results of the research, it was revealed that different sports that contribute to the formation of the same physical qualities improve the functional systems of general adaptation to different degrees. The results of the conducted scientific research allowed us to assert that physical training contributes to the formation of adaptive features of the body to various types of operational and service activities.

Keywords: physical training, adaptation, performance, extreme conditions, employee of the internal affairs bodies.

ВВЕДЕНИЕ

Работоспособность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях природной среды или оперативно-служебной деятельности обуславливается мощностью физиологических систем общей адаптации. Увеличение функциональных возможностей этих систем представляет собой основное направление повышения работоспособности сотрудника, а физическая тренировка является лучшим средством для решения этой задачи. Однако изучению влияния тренировки на расширение диапазона реагирования различных функциональных систем уделяется неоправданно мало внимания. В результате до настоящего времени проблема эффективного повышения адаптоспособности сотрудников органов внутренних дел к экстремальным условиям оперативно-служебной деятельности путем использования физической тренировки почти не разработана.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Многолетнее педагогическое наблюдение, анализ научной литературы и руководящих документов позволили сделать определённые выводы, безусловно, любая физическая тренировка в той или иной мере повышает в последующем способность организма к адаптации [2]. Однако каждое конкретное содержание тренировки и методика её проведения формируют строго определённый, образно говоря «вегетативный портрет» организма. Одни виды спорта значительно активизируют основные системы организма, их регуляторные механизмы, другие – в меньшей мере влияют на их функциональные возможности. Даже виды спорта, развивающие преимущественно одно и то же физическое качество, в разной мере совершенствуют функции кровообращения, дыхания и дру-

гих систем общей адаптации [3].

В качестве примера могут служить результаты наших исследований спортсменов лыжников и спортсменов легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции с одинаковым стажем спортивных занятий и квалификацией (первый разряд). В климатической камере при температуре 40°C и на высоте 3000 м объем работы большой мощности, выполненной лыжниками, на 37–39% превышал объем работы бегунов. Различной при этом была структура физиологического обеспечения. Частота сердечных сокращений у лыжников была на 15–18 уд/мин ниже, чем у бегунов, что, однако, не ухудшало обеспечения организма кислородом. Напротив, у них оно было более эффективным: кислородный пульс на 11–20% превышал показатели бегунов, коэффициент использования кислорода – на 5–15%, потребление кислорода за один дыхательный цикл на 15–25%.

При исследовании в указанных условиях сотрудников, систематически занимающихся физической подготовкой в соответствии с руководящими документами по физической подготовке в органах внутренних дел (Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.01.2020) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», было установлено, что объем выполненной ими работы составлял лишь треть объема работы, выполненной лыжниками, но она сопровождалась более высокими физиологическими тратами организма [1]. Эти данные говорят о высокой эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков и спортсменов легкоатлетов на средние и длинные дистанции для использования механизма переноса подготовленности для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел во время выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях.

Кроме того, результаты исследований спортсменов лыжников и спортсменов легкоатлетов убедительно показывают, что применение физической тренировки, направленной на развитие тех или иных физических качеств, не решает проблемы наиболее эффективного совершенствования систем срочной адаптации и повышения работоспособности людей в экстремальных условиях. Успешно подготовить человека к данным условиям может только такая тренировка, которая предъявляет высокие требования к системам обеспечения организма кислородом, эффективно совершенствуя нервный и гормональный механизм регуляции.

ВЫВОДЫ

Результаты наших исследований в жарком климате, высокогорье, средней полосе, при энергетической и оперативно-служебной деятельности людей полностью подтвердили изложенные положения, и свидетельствует о высокой эффективности физических тренировок аэробного характера. Они должны быть учтены при разработке новых руководящих документов по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.01.2020) // ГАРАНТ.РУ : [информационно-правовой портал]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (дата обращения: 01.01.2021).
2. Ендальцев Б.В. Современная физическая подготовка человека к работе в экстремальных условиях / Б.В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.–2014.– № 3.– С. 72–78.
3. Миронов В.В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск / В.В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.– 2013.– № 1.– С. 18–23.

REFERENCES

1. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2018), “On Approval of the Procedure for Organizing Training of Personnel for Filling Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation”, *Order of the No. 275 of 05.05.2018 (ed. of 14.01.2020)*.
2. Endaltsev, B.V. (2014), “Modern physical training of a person to work in extreme conditions”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 3, pp. 72–78.
3. Mironov, V.V. (2013), “Adaptation to physical activity and transfer of preparedness of military personnel is an objective basis for the influence of physical training on the combat effectiveness of troops”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 18–23.

Контактная информация: petrol6072010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2021

УДК 796.818

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И КООРДИНАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ САМБО

Сергей Владимирович Соломатин, кандидат педагогических наук, **Антон Владимирович Соломатин**, соискатель, Центра спорта и образования «Самбо-70»; **Илья Валерьевич Николаев**, кандидат педагогических наук, **Макар Сергеевич Ананьин**, кандидат культурологических наук, Московский педагогический государственный университет, Москва; **Олег Евгеньевич Понимасов**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург

Аннотация

С целью изучения влияния эмоциональных качеств личности на эффективность сенсорно-двигательной сферы и устойчивость координационных способностей квалифицированных борцов самбо разработана методика формирования устойчивости технических навыков и координации на основе развития эмоционально-волевой сферы. Выявлена зависимость успешной реализации координационных способностей борцов в ходе соревновательного поединка от положительного эмоционального состояния спортсменов. влияет на способность восприятия и обработки информации. самбо связана с эмоциональной устойчивостью спортсменов. Предложены основные направления развития эмоционально-волевой сферы квалифицированных борцов самбо в ходе тренировочного процесса.

Ключевые слова: квалифицированные борцы самбо, координационные способности, эмоциональная реактивность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p405-409

DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL-WILL SPHERE AS A FACTOR OF STABILITY OF TECHNICAL SKILLS AND COORDINATION OF QUALIFIED SAMBO WRESTLERS

Sergey Vladimirovich Solomatina, the candidate of pedagogical sciences, **Anton Vladimirovich Solomatina**, the competitor, Sports and Education Center “Sambo-70”; **Ilya Valerievich Nikolaev**, the candidate of pedagogical sciences, **Makar Sergeevich Ananin**, the candidate of cultural sciences, Moscow Pedagogical State University, Moscow; **Oleg Evgenievich Ponimasov**, the candidate of pedagogical sciences, North-West Institute of Management RANEPa, St. Petersburg

Abstract

In order to study the influence of emotional qualities of a personality on the effectiveness of the sensory-motor sphere and the stability of the coordination abilities of qualified sambo wrestlers, a meth-