

of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 2018, 13(2), pp. 240-244.

13. Bolotin A., Bakayev V., Vasilyeva V., & Bobrishev A. (2019). Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types // Journal of Human Sport and Exercise, 14(4proc), pp. 698-704.

14. Зюкин А.В. [и др.]. Физическая культура и спорт. СПб., 2019.

15. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48-50.

16. Аганов С.С. [и др.]. Тактика-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021.

17. Аганов С.С., Мотовичев К.В., Зюкин А.В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей// Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46-50.

18. Аганов С.С., Зюкин А.В. Влияние алкоголя на спортивные результаты и восстановление спортсменов // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 50-54.

СТРУКТУРА ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УНИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Карпова С.Н., Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения.

Орлова Н.В., Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Аннотация. Рассмотрена необходимость создания условий для эффективного физического развития и улучшения функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Повышение работоспособности в ходе учебной деятельности на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп, а также направленность этих занятий на укрепление их здоровья приобретает первостепенное значение.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, медицинские группы.

STRUCTURE OF BASIC FACTORS DEFINING THE NEED FOR USE OF UNIFIED TRAINING COMPLEXES DURING THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Karpova S.N., St.-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation.
Orlova N.V., Brest State Technical University, Republic of Belarus

Annotation. The necessity of creating conditions for effective physical development and improvement of the functional state of students of special medical groups is considered. Improving performance in the course of educational activities in physical education classes for students of special medical groups, as well as the focus of these classes on strengthening their health is of paramount importance.

Keywords: physical education, students, medical groups.

Введение. В настоящее время значительное внимание уделяется целенаправленному использованию средств оздоровительной физической культуры для повышения эффективности занятий со студентами специальных медицинских групп. Опыт организации занятий со студентами специальных медицинских групп требует пересмотра взглядов на их проведение [1-4]. Необходим подбор таких упражнений, которые бы в наибольшей степени соответствовали особенностям заболеваний студентов специальных медицинских групп [1, 3]. Содержание занятий должно отвечать и соответствовать запросам любого заболевания студентов специальных медицинских групп [3]. Занятия по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп должны быть максимально унифицированы. Этому способствует использование в процессе занятий со студентами специальных медицинских групп унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности. Практика показывает, что при использовании унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности студенты специальных медицинских групп быстрее адаптируются к учебной деятельности, лучше переносят физические нагрузки и более устойчивы к проявлению тех или иных хронических заболеваний [3].

Основные положения. Учебная деятельность студентов требует от них проявления высокого уровня работоспособности, самообладания, терпения, воли, самоорганизации, дисциплинированности и других качеств. Поэтому важно, чтобы каждый студент в ходе учебы был здоров и энергичен [1-10]. Для решения этих задач необходимо создание условий для эффективного физического развития и улучшения функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Повышение работоспособности в ходе учебной деятельности на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп, а также направленность этих занятий на укрепление их здоровья приобретает первостепенное значение.

Практика показывает, что задачи по укреплению здоровья студентов специальных медицинских групп решаются без целенаправленного использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной

направленности. Отсутствует единое понимание у специалистов по физической культуре о необходимости целенаправленного использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности для повышения работоспособности и эффективности учебной деятельности студентов специальных медицинских групп. С целью разрешения данного противоречия нами был проведен опрос специалистов по оздоровительной физической культуре. Всего в исследовании приняло участие 82 специалиста, проводящих занятия со студентами специальных медицинских групп. В ходе исследования выявлялись факторы, определяющие необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица. Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп (n=82)

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель %
1	Высокая значимость использования унифицированных тренировочных комплексов для улучшения физического состояния студентов	25,3
2	Оздоровительная направленность унифицированных тренировочных комплексов на основные функциональные системы организма	24,7
3	Необходимость систематического применения унифицированных тренировочных комплексов для профилактики различных заболеваний	17,8
4	Создание предпосылок для повышения уровня методической подготовленности студентов в процессе самостоятельного применения унифицированных тренировочных комплексов	12,2
5	Высокая эффективность применения унифицированных тренировочных комплексов в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп	11,7
6	Простота и удобство в применении унифицированных тренировочных комплексов	8,3

В ходе данного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. К ним относятся: высокая значимость использования унифицированных

тренировочных комплексов для улучшения физического состояния студентов; оздоровительная направленность унифицированных тренировочных комплексов на основные функциональные системы организма; необходимость систематического применения унифицированных тренировочных комплексов для профилактики различных заболеваний; создание предпосылок для повышения уровня методической подготовленности студентов в процессе самостоятельного применения унифицированных тренировочных комплексов. Важными факторами являются: высокая эффективность применения унифицированных тренировочных комплексов в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп; простота и удобство в применении унифицированных тренировочных комплексов.

Наши исследования показали высокую значимость использования унифицированных тренировочных комплексов для улучшения физического состояния студентов. Корреляционные связи эффективности учебной деятельности студентов специальных медицинских групп свидетельствуют о высокой зависимости этих показателей от использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности.

Установлена также сильная зависимость высокого уровня работоспособности студентов специальных медицинских групп от использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности в процессе физического воспитания.

В результате опроса преподавателей, проводящих занятия со студентами специальных медицинских групп, была выявлена необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности. Это в значительной степени повышает работоспособность студентов специальных медицинских групп.

Определена высокая значимость фактора, определяющего необходимость систематического применения унифицированных тренировочных комплексов для профилактики различных заболеваний. Установлена высокая эффективность учебной деятельности студентов специальных медицинских групп в зависимости от уровня их заболеваемости.

Необходимость целенаправленного использования унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности для эффективной учебной деятельности студентов специальных медицинских групп диктует их высокая эффективность для профилактики различных заболеваний [11-14].

Кроме того, установлена необходимость проявления психологических качеств в ходе учебной деятельности студентов специальных медицинских групп. Практика показала, что данные качества в наибольшей степени формируются лишь при целенаправленном использовании унифицированных тренировочных комплексов для эффективной учебной деятельности студентов специальных медицинских групп.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов, определяющих целенаправленное использование унифицированных тренировочных комплексов оздоровительной направленности для повышения

работоспособности и эффективной учебной деятельности студентов специальных медицинских групп.

Литература:

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2014. № 6. - С.58.

2. Волков, А.В. Психолога-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2014. № 2. С. 35-37.

3. Токарева, А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2016. - № 9. - С.12-15.

4. Bakayev V.V., Bolotin, A.E. and Chunguang You (2018). Reaction of vegetative nervous system to loads in female long - distance runners with different fitness level // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE), 13(2), pp. 245-252.

5. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016). Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport, 16(1), Art. 17, pp. 102-108.

6. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016). Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler // Journal of Physical Education and Sport, Vol.16 (3), No.143, pp.910-913.

7. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017). Peripheral circulation indicators in veteran trail runners // Journal of Physical Therapy Science, (JPTS) Vol. 29, No.6, pp. 1092-1094.

8. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Chunguang You (2018). Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female Biathlon athletes with different fitness levels // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE), 13(2), pp. 240-244.

9. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России; Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл., 2009.

10. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 13-15.

11. Аганов С.С. [и др.]. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / под. ред. О.М. Латышева. СПб., 2015.

12. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116-122.

13. Фомин А.М., Зюкин А.В., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. Эффективность мотивационного подхода к реализации дисциплины Физическая культура и спорт у обучающихся педагогического вуза // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 440-444.

14. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372-375.

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Клименко С.С., Тумышева Ж.К., Белгородский государственный университет

Аннотация. В настоящей статье рассматривается понятие, цель и роль адаптации к физической подготовке сотрудников ОВД. В связи с тем, что сотрудники полиции в своей служебной деятельности могут столкнуться с ситуациями, когда необходимо применить физическую силу или специальные средства, они должны быть готовы как физически, так и психологически. В данном случае физическая подготовка способствует не только адаптации к физическим нагрузкам, но и способствует морально-волевой и психологической адаптации.

Ключевые слова: физическая подготовка, адаптация, сотрудники ОВД, образовательные организации МВД России.

ADAPTATION TO THE PHYSICAL TRAINING OF THE STAFF OF THE INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Klimenko S.S., Tumysheva Zh.K., Belgorod state university

Annotation. This article examines the concept, purpose and role of adaptation to the physical training of police officers. Due to the fact that police officers in their official activities may face with situations where it is necessary to use physical force or special means, they must be prepared both physically and psychologically. In this case, physical training contributes not only to adaptation to physical activity, but also contributes to moral and strong-willed and psychological adaptation.