



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**К. Г. Лысов , К. Д. Вертинский**

СОВЕРШЕСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ  
ПО ИГРОВЫМ КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
В МВД РОССИИ

**Учебно-практическое пособие**

© Уфимский ЮИ МВД России, 2025 г.

УДК 796.3.015:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.5,15(2Рос)я73-5

Л88

*Рекомендовано к опубликованию  
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, профессор С. М. Струганов  
(Восточно-Сибирский институт МВД России);

кандидат педагогических наук О. С. Панова  
(Волгоградская академия МВД России)

**Лысов, К. Г.**

Л88 Совершенствование системы организации проведения тренировочного процесса в группе спортивного совершенствования по игровым командным видам спорта в МВД России : учебно-практическое пособие / К. Г. Лысов, К. Д. Вертинский. – Электрон. текстовые дан. 702 МБ (2,5 МБ). – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2025. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; AdobeReader 8.0 и выше. – Загл. с экрана.

В работе рассмотрены вопросы, касающиеся совершенствования системы организации и проведения тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования по игровым командным видам спорта в МВД России.

Учебно-практическое пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава и обучающихся образовательных организаций МВД России.

УДК 796.3.015:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.5,15(2Рос)я 73-5

© Лысов К. Г., 2025

© Вертинский К. Г., 2025

© Уфимский ЮИ МВД России, 2025

*Учебное издание*

**Совершенствование системы организации проведения  
тренировочного процесса в группе спортивного совершенствования  
по игровым командным видам спорта в МВД России**

Учебно-практическое пособие

Редактор	Е. А. Ермолаева
Компьютерная техника	К. Г. Лысов
Дизайн обложки	А. Р. Сальманов

Дата подписания к использованию 28.03.2025

Объем издания: 702 МБ (2,5 МБ)

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (CD-R)

Тираж: 5 дисков

Редакционно-издательский отдел  
Уфимского юридического института МВД России  
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b><u>ВВЕДЕНИЕ</u></b> .....	5
<b><u>ГЛАВА 1. ИГРОВЫЕ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В МВД РОССИИ</u></b> .....	7
§ 1.1. Игровые командные виды спорта как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей .....	7
§ 1.2. Содержание и специфика тренировочного процесса по отдельным командным видам спорта в МВД России .....	10
<b><u>ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА В МВД РОССИИ</u></b> .....	20
§ 2.1. Методика проведения тренировок по отдельным командным видам спорта в образовательных организациях МВД России .....	20
§ 2.2. Новые техники, применяемые при реализации тренировочного процесса командных видов спорта в МВД России .....	34
<b><u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u></b> .....	41
<b><u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</u></b> .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Проблеме состояния здоровья населения в России в последние годы уделяется особое внимание со стороны общественности и государственных структур из-за влияния неблагоприятных факторов. Ситуацию усугубляют как системные факторы (низкий уровень дохода, стрессовые ситуации, загрязнение окружающей среды и др.), так и чрезвычайные ситуации, (например, коронавирусная инфекция, охватившая, по данным Росстата, около 17 % населения России).

Одним из важных вопросов на сегодняшний день является вопрос развития физической культуры и приобщения к ней всех поколений граждан, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни для любого общества. Так, занятия физической культурой, а именно, утренняя зарядка, бег на различные дистанции, занятия в тренажерном зале, футбол, волейбол, баскетбол и другие виды спорта оказывают следующее воздействие организм человека:

- 1) укрепляют здоровье;
- 2) улучшают физическую подготовленность;
- 3) благоприятно воздействуют на морально-нравственное и духовное состояние;
- 4) повышают производительность работы;
- 5) стимулируют творческую деятельность.

Инвестиции в развитие физической культуры в обществе сокращают расходы государства на медицину и социальное обеспечение. При этом ощущение физического благополучия влияет на взаимоотношения в обществе. Так, например, в международном исследовании Индекса счастья в 2024 году Россия занимала в списке 80-е место, набрав 5,459 балла (данный показатель снизился)<sup>1</sup>:

- в 2023 годом - 76 место (5,477 балла);
- в 2022 - 73-е (5,546 балла);
- в 2021 – 68-е (5,648 балла);
- в 2020 – 59-е (5,810 балла).

Данные цифры говорят о снижении уровня счастья среди населения, по причине ухудшения состояния здоровья и ожидания меньшей продолжительности жизни.

Физическая подготовленность для определенной категории населения играет важную роль, определяя не только качество жизни и физическое состояние, но и возможность профессионально, высокоэффективно выполнять поставленные задачи. К данным категориям можно отнести:

---

<sup>1</sup> Мамиконян О. С. Россия опустилась на 80-е место в рейтинге самых счастливых стран ООН// Электронный журнал ForbesLife. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/459503-rossia-opustilas-na-80-e-mesto-v-rejtinge-samyh-scstlivyh-stran-oon> (дата обращения: 01.12.2024).

- сотрудников территориальных органов МВД России;
- сотрудников образовательных организаций МВД России.

Вопросам физического воспитания уделяется значительное количество исследований, в которых проблема рассматривается в медицинском, культурном, социальном и иных аспектах.

Так, значение физической активности для поддержания определенного уровня здоровья рассматривается в работах таких авторов, как И. С. Барчуков, Ю. А. Богащенко, Н. С. Дядичкин, А. П. Матвеев, А. Б. Муллер, В. Я. Кикоть, К. В. Сухинина, К. В. Чедов. Значение физической активности для человека в разные возрастные периоды его жизни исследовались в работах таких авторов, как О. В. Алёхина, С. В. Булатецкий, О. В. Гаевская, И. П. Григорьева, В. И. Ковалько, И. А. Медведев, С. И. Рабазанов. Вопросы методов и технологий организации физического воспитания затрагиваются такими авторами, как А. И. Бабенко, Ю. И. Гришина, В. П. Губа, С. Б. Дорофеев, В. И. Дубровский, В. М. Качашкин, Ю. П. Кобяков, В. В. Марков, А. П. Матвеев, О. С. Морозов, В. В. Парфененков.

С теоретической и практической точки зрения вопросы совершенствования физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел активно обсуждаются и остаются актуальными на сегодняшний день.

## **ГЛАВА 1. ИГРОВЫЕ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В МВД РОССИИ**

### **§ 1.1. Игровые командные виды спорта как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей**

Вопрос сохранения и укрепления здоровья сотрудников органов внутренних дел в период обучения в образовательных организациях МВД России является ключевым для организации занятий по физической подготовке. Необходимо отметить, что именно в период обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов и слушателей могут начаться проблемы со здоровьем. Можно выделить ряд причин, таких как: высокий уровень психоэмоционального напряжения, сопутствующий процессам адаптации к новым условиям профессиональной деятельности; повышенные физические и психические нагрузки; фиксация в сидячем положении большой промежуток времени; социально-бытовые проблемы и т. д.

По мнению С. Г. Ахмеровой, физическая культура и спорт представлены в образовательных организациях МВД России не только как учебная дисциплина, но и один из важнейших компонентов полноценного и комплексного развития гармоничной личности. Одной из немаловажных задач образовательного процесса является сохранение и укрепление физического здоровья, физическое и психическое благополучие курсантов и слушателей, а также овладение ими в процессе обучения основными профессионально значимыми компетенциями, умениями и навыками, необходимыми для успешной реализации возложенных на них задач в рамках служебной деятельности<sup>1</sup>.

В рамках проведения занятий по физической подготовке среди переменного состава образовательных организаций МВД России решается комплекс задач следующего характера:

1. Организация и проведение спортивно-массовой работы в рамках спартакиады среди переменного состава по различным видам спорта.
2. Укрепление материально-спортивной базы.
3. Решение вопроса кадровой политики.
4. Совершенствование форм проведения занятий по физической подготовке.
5. Совершенствование мастерства курсантов и слушателей, включенных в состав групп спортивного совершенствования в период их обучения.

---

<sup>1</sup> Проблемы и пути совершенствования медицинского обеспечения сотрудников МВД России по Республике Башкортостан / И. Ф. Файзуллин, Т. Р. Гизатуллин, С. Г. Ахмерова, Р. Х. Гизатуллин // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. 2017. № 1. С. 138.

Перед профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки стоит одна из главных задач – систематически улучшать работу как по оздоровлению курсантов и слушателей, так и по развитию спорта в образовательных организациях МВД России.

В Уфимском юридическом институте МВД России активно развивается спортивный образ жизни среди курсантов и слушателей. Данная концепция разработана для повышения уровня физической подготовки и спортивной заинтересованности обучающихся. Так, на базе института созданы группы спортивного совершенствования, проводятся факультативные занятия по командным видам спорта, таким как мини-футбол, волейбол, баскетбол, регби. В институте гордятся спортсменами, активно принимающими участие в спортивной жизни, сборные команды выступают на различных спортивных площадках, представляя Уфимский юридический институт МВД России.

Вся вышеуказанная деятельность проводится с целью повышения квалификации и профессионализма сотрудников, курсантов и слушателей в области физической подготовки. Кроме того, она способствует развитию здорового образа жизни и активности.

Существует множество способов поддержания здоровья и уровня физической подготовленности, например, занятия по спортивным играм, так как они способствуют физическому развитию. Среди спортсменов эти виды физических упражнений пользуются огромной популярностью.

Разнообразие движений, которые являются основой игры, способствует развитию силы, скорости, выносливости, ловкости, а также формированию моральных и волевых качеств. Во время игры спортсмены учатся понимать друг друга, действовать слаженно, взаимодействовать и быстро адаптироваться под определенную обстановку. Более того, участие в спортивных играх способствует развитию физических навыков и умений. Сегодня доступно множество игр, которые широко применяются для физического воспитания и развития спортивных качеств<sup>1</sup>.

К категории подвижных игр относятся игры с простыми правилами и легкими взаимодействиями между участниками, такие как спортивные эстафеты, упражнения на скорость и другие. Спортивные игры представляют собой состязания между двумя командами, которые соревнуются друг с другом в соответствии с установленными правилами. Спортивные игры характеризуются четко определенными правилами, которые регулируют количество участников, размеры игровой площадки, длительность матча, используемое оборудование и инвентарь.

---

<sup>1</sup> Бабин А. В. Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции // Евразийский юридический журнал. 2021. № 8(159). С. 375.

Участие в соревнованиях по спортивным играм требует от спортсменов значительного физического и морального напряжения. Одной из важных особенностей спортивных игр является наличие сложных тактических действий, требующих коллективного взаимодействия. Большинство видов спортивных игр представляют собой командные состязания.

В спортивных играх взаимодействия игроков не подчиняются жёсткой последовательности действий и однообразному ритму. В каждом случае игроки действуют по-разному, но их действия должны быть взаимосвязаны и направлены на достижение общей цели.

Участие в спортивных играх способствует развитию широкого спектра навыков, качеств и черт характера. В процессе игр спортсмены учатся работать в команде и определять общие цели, помогать товарищам, проявлять уважение к соперникам, соблюдать дисциплину, проявлять активность и ответственность, то есть важные качества личности.

Спортивные игры способствуют гармоничному развитию спортсменов и являются эффективным инструментом для улучшения физической подготовки, совершенствования командной работы, укрепления взаимопонимания, достижения воспитательных, образовательных и спортивных целей<sup>1</sup>.

Одним из способов появления таких элементов – это использование их в тренировках спортивных игр для повышения уровня физической формы. В каждой командной спортивной дисциплине, например, футбол, волейбол или баскетбол, игроки выполняют различные виды физических упражнений, включая бег, прыжки и метания.

Согласно исследованию «Результативность индикаторов проверки уровня физической формы футболистов», проведенного в научной лаборатории «Информационные технологии в спорте» Московского физико-технического института, автором которого является Н. Н. Чесноков, был проанализирован уровень двигательной активности при игре в футбол с учетом всех его компонентов. Результаты показали, что за время одного тайма игроки преодолевают следующие расстояния:

- при скорости от 0 до 2,5 м/с, включая ходьбу и медленный бег, пройдено примерно 2–2,3 километра;
- при скорости от 2,5 до 6 м/с – 2,3–2,8 км;
- при скорости от 6 м/с до максимума — 300–500 м.

Всего за матч каждый игрок преодолевает 10–12 км. Первый и второй таймы по объему игровой активности в среднем не отличаются друг от друга. Из общего числа спринтерских ускорений наибольшее количество приходится:

- на отрезки в 18 м (45 %) и 32 м (30 %);

---

<sup>1</sup> Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2024.

– на более длинные ускорения приходится: до 44 м – 10 %, до 55 м – 5 % и более 55 м<sup>1</sup>.

Элементы или упражнения из командных спортивных игр включают в работу большие и малые группы мышц, задействуют мышцы, которые в общепринятых физических упражнениях не работают. Оттачивая спортивную технику, спортсмен развивает быстроту, ловкость, скорость, выносливость, силу, координацию, т. е. все составляющие гармонично физически развитого человека.

Преимуществом элементов или упражнений спортивных игр является их высокое разнообразие, возможность применения методов мотивации и соревновательного элемента, включения разнообразия в занятия физической подготовкой.

Включение элементов спортивной игры в занятия по физической подготовке позволяют варьировать уровень физической нагрузки, включать игровой элемент в занятия, в зависимости от задач тренировки включать в тренировочный процесс и концентрировать внимание курсантов и слушателей. Элементы спортивной игры развивают физические навыки в комплексе, захватывая когнитивную и психологическую составляющие. Это является основным аспектом, поскольку говорим о важности гармоничного развития личности сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.

## **§ 1.2. Содержание и специфика тренировочного процесса по отдельным командным видам спорта в МВД России**

Необходимость реализации единой модели преподавания, включающей как учебно-воспитательную работу, так и физическую подготовку курсантов, обусловлена общностью целей и задач данных видов педагогической деятельности. Именно параллельное освоение теоретических и практических дисциплин, а также развитие физических данных позволяет достигнуть курсантам и слушателям профессионального мастерства и повысить их работоспособность. Подкрепление теоретической базы физическими навыками позволяет в полной мере освоить обучающимся физическую подготовку. Поэтому, при разработке программы обучения особое внимание должно уделяться планированию, которое позволяет учитывать общие и специальные задачи учебного процесса, учитывая время, выделяемое на учебные занятия, тренировки и соревнования. В результате происходит распределение объема преподавания теоретического материала, а также времени для развития прикладных навыков и специальных качеств.

---

<sup>1</sup> Чесноков Н. Н. Применение комплексного контроля уровня физической подготовленности футболистов 15–16 лет в годичном тренировочном цикле / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов, А. Ю. Тарасов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 123.

Важно также особое внимание уделять организации учебно-воспитательного процесса во время внеаудиторной работы, т. е. в спортивных секциях, во время консультаций, учебно-тренировочных сборов, соревнований, поскольку системный подход позволяет достичь высокой эффективности при решении воспитательных задач учебно-воспитательного процесса в рамках практических занятий. Однако нельзя утверждать, что только сочетание учебно-воспитательной работы и тренировочного процесса решит все педагогические задачи. Очевидно, что успешность профессионального воспитания в значительной мере определяют полнота и эффективность применяемых воспитательных возможностей, которые заложены в содержание и методы обучения, педагогическое мастерство преподавателей кафедры физической подготовки.

Включение упражнений и элементов спортивных командных игр носит систематический характер, например, в рамках факультативных занятий должны быть предусмотрены элементы таких игр как футбол, баскетбол, волейбол и т. д. На таких занятиях проводится серия упражнений на разогревание мышц и отработку соответствующих движений посредством специальных упражнений для рук, ног<sup>1</sup>. Далее могут быть реализованы связки упражнений, как для одного человека, так и для пары или тройки. Отработка движений в группе позволяет не только включить в работу мышцы, но и повлиять на курсанта психологически и когнитивно, поскольку взаимодействие с партнерами требует командной работы и учета особенностей выполнения упражнений другими лицами. Заканчивать такие занятия можно командной игрой.

Ответственность – это то качество, которое развивают командные виды спорта в первую очередь. От вас ожидают не только того, что вы будете выкладываться на 100 % на тренировках и матчах, но и то, что вы возьмете на себя ответственность в решающий момент и сделаете все возможное для достижения успеха. Умение взять на себя ответственность в сложной ситуации положительно скажется на вашей репутации не только в спортивном сообществе (например, в кругу товарищей по команде или у тренерского состава), но и в обычной жизни. К примеру, коллеги знают, что могут на вас положиться, а близкие друзья и родственники доверяют вам. Также командные виды спорта отлично формируют групповую и личную ответственность<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Организация процесса самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России как элемент совершенствования профессиональной подготовки / О. С. Панова, А. А. Белецкий, А. В. Бабин, В. В. Шанько // Глобальный научный потенциал. 2022. № 11(140). С. 180.

<sup>2</sup> Цветкова М. В. Какие качества развивают командные виды спорта/ Электронный журнал SportUniver URL: <https://sportuniverhub.com/> (дата обращения: 03.01.2025).



Рис. 1. Реализация командной работы в футболе



Рис. 2. Реализация командной работы в волейболе

Основными спортивными командными играми считают волейбол, мини-футбол, регби, баскетбол.

Спортивные командные игры – это одна из ступеней развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спор-

тивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивные игры традиционно популярны во внеурочной работе благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному, поэтому служат эффективным средством физического воспитания. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивной игры, влияют на общее состояние здоровья человека. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению жизнедеятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью. Спортивные командные игры относятся к тем элементам игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, так как для спортивной игры характерны активные двигательные действия. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами)<sup>1</sup>.



Рис. 3. Реализация командной игры в волейболе

Чтобы овладеть мастерством игры в волейболе, необходимо потратить много сил и времени. Это требует умственных, физических и эмоциональных усилий как от преподавателей, так и от игроков. Однако, чтобы

---

<sup>1</sup> Жарова А. Р. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. Р. Жарова, А. В. Беляев. М. : СпортАкадемПресс, 2002. С. 368.

игра приносила настоящее удовольствие, важно целенаправленно изучать технику и тактику игры на организованных занятиях. Также необходимо постоянно совершенствовать теоретическую, физическую и психологическую подготовку. Техника в волейболе — это умение эффективно выполнять различные приёмы игры. А тактика — это выбор, какой приём использовать, куда направить мяч и как двигаться по площадке в разные моменты игры. Изучение техники и тактики должно происходить параллельно.

Волейбол — олимпийский вид спорта. Цель игры — перебросить мяч через сетку на сторону соперника так, чтобы он коснулся земли, и не дать сделать то же самое соперникам.

Официальной датой рождения волейбола считается 1895 год. В этом году преподаватель Уильям Морган из Гелионского колледжа в США придумал новую игру. Он подвесил в спортивном зале теннисную сетку на высоте 197 сантиметров и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал свою игру «минтонет». Однако позже она получила новое название — волейбол, что означает «летающий мяч».

Существуют разные виды волейбола:

– *классический волейбол* (игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров, разделённой посередине сеткой. Высота сетки для мужчин – 2,43 метра, для женщин – 2,24 метра. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65–67 сантиметров и весом 260–280 граммов. Каждая команда может иметь в составе до 14 игроков, из которых два – либеро, на площадке находится 6 игроков);

– *мини-волейбол* (игра для детей до 14 лет). В каждой команде играют 3 (4) игрока плюс двое запасных. Игра проходит на прямоугольной площадке размером 15 на 7,5 метров. Высота сетки – до 2,15 метра. Вес мяча составляет 210–230 граммов, окружность – 61–63 сантиметра. Игра ведётся до 15 очков в партии. Если счёт становится 14:14, игра продолжается до тех пор, пока разница не составит два очка или не будет набрано 17 очков. Для победы необходимо выиграть две партии;

– *пионербол*. Главное отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч можно взять в руки, продержав его и только потом кинуть. Передача и перевод мяча осуществляются броском. Матч состоит из трёх партий, каждая из которых длится до 15 очков. Выигрыш присуждается команде, которая выигрывает две партии;

– *воллибол* (в игре участвуют две команды, в каждой из которых может быть от двух до четырёх человек. Разрешается использовать боковые стены спортивного зала. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15, 18 или 21 очко, при этом разница в счёте должна быть не менее двух очков);

– *фаустбол* – это командная игра, в которой участвуют две команды по пять игроков на площадке размером 50 на 20 метров. Игра состоит из двух таймов по 15 минут. Если матч заканчивается вничью, назначаются

две дополнительные 5-минутные игры, при необходимости – ещё две и так далее, пока одна из команд не победит с преимуществом в два очка.

Мяч для игры чуть тяжелее волейбольного – его вес составляет от 320 до 380 граммов. Вместо сетки используется верёвка, натянутая на высоте двух метров. подача мяча производится с линии, находящейся в трёх метрах от верёвки. Принимать мяч можно как с воздуха, так и после отскока от земли. При этом допускается только один отскок. Передавать мяч партнёру и переводить его на сторону соперника можно ударом кулака или предплечья. В игре действует «правило трёх касаний» из волейбола, запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе мяча на сторону соперника он не должен задевать верёвку или пролетать под ней.

Регулярные занятия волейболом закаляют организм и повышают его выносливость. Они благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также улучшают кровообращение. Волейбол тренирует практически все группы мышц, укрепляет опорно-двигательный аппарат и улучшает подвижность суставов. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Оказывает положительное влияние на нервную систему, улучшает настроение и помогает бороться со стрессом и депрессией. Развивает ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом помогают детям и взрослым развивать такие качества, как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Волейбол воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Также он помогает формированию привычки регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.



Рис. 4. Реализация командной игры в мини-футбол

Практика показывает, что наибольший интерес для курсантов и слушателей представляют командные виды спорта. Они отличаются эмоциональностью и проверкой на выносливость. Из всех командных видов спорта курсанты и слушатели чаще всего выбирают футбол. Сложно найти другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним по популярности.

Футбол популярен и эффективен в качестве средства физического воспитания по таким причинам как: простота, доступность для широкого круга людей, эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявлять волю и мужество при преодолении действий соперника.

В педагогическом процессе игра в мини-футбол влияет на несколько важных функций:

– оздоровительная функция. Мини-футбол помогает укрепить здоровье. Во время игры тренируются опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистая система;

– образовательная функция. Курсанты и слушатели учатся новым двигательным навыкам и техникам игры. Они осваивают приёмы и методы, основанные на базовых элементах игры;

– воспитательная функция. В процессе соревновательной деятельности курсанты и слушатели развивают морально-волевые качества. Это помогает им стать более сильными и уверенными в себе.

При изучении технических приёмов и тактических действий в мини-футболе ключевым методом является многократное повторение. Однако, планируя количество повторений, необходимо учитывать, что новые упражнения могут вызывать утомление двигательных центров у занимающихся. Поэтому наиболее эффективным подходом будет серийное повторение упражнений: две–три серии по 8–10 повторений в каждой.

Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Во время этих перерывов я либо повторно показываю изучаемый приём, либо делаю необходимые замечания по исправлению ошибок у занимающихся.

В те времена существовало два основных вида игр с мячом. В одном из них команды соревновались на площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Задача игроков была загнать мяч между отметками на лицевых линиях, используя удары ногами.

Другой вид игры происходил на неограниченном пространстве поля. Цель игры – занести мяч или заменяющий его предмет (например, корзину с землей) в распоряжение одной из играющих команд. При остановке несущего игрока происходила борьба за мяч. В этих играх не было чётких правил и установленного количества участников.

В Англии регби становится популярной игрой, которая сопровождает многие праздники. Она проводится прямо на улицах городов и на полях в деревнях. Футбол также обосновывается в университетах и частных колледжах, таких как Оксфорд, Кембридж, Итон, Регби и других.



Рис. 5. Реализация командной игры в регби

В регби игрокам необходимо обладать различными физическими качествами: силой, мощностью, выносливостью, скоростью и подвижностью. Лишь немногие виды спорта требуют такого широкого спектра навыков.

Требования к физическим качествам зависят от позиции игрока. Например, пяти игрокам нужно больше силы и выносливости, чтобы эффективно участвовать в схватке. В то же время фланкеры часто бегают во время игры, поэтому им необходимы более высокие уровни скорости и скоростной выносливости.

Чтобы быть готовым к игре в регби, вам нужно иметь стандартный уровень функциональной компетентности. Это означает, что у вас должны быть развиты определенные качества: силовые показатели, психологическая устойчивость, мобильность и мышечная выносливость. Эти качества служат основой для развития скорости и силы.

Физическое совершенство достигается благодаря взаимодействию всех функций организма. Баскетбол, безусловно, является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания, способствующих всестороннему развитию человека.

Во время игры баскетболисты активно двигаются, что приводит к усилению анаэробных и аэробных процессов в организме. Разнообразие нагрузок, с которыми сталкиваются спортсмены, оказывает различное воздействие на дыхательную систему.

При выполнении упражнений максимальной интенсивности продолжительностью 20–30 секунд (рывков, быстрых прорывов и возвращений в защиту), организму требуется 14 литров кислорода. В то же время при нагрузке в зоне субмаксимальной мощности, которая длится от 30 секунд

до 5 минут (нападение и защита в позиционной игре), наибольшее потребление кислорода достигается только к концу работы (за счёт анаэробно-аэробного процесса).



Рис. 6. Реализация командной игры в баскетбол

Когда игрок переходит от выполнения одного элемента игры к другому, это влияет на то, как протекают нервные процессы. Способность быстро адаптироваться к меняющейся информации во время напряжённой борьбы с соперником, когда время ограничено, связана с повышением активности и улучшением функций зрительного анализатора.

Каждая командная спортивная игра, например, футбол, волейбол, баскетбол, содержат разнообразные виды физической активности, бег, прыжки, метания.

Элементы или упражнения из командных спортивных игр включают в работу большие и малые группы мышц, задействуют мышцы, которые в общепринятых физических упражнениях не работают. Оттачивая спортивную технику, спортсмен развивает быстроту, ловкость, скорость, выносливость, силу, координацию, т. е. все составляющие гармонично физически развитого человека.

У баскетболистов время реакции и точность движений рук значительно лучше, чем у спортсменов других видов спорта. Это позволяет им быстро и точно выполнять различные технические приёмы игры.

Такие приёмы можно выполнять из разных исходных положений: стоя на месте, двигаясь шагом или бегом, в прыжке и так далее. Важно не только довести выполнение этих приёмов до автоматизма, но и быть гото-

вым к их вариативному выполнению в зависимости от ситуации на площадке.

Преимуществом элементов или упражнений спортивных игр является их высокое разнообразие, возможность применения методов мотивации и соревновательного элемента, включение разнообразия в занятия физической подготовкой.

Таким образом, в подготовке курсантов, неотъемлемым элементом является физическая подготовка, которая наряду с когнитивным и психическим аспектом позволяет сформировать личность с необходимыми волевыми качествами, стойкостью, терпением, определенными ценностными установками.

## **ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА В МВД РОССИИ**

### **§ 2.1. Методика проведения тренировок по отдельным командным видам спорта в образовательных организациях МВД России**

Волейбол – популярный вид спорта среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Он не только помогает улучшить физическую форму, но и развивает командный дух и лидерские качества.

Преподаватели кафедры физической подготовки должны оценить сильные и слабые стороны каждого игрока и разработать индивидуальный план тренировок. Он может включать в себя как отдельные упражнения, например, подачу, передачу и удары, так и групповые упражнения, которые сосредоточены на конкретных позициях, таких как связующие или блокирующие. Техника игры включает в себя различные приёмы и их вариации. Уровень технического мастерства волейболиста определяется его арсеналом и разнообразием технических навыков.

Каждый приём игры состоит из взаимосвязанных движений. В структуре приёма выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной фазе игрок занимает исходное положение, которое позволяет ему быть готовым к действию. В этой фазе создаются оптимальные условия для успешного выполнения приёма.

Основная фаза включает в себя взаимодействие с мячом. Игрок отбивает мяч, оптимально распределяя жёсткость своего биомеханического аппарата. Это обеспечивает эффективность приёма с одной стороны и возможность вариативности движений с другой.

Заключительная фаза завершает выполнение технического приёма.

На занятиях по физической подготовке мы не только развиваем физические качества, но и совершенствуем приёмы нападения и защиты.

Игры и эстафеты делают занятия более насыщенными и увеличивают нагрузку. Важно тщательно выбирать игры и эстафеты для волейболистов, продумывая их содержание. Они должны быть интересными, разнообразными по сложности и доступными для всех. Кроме того, они должны быть соревновательными и соответствовать волейбольной направленности.

В тренировочном процессе необходимо использовать методы тренировок, направленные на улучшение физических показателей.

Так, например, быстрота – это способность выполнять определённую работу за короткое время. Ловкость – это умение быстро осваивать новые

движения и оперативно менять свою двигательную активность в зависимости от ситуации.

Эти качества можно развить с помощью сложных гимнастических упражнений и акробатических прыжков, а также при освоении техники и тактики волейбола и во время различных игр и эстафет.

Например, можно провести эстафету, в которой игроки делятся на две равные команды. По сигналу тренера они начинают эстафетный бег, обегая препятствия (стойки, набивные мячи и т. д.). После этого каждый участник должен повернуться и сделать бросок для приёма мяча, который заканчивается кувырком.

Команда, которая быстрее завершит эстафету и правильнее выполнит задания, становится победителем.

Еще один вариант – игра на волейбольной площадке, где две равные команды поочерёдно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Другая команда должна поймать брошенный мяч. После 10–15 минут команды меняются местами.

Соревновательно-игровые методы используются и для улучшения других физических показателей:

- игры для улучшения прыгучести;
- игры для улучшения скоростно-силовой выносливости;
- игры для улучшения точности движений;
- игры для улучшения чувства пространства и координации движений.

В процессе игры в волейбол учащиеся сталкиваются с разнообразными движениями, быстрой сменой ситуаций и изменением интенсивности и продолжительности своей деятельности. Эти условия помогают им:

- подчинять свои действия интересам команды для достижения общей цели;
- действовать с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности в ходе игры;
- постоянно следить за ходом игры, быстро оценивать обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности и целеустремлённости. Кроме того, эта игра развивает внимание, быстроту мышления и способность управлять своими эмоциями. Также волейбол помогает совершенствовать основные физические качества.

Помимо общих упражнений важной является методика тренировок выполнения отдельных элементов.

Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча. Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами. После удара производится падение в сторону выпада.



Рис. 7. Прием мяча снизу одной рукой



Рис. 8. Подача в прыжке

Силовая подача — подача мяча в прыжке. Это самая сложная разновидность подачи, которая используется преимущественно профессиональными игроками. Чаще всего ее применяют в мужских командах.

Техника выполнения силовой подачи следующая:

1. Мяч подбрасывается вверх и вперед на площадку на высоту 1–1,5 метра. Это можно делать одной или двумя руками.
2. Подающий делает шаг вперед и следит за мячом. Правша делает шаг с левой ноги, левша — с правой.
3. Подающий делает второй шаг, отводя руки назад и в стороны.
4. Игрок останавливается, присаживается и готовится к прыжку.
5. Волейболист приседает и отталкивается, держа ноги вместе.

6. Находясь в воздухе, подающий заводит одну руку за спину, используя вторую для прицеливания.

7. Подающий сильно бьет по мячу серединой ладони, когда мяч находится в самой высокой точке.

После выполнения подачи в прыжке подающий может приземлиться на площадку.



Рис. 9. Подача с места

Подача с места – удар наносится немного ниже «экватора» мяча, находящегося на уровне груди. Этот тип в исполнении проще, чем в прыжке, но имеет некоторое преимущество, траектория полёта мяча короче и более пологая, что затрудняет ее прием.

Для развития прыгучести используются прыжки, напрыгивания и упражнения со скакалкой. Техническая подготовка включает в себя тренировки передач, подачи и нападающего удара. Тактическая подготовка предполагает изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям и решение тактических задач.

Занятия по волейболу различаются по степени нагрузки. Однонаправленные занятия, где основной акцент делается на обучение технике и тактике игры, имеют меньшую нагрузку. В остальных случаях нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Данные занятия по обучению технике игры являются важной частью тренировочного процесса. Их цель — помочь волейболистам овладеть широким арсеналом приёмов игры. Для достижения этой цели используются подводящие упражнения, наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и другие методы. Тренер

направляет свои усилия на то, чтобы курсанты и слушатели освоили рациональную технику игры и овладели ею правильно и в совершенстве<sup>1</sup>.

Занятия по обучению тактике также направлены на формирование у волейболистов навыков умелого применения изучаемых тактических действий в нападении и защите – индивидуальных, групповых и командных. Для обучения тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. На таких занятиях большое внимание уделяется заданиям с учётом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства игроков.

Однонаправленные тренировки, направленные на улучшение технических навыков, помогают игрокам достичь высокой надёжности в выполнении игровых приёмов. В процессе совершенствования навыков у спортсменов развивается универсальность, при этом учитываются их индивидуальные особенности и игровая роль в команде. Тренировки включают в себя как облегчённые, так и усложнённые условия выполнения технических приёмов. Нагрузки варьируются, чтобы избежать привыкания к однотипным и монотонным упражнениям.

Тренировки по тактике направлены на достижение стабильной надёжности в выполнении технических приёмов в рамках тактических действий в нападении и защите: индивидуальных, групповых и командных, поэтому спортсмены учатся владеть широким арсеналом тактических действий.

Занятия по физической подготовке направлены в основном на общую и специальную физическую подготовку. На таких занятиях решаются задачи развития различных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Кроме того, особое внимание уделяется развитию этих качеств в сочетании, необходимом для выполнения определённых игровых приёмов, тактических действий и соревновательной игровой деятельности в целом. Большое значение в таких занятиях имеет скоростно-силовая подготовка. Для этого используются различные тренажёры и специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные тренировки, включающие в себя техническую и физическую подготовку, направлены на решение двух основных задач:

1. Более эффективное обучение новым приёмам игры и совершенствование уже освоенных, с максимальным проявлением физических способностей, необходимых для выполнения этих приёмов.

---

<sup>1</sup> Баранова К. А. Методика применения вариативных средств физической подготовки для совершенствования техники защитных действий в волейболе / К. А. Баранова, И. Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всероссийской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. Том 2. С. 386.

2. Неуклонное развитие навыков выполнения технических приёмов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста.

Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки, установленной в рабочей программе (начальное обучение, совершенствование).

Цель комбинированных тренировок, основанных на технической и тактической подготовке – улучшение технических приёмов для обеспечения эффективного выполнения тактических действий, характерных для данного уровня обучающихся.

С другой стороны, развитие навыков выполнения индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, должно позволить максимально использовать технический арсенал, которым уже овладели волейболисты.

В ходе комбинированных тренировок могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но чаще они используются для совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение первостепенной задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки. То есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов. Комбинированные тренировки объединяют техническую, тактическую и физическую подготовку. Они основаны на предыдущих видах тренировок, при этом техническая и тактическая подготовки играют ведущую роль.

Упражнения выполняются в определённой последовательности: сначала физическая подготовка, затем техническая и тактическая. После этого упражнения повторяются несколько раз, чтобы создать чередование этих видов подготовки.

На комбинированных тренировках также используется учебная двусторонняя игра, которая помогает решить основные задачи занятия.

Целостно-игровые тренировки, также известные как тренировки по интегральной подготовке, направлены на решение главной задачи – обеспечить применение всего, что было достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, в игровой соревновательной деятельности. То есть эти тренировки помогают объединить тренировочные эффекты в соревнованиях волейболистов.

На таких занятиях особое внимание уделяется заданиям, которые требуют быстрого переключения между действиями. Это могут быть технические приёмы нападения и защиты, а также их комбинации. Кроме того, в программу входят тактические действия – индивидуальные, групповые и командные – как в нападении, так и в защите, а также их сочетание.

Игровые тренировки основаны на учебных играх в волейбол с использованием системы тщательно продуманных заданий. Главная цель – научить волейболистов уверенно и эффективно применять в игре все изученные технико-тактические приёмы.

Мини-футбол – один из самых молодых видов спорта в России. Большинство курсантов и слушателей имеют представление о большом футболе и владеют основными навыками игры. Однако, когда они сталкиваются с правилами мини-футбола, им приходится не только менять технические элементы, но и корректировать своё поведение во время игры.

Преподаватель мини-футбола должен быть способен грамотно объяснить учебный материал курсантам и слушателям, не нарушая их уже сложившегося представления об игре. Основная задача педагога – дать учащимся основы владения мячом, а также обучить тактике и технике футбола.

Организация занятия начинается ещё до его начала. Курсанты и слушатели должны подготовить необходимый инвентарь и оборудование, выбрать место для занятий, соблюдать порядок в местах переодевания и своевременно построиться в установленном месте. Такая предварительная подготовка создаёт положительный эмоциональный фон среди юных футболистов, настраивая их на интенсивные и плодотворные занятия.

В футболе и мини-футболе всё большее значение приобретают координационные способности. Они включают в себя такие качества, как правильность, быстрота и рациональность движений, находчивость и точность<sup>1</sup>.

Для эффективного развития координационных способностей на спортивно-оздоровительном этапе используется блочно-модульная технология. Она включает в себя последовательность операций, которые выполняются в два этапа:

1. Коррекция целей и задач в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств и общих координационных способностей, обучение технике футбола.

2. Определение и формирование блоков и модулей. Фрагменты – это одно-два занятия в день, модули — серия тренировочных дней продолжи-

---

<sup>1</sup> Мудриевская Е. В. Физкультурно-спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы : сб. материалов IV науч. практ. конф., посвящ. 100-летнему юбилею университета / Омский ГАУ. Омск, 2017. С. 135.

тельностью 3–7 дней, направленных на решение промежуточных задач. Блоки – это часть тренировочного процесса продолжительностью 2–4 недели, включающая 2–4 модуля и решающая задачи определённого этапа периода.

Регби – это не только спорт, но и соревновательная деятельность, требующая специальной подготовки. Во время игры необходимо развивать координационные способности, гибкость и зрительную систему. Спортсмену нужно следить за перемещениями игроков с мячом и без него, а также за летящим мячом. Он должен определить точку его падения, поймать его и за очень короткое время проанализировать ситуацию, чтобы принять правильное решение.



Рис. 10. Силовая борьба (силовой контакт) в игровом моменте

У регбиста зрение развито значительно лучше, чем у нетренированного человека. Оно позволяет видеть более широкий угол площадки, а также развивает периферическое зрение. Координация и сконцентрированность внимания необходимы для избегания силовой борьбы либо силового контакта в игровом моменте, что в свою очередь помогает предотвратить получение травм спортсменами. Этим качеством должен обладать и сотрудник полиции в процессе осуществления практической деятельности, например, при задержании правонарушителя.

В регби тренируются такие способности человека, как:

- чувство времени;
- чувство дистанции;
- мышечные чувства;
- чувство пространства.

Чувство пространства – это способность ориентироваться в контактной игре малых пространств, а также ориентация в большом пространстве игрового поля.

Чувство времени – это время принятия быстрого решения, правильная оценка принятого решения и правильное исполнение данного решения.

Чувство дистанции – это выполнение заданий с варьированием игровых дистанций при взаимодействии в различных позициях.

Мышечное чувство – это чувства прилагаемого усилия, связанного со способностью оценки массы, личностной корректировки технических действий, то, что необходимо для физического развития курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Развитие координационных способностей достигается путем выполнения специальных тестовых упражнений и заданий, которые необходимо выполнять на каждом тренировочном занятии в комплексе с силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Вращения, прыжки, челночный бег, ускорения, беговые упражнения с отягощением, упором и давлением с партнером.

Пространственная ориентация — это умение ориентироваться в тесном пространстве во время контактной игры, а также способность ориентироваться на большом игровом поле.

Координационные способности можно развивать, выполняя специальные тестовые упражнения и задания на каждом тренировочном занятии. Они должны сочетаться с силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Примеры таких упражнений: вращения, прыжки, челночный бег, ускорения с осуществлением передач партнеру, беговые упражнения с отягощением, упором и давлением с партнёром.

Введение элементов регби и самой игры в раздел общей физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо для формирования здорового образа жизни. Это поможет предотвратить вредные привычки и будет способствовать развитию у сотрудников МВД России духа товарищества, взаимовыручки и сплоченности. Кроме того, пропаганда идей патриотизма и популяризация регби как вида спорта помогут повысить престиж службы в органах внутренних дел. Всё это будет способствовать поддержанию высокого морально-психологического и физического состояния сотрудников, курсантов и слушателей МВД России<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов. М., 2004. С. 134.



Рис. 11. Отработка скоростных передач в регби

В регби, как и в любом другом виде спорта, физическая подготовка играет ключевую роль. Она включает в себя несколько важных аспектов:

- выносливость – это способность организма поддерживать определённый уровень активности в течение длительного времени;
- гибкость – это диапазон движения, который обеспечивается суставами или группами суставов;
- скорость – это способность быстро и точно координировать движения конечностей;
- сила – это максимальное усилие, которое могут развить отдельные мышцы или группы мышц, преодолевая внутреннее сопротивление.

Развитие всех этих компонентов в комплексе позволяет спортсмену достичь высоких результатов в регби, потому что в совокупности определяют «мощность» игрока в регби.

Тренировочные задания можно разделить на несколько частей в зависимости от того, над чем мы работаем с игроками:

1. Тренировка выносливости.
2. Интервальная тренировка.
3. Развитие гибкости.
4. Отработка техники бега.
5. Практические тренировки с мячом — индивидуальные и групповые.
6. Тактические тренировки.

В процессе тренировок очень важно предотвращать спортивные и бытовые травмы. Многие люди ошибочно полагают, что регби — это очень опасный вид спорта. Однако, это не так, так как при соблюдении

правил поведения на занятиях и ответственном подходе к тренировкам можно избежать спортивных травм.

Бытовые травмы, как правило, связаны с неправильным восстановлением после тренировок. Отдых и восстановление — это важнейшие составляющие тренировочного процесса. При планировании восстановления необходимо учитывать три ключевых компонента:

1. Отдых.
2. Питание.
3. Физическая и психологическая стратегия.

Отдых можно разделить на две категории:

1. Пассивный отдых – это тот отдых, на проведение которого тратится минимальное количество энергии тела (сон, массаж, релаксация).

2. Активный отдых – это лёгкая аэробная нагрузка, например, лёгкая пробежка или плавание.

Питание – процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления. Питание должно быть сбалансированным, употребление разнообразных продуктов из всех основных групп: белковых (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), углеводов (злаки, овощи, фрукты, ягоды), жировых (масла, орехи, семена) и пищевых волокон (овощи, фрукты, бобовые, зелень), необходимо избегать обезвоживания.

Физическая и психологическая стратегии включают в себя совокупность активного и пассивного отдыха, а также питания, сюда можно включить массаж, посещение сауны, упражнения на растяжку и повышение гибкости, контрастный душ, а также полноценный глубокий сон. Неотъемлемой частью восстановительного процесса спортсмена после серьезных травм является посещение психолога, с целью избегания посттравматической депрессии<sup>1</sup>.

Все эти правильно выстроенные компоненты и элементы при подготовке регбистов положительно влияют на их физическую форму.

Регби – это командный вид спорта, который требует от игроков высокой интенсивности, быстроты, силы, ловкости и выносливости. В регби важно уметь уклоняться от соперников, а также обладать достаточной физической силой.

Регби мог бы занять достойное место среди профилирующих видов спорта в образовательных организациях МВД России, так как регби является одним из ведущих видов спорта, которые активно культивируются в этих образовательных организациях. Проведение соревнований по регби среди курсантов и слушателей образовательных организаций

---

<sup>1</sup> Бабин А. В. Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции // Евразийский юридический журнал. 2021. № 8 (159). С. 375.

МВД России позволит им проявить все свои лучшие качества в соревновательной борьбе.



Рис. 12. Классическое регби

В России существует несколько видов регби:

- классическое регби, или регби – 15;
- скоростное, динамичное регби, или регби – 7.

Соревнования по этим видам спорта должны носить прикладной характер, поскольку регби активно развивается среди российской молодёжи, особенно студенческой.

*Баскетбол* – это один из самых популярных и быстро развивающихся видов спорта. Динамичность, высокая физическая и эмоциональная напряжённость делают баскетбол захватывающим видом спорта, который способствует развитию у спортсменов важных морально-волевых качеств, таких как умение ставить интересы команды выше личных, взаимопомощь, уважение к соперникам, командная дисциплина и чувство ответственности.

Спортивные игры оказывают разностороннее влияние на организм человека. Они включают разнообразные формы двигательной активности, развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу. Кроме того, они способствуют развитию и укреплению сердечно-

сосудистой, нервной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также улучшению обмена веществ<sup>1</sup>.

Спортивная тренировка – это сложный и специфический педагогический процесс, который позволяет достичь гармоничного развития спортсмена с помощью физической подготовки и теоретических знаний. При этом спортивная тренировка должна быть согласована с работой, учёбой и другими условиями учебно-тренировочного процесса.

Основные принципы обучения и тренировки включают в себя общепедагогические принципы всесторонности, сознательности, постепенности, повторности и индивидуализации.

*Принцип всесторонности* предполагает подбор средств и методов тренировочного процесса, которые направлены на всестороннее развитие личности спортсмена. Всесторонне развитый человек должен обладать не только умственными способностями, но и хорошей физической подготовкой, чтобы гармонично развивать свои физические качества.

*Принцип постепенности* основан на особенностях физиологии органов и систем человеческого организма. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок в каждом занятии подбираются с учётом возможностей занимающихся, данных самоконтроля и наблюдений тренера.

*Принцип повторности* позволяет закрепить и стабилизировать результаты, достигнутые на предыдущих тренировках, благодаря многократному выполнению упражнений.

*Принцип индивидуализации* особенно важен в командных видах спорта, где занятия проводятся в группах, а спортсмены имеют различные индивидуальные особенности и возможности в физической, технической подготовке и состоянии здоровья. Индивидуализация предполагает подбор наиболее подходящих средств и методов, которые соответствуют уровню физической подготовки каждого спортсмена.

*Принцип сознательности.* В процессе физического воспитания и обучения особо важно сознательное отношение спортсмена к специальной подготовке. Углубленное изучение теории и методики спорта позволяет успешно тренироваться, выступать в соревнованиях<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Обоснование значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О. С. Панова, А. А. Тациян, Л. М. Демьянова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 285–288.

<sup>2</sup> Газдиева М. Б. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол : учеб. метод. пособие / М. Б. Газдиева, Е. И. Гришина, М. Н. Нагорнова. Тольятти : ТГУ, 2008. С. 48.

Они должны обладать взрывной силой — способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это могут быть рывки, прыжки, быстрый пас и борьба на щите.

*Сила* — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечного напряжения.

Нет однозначного мнения о том, в какие периоды лучше всего развивать скоростно-силовые и силовые способности. Однако В. П. Губа обобщил и систематизировал имеющиеся знания о сенситивных периодах развития физических качеств.

По мнению автора, эффективнее всего развивать силу и скоростно-силовые способности не ранее 14 лет. Учитывая благоприятный период для развития силовых и скоростно-силовых способностей, который характеризуется наиболее интенсивным ростом мышечной силы у юношей, можно предположить, что наиболее эффективным для прироста этих качеств будет период 17–18 лет, то есть первый и второй курсы обучения.

Основные методы воспитания и развития силы:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод круговой тренировки.
3. Метод многоповторных усилий.
4. Изометрический метод.
5. Соревновательный метод.

Одним из ключевых навыков в баскетболе является умение прыгать. Прыжки выполняются как на обеих ногах одновременно, так и на одной ноге, в зависимости от игровой ситуации.

Для развития этого скоростно-силового качества применяются различные методы тренировки:

- метод повторного выполнения упражнений;
- интервальный метод;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки.

Наиболее эффективными упражнениями для развития прыгучести являются динамические упражнения с небольшими отягощениями, такие как прыжки через скакалку и выпрыгивания из приседа.

Итак, занятия баскетболом могут значительно улучшить физические качества курсантов и слушателей. Игровые виды спорта не только делают занятия по физической подготовке более разнообразными, но и помогают развивать различные двигательные навыки, укреплять здоровье и способствовать гармоничному физическому развитию.

Занятия, которые курсанты и слушатели выбирают сами, являются приоритетом в организации процесса физического воспитания для курсантов и слушателей.

## **§ 2.2. Новые техники, применяемые при реализации тренировочного процесса командных видов спорта в МВД России**

Для достижения высоких результатов в командных видах спорта необходимо, в первую очередь, достичь взаимопонимания и выработать умение работать в команде, поэтому для выполнения данной цели следует еще до начала тренировочного процесса практиковать тимбилдинг. К такой практике относится множество техник и методик, которые направлены на построение крепких и дружеских взаимоотношений в любом коллективе.

Первоначально для выработки командной составляющей, тренеру необходимо организовать совместное времяпрепровождение вне тренировочного процесса, например, посещение официальных матчей среди спортсменов профессионального уровня. Немаловажной техникой является обмен опытом между командами разного уровня, для этого тренер может организовать встречу с профессиональным игроком или командой как вне тренировочного процесса, так и в его рамках. Использование такой техники позволяет повысить мотивацию курсантов и слушателей, что способствует проведению более усердных тренировок для достижения результатов профессионального уровня.

Кроме этого, смена мест проведения тренировочного процесса позволяет курсантам и слушателям отвлекаться от обыденности и монотонности проведения тренировок, что способствует сохранению нормализации морального состояния команды на протяжении долгого времени. Важно помнить, что моральное выгорание может привести к раздражительности, повышенной агрессии курсантов и слушателей, что деструктивно влияет на взаимоотношения в команде.

Для достижения еще большего результата команда должна не только сменить место проведения тренировочного процесса, но и сменить его направление, т. е. тренеру недостаточно сменить место тренировки в спортивном зале на уличный стадион – необходимо изменить функционал деятельности курсантов и слушателей. Например, организовать товарищеский матч, но в ином виде спорта, с которым деятельность команды никак не связана.

Как правило, проведение большинства вышеуказанных техник применяется еще в начале создания команды, а для применения данных методик недостаточно иметь определенный уровень физического здоровья курсантов и слушателей, куда важнее его поддерживать. Именно эта дополнительная ответственность ложится на плечи тренера.

Для того чтобы командные виды спорта оказывали положительное влияние на здоровье курсантов и слушателей, необходимо соблюдать следующие правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физическая активность должна подбираться в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося (пол, возраст, состояние здоровья и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечивать регулярность и единство медицинского, педагогического контроля и самоконтроля.

Несмотря на многочисленные исследования о пользе физической активности, во всем мире 1 из 4 взрослых (старше 18 лет) не соответствует рекомендуемым Всемирной организацией здравоохранения уровням физической активности.

Исходя из анкетирования граждан об их субъективной оценке физического здоровья, 85 % подростков имеют заболевания и нарушения в развитии ментального состояния здоровья, происходит неуклонное снижение хорошего самочувствия с увеличением возраста опрашиваемых (рис. 13).

Как видим, оценка «очень хорошее» состояние здоровья характерна для 23 % опрошенных лиц в возрасте 15–19 лет, при этом такая оценка, хотя она и является субъективной, в каждой последующей возрастной категории снижается, причем резкое снижение происходит после 24 лет. Оценка «хорошее» состояние здоровья характерна для 60 % опрошенных в возрасте 15–19 лет, для возрастной категории она практически не меняется (59 %), при этом интересно, что в возрасте 25–29 лет она даже вырастает до 63 %, однако потом неуклонно снижается вплоть до 8 % в возрасте 60 и более лет.

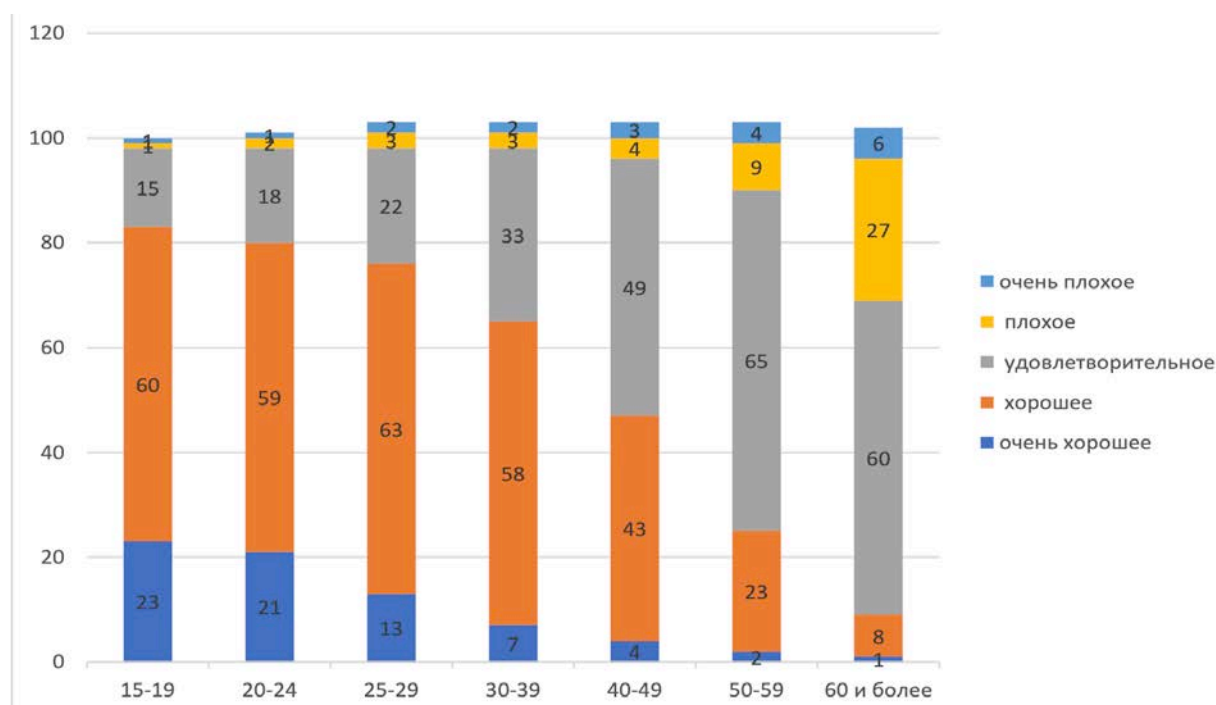


Рис. 13. Оценка гражданами физического и ментального здоровья (%)

Можно предположить, что с возрастом возникают определенные сложности, однако в силах человека прямо или косвенно контролировать данный процесс посредством своего образа жизни, т. д. сократить в конечном итоге, негативные субъективные оценки физического состояния.

Таким образом, решение проблемы контроля как физического, так и ментального здоровья курсантов и слушателей должно осуществляться в нескольких направлениях, финансово-экономическом, культурно-идеологическом, организационном.

Необходимо создавать на федеральном уровне основу традиционно положительного отношения к массовому спорту и физической культуре, организовывать обучение тренеров, инструкторов для более широкого обучения граждан различным видам доступной физической активности. Исходя из вышеуказанного анализа, необходимо учитывать, что методика осуществления физического совершенствования и обучения требует внедрения новых техник и методов.

Немаловажным условием является материально-техническое и экономическое обеспечение внедрения новых принципов отношения к физической активности в стране.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России являются частью вышеназванной группы общества, поэтому, начиная обучение в образовательной организации МВД России, они сталкиваются с необходимостью физической подготовки, развития физических навыков и умений, которые впоследствии станут неотъемлемой частью их профессиональной личности, будут способствовать более успешному выполнению профессиональных задач.

Важно понимать, что физическая подготовленность является элементом профессионального и личностного развития курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, без физической подготовки теоретическая база, наработка психологических характеристик не будут иметь необходимого значения, поскольку выпускник образовательной организации МВД России должен обладать всеми компонентами профессиональной личности, включающей когнитивный, ментальный и физический.

Физическая культура оказывает положительное влияние не только на личность, но и все общество в целом. Это отражается на системе образования и воспитания на всех его уровнях, на повышении качества жизни членов общества, их разностороннем развитии. Привлечение к занятию физической культурой способствует сокращению преступности среди молодежи, сокращению затрат на медицинское обслуживание, росту интереса к спортивным достижениям и т. д.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Обоснование значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О. С. Панова, А. А. Тациян, Л. М. Демьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 285–288.

Однако общепринятые методы и техники в рамках физической подготовки не всегда бывают в достаточной степени эффективны и результативны. Для решения отдельных специфических задач возникает необходимость поиска таких подходов, методов и технологий, которые бы в максимальной степени удовлетворяли бы задачам формирования профессиональной личности сотрудника правоохранительных органов и его всестороннего развития, прежде всего, на физическом уровне.

Одним из таких направлений является использование элементов и упражнений спортивных игр для совершенствования уровня физической подготовленности.

Причинами таких утверждений являются следующие фактические данные. Каждая командная спортивная игра, например, футбол, волейбол, баскетбол, содержат разнообразные виды физической активности, бег, прыжки, метания.

Одной из необходимых техник и методик, которые все больше и больше внедряются в тренировочный процесс является формирование морально-волевой устойчивости у курсантов и слушателей в процессе учебно-тренировочных занятий.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России в процессе выполнения упражнений воспитываются в духе преодоления трудностей, постоянного стремления проявить волевые качества. К ним относятся целеустремленность, настойчивость, выносливость и самообладание, смелость и решительность. Учебно-тренировочные поединки имеют большой выбор упражнений для развития смелости и решительности, которые так важны для всех обучающихся образовательных организаций МВД России.

К основным специальным физическим качествам учебных поединков относятся:

1) скоростно-силовая выносливость – дает возможность претерпевать значительные физические нагрузки даже в случае долговременной психофизиологической усталости;

2) стартовая скорость – определяется возможностями в течение долей секунды расслаблять неработающие в данном двигательном техническом действии мышечные группы, и нагружать только функционирующие мышцы;

3) специально-координационные качества, основываются на больших сенсорных свойствах. Дают возможность на высоком профессиональном уровне учитывать изменения в обстановке и принимать дальнейшие решения;

4) специальная гибкость – это качество опорно-двигательного аппарата, где величина амплитуды процесса двигательного действия в суставе прямопропорциональна подвижности звеньев этого сустава относительно друг друга. Позволяет осуществлять достаточно большой диапазон движе-

ний в нестандартных обстоятельствах атаки или защиты, что, в свою очередь, имеет большую результативность. Параллельно способствует профилактики травматизма.

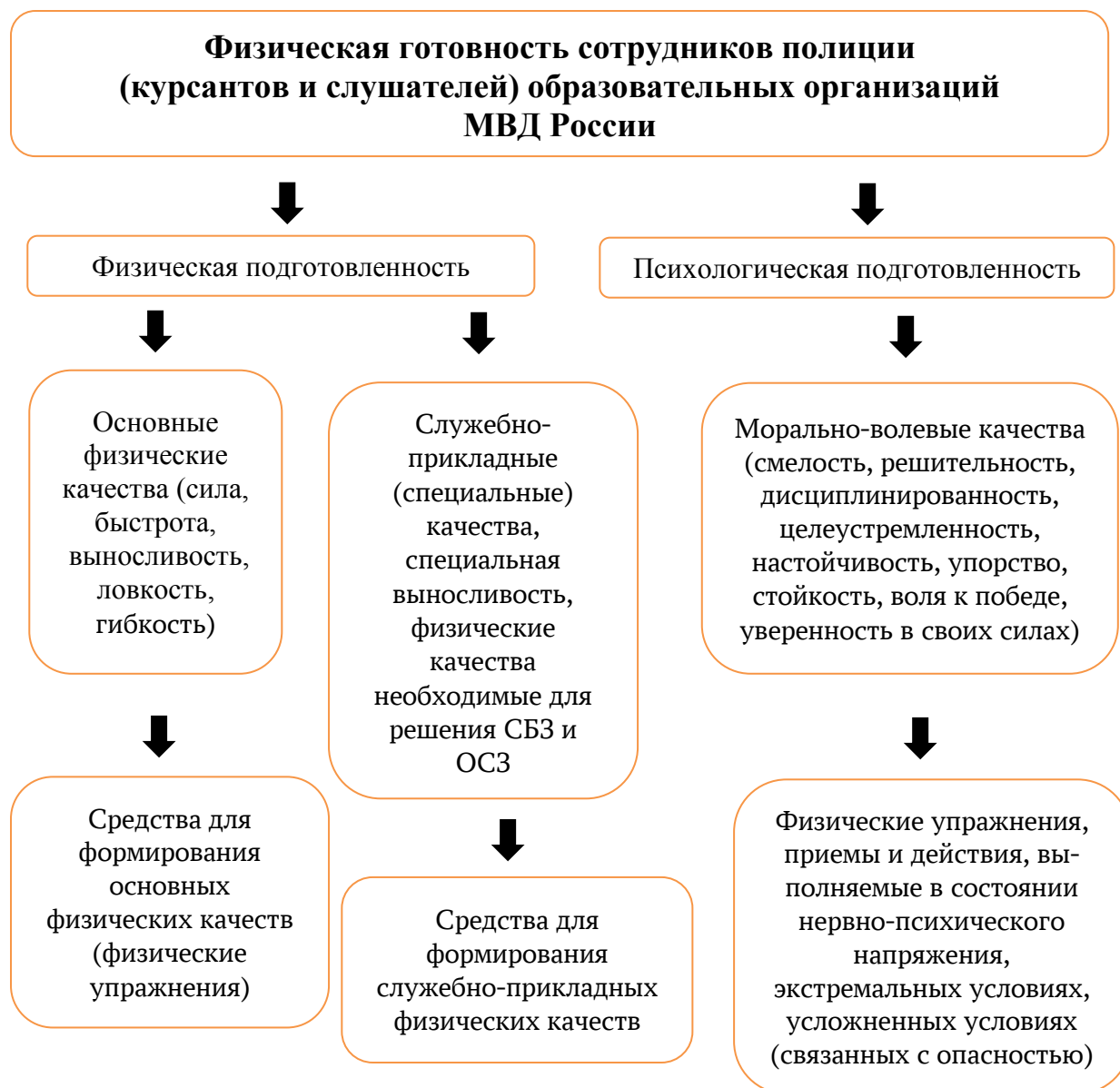


Рис. 14. Виды физической подготовленности

Лучше всего специальные физические качества, можно наработать на упражнении «челночный бег» с различными вариациями его выполнения (рис. 15).

Общая психологическая подготовка включает воспитание курсантов и слушателей, развитие у них волевых качеств, изучение личности и обучение самовоспитанию. Воспитание обучающихся как личности – важнейший вопрос становления человека. Высокое трудолюбие, преданность

спорту, самодисциплина – важные качества, которые необходимо формировать у курсантов образовательных организаций МВД России.

Волевая подготовка включает развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

Внедрение командных спортивных соревнований способствует мобилизации сил и позволяет сравнивать свои достижения с результатами товарищей. Поощрение вселяет уверенность в свои силы, развивает чувство собственного достоинства, помогает сплочению коллектива. Критика и самокритика предполагают объективную оценку действий обучаемых, воспитание чувства ответственности, выявление и устранение недостатков. Критика применяется без резкости и грубости. Принуждение позволяет заставить слабоуспевающих выполнить упражнение, проявить волевые качества, смелость и решительность.



Рис. 15. Упражнение «челночный бег»

Соревновательный командный метод в своей основе содержит рациональный процесс состязания, который подразумевает не только состязания между курсантами, но и с самими собой. Упражнения, выполняемые в процессе состязания, имеют большую педагогическую ценность, мотивируя тренирующихся на достижение успеха. Отсюда происходят более глубокие функциональные сдвиги физиологического, психологического и биохимического характера.

Учебно-тренировочные поединки способствуют физическому развитию курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, совершенствованию физических, специальных, психических качеств и прикладных навыков. Постоянно изменяющиеся условия, которые создаются при проведении поединков, требуют от обучающихся в образовательных организациях МВД России проявления волевых качеств – настойчивости, упорства, самообладания, смелости и решительности, чувства товарищества, привычки помогать друг другу. Эти упражнения значительно повышают интерес к занятиям и эмоциональное состояние.

При проведении занятий среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки должен обладать не только знаниями по вопросу организации и методики обучения, но и владеть специальной терминологией. Значение общепринятых в физической культуре спортивных терминов позволяет лаконично объяснить обучаемым значение предметов, явлений и действий, сформировать необходимое представление о технике выполнения упражнений и в дальнейшем обусловить взаимосвязь между педагогом и обучаемыми.

Таким образом, можно сделать вывод, что учебно-тренировочные поединки способствуют физическому развитию курсантов и слушателей, совершенствованию физических, специальных, психических качеств и прикладных навыков. Постоянно изменяющиеся условия, которые создаются при проведении поединков, требуют от обучающихся в образовательных организациях МВД России проявления волевых качеств – настойчивости, упорства, самообладания, смелости и решительности, чувства товарищества, привычки помогать друг другу. Эти упражнения значительно повышают интерес к занятиям и эмоциональное состояние.

Упражнения и различные техники широко используются на занятиях с учебно-тренировочными поединками для воспитания умственных и личностных качеств занимающихся. Постоянное внимание уделяется развитию морально-волевых и психических качеств, особенно смелости и решительности, уверенности в своих силах. Волевая подготовка включает развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность. Использование общепринятых в физической культуре спортивных терминов позволяет лаконично объяснить обучаемым значение предметов, явлений и действий, сформировать необходимое представление о технике выполнения упражнений и в дальнейшем обусловить взаимосвязь между педагогом и обучаемыми.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В командных видах спорта наиболее эффективна соревновательная деятельность, которая приводит к высоким спортивным результатам и требует от команды слаженной работы. Это необходимо для создания соревновательных ситуаций и победы над соперником. Поэтому, для оценки эффективности командной работы нужно учитывать параметры соревновательной деятельности, которые способствуют победе как в отдельном матче, так и в серии игр.

Сегодня невозможно представить обновление физического воспитания без изменения отношения к нему. Специалисты в области физической культуры получают больше возможностей для использования разнообразных средств и методов, которые позволяют выполнять сложные физические упражнения легко и с удовольствием, как будто это игра или соревнование.

Таким образом, удаётся преодолеть монотонность занятий (работа в плохо освещенных спортивных помещениях, работа в одиночестве, простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном темпе при малой и средней интенсивности нагрузки и др.), которые могут сделать процесс физического воспитания скучным и однообразным.

Соревновательно-игровой метод эффективен как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке. Он обладает множеством граней, что делает его проверенным средством активизации двигательной активности на тренировках. К граням соревновательно-игрового метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление обучающихся образовательных организаций МВД России добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных при определенных условиях игры или соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет достичь более высоких результатов в физическом развитии и подготовке обучающихся образовательных учреждений МВД России по сравнению с традиционными методами при одинаковых затратах времени. Кроме того, занятия становятся более интересными и увлекательными.

Проведенный анализ и изучение различных тренировочных техник и упражнений помог повысить эффективность в подготовке спортсменов,

состоящих в группах спортивного совершенствования и оказал помощь в достижении высоких результатов на соревнованиях, также способствовал повышению уровня физической подготовки. Также удалось определить общий объём тренировочных нагрузок в зависимости от их интенсивности и направленности на физиологические процессы; найти оптимальное соотношение нагрузок разного характера; сформировать методики организации тренировок для обеспечения спортсменам наилучших условий для развития и реализации их возможностей; разработать более рациональную структуру учебно-тренировочного процесса. Тренировочные нагрузки в спортивных играх, составленные с учётом основных методических требований, не всегда обеспечивают оптимальную структуру компонентов нагрузки для каждого спортсмена. В связи с этим у игроков реакция на одинаковую нагрузку может отличаться в зависимости от состояния различных систем организма и уровня подготовленности.

Для того чтобы улучшить учебно-тренировочный процесс в командных спортивных играх, важно не только следовать основным методическим требованиям современной системы спортивной тренировки, но и учитывать индивидуальные особенности квалифицированных спортсменов при планировании нагрузок.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

### I. Нормативно-правовые акты

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 8 февраля.

### II. Основная литература

1. **Алдошин, А. В.** Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А. Моськин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – Орел, 2016.

2. **Алхасов, Д. С.** Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 380 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2024).

3. **Ахмерова, С. Г.** Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С. Г. Ахмеров. – Текст : непосредственный // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 2021. – № 2.

4. **Бабин, А. В.** Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции / А. В. Бабин. – Текст : непосредственный // Евразийский юридический журнал. – 2021. – № 8 (159).

5. **Дадов, А. В.** Основные ценностные ориентации сотрудников ОВД по вопросам физической подготовки / А. В. Дадов. – Текст : непосредственный // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. – № 6–2.

6. **Доттуев, Т. И.** Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД / Т. И. Доттуев. – Текст : непосредственный // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. – Краснодар, 2017.

7. **Железняк, Ю. Д., Петров П. К.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2021. 56 с. – Текст : непосредственный.

8. **Мамиконян, О. С.** Россия опустилась на 80-е место в рейтинге самых счастливых стран ООН. – Текст : электронный // Электронный журнал ForbesLife. – URL: <https://www.forbes.ru/> (дата обращения: 01.12.2024).

9. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2024. – 72 с. – Текст : непосредственный.

10. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 453 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2024).

11. **Панова, О. С.** Организация процесса самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России как элемент совершенствования профессиональной подготовки / О. С. Панова, А. А. Белецкий, А. В. Бабин, В. В. Шанько. – Текст : непосредственный // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 11 (140). – С. 180–184.

12. **Панова, О. С.** Обоснование значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О. С. Панова, А. А. Тациян, Л. М. Демьянова [и др.]. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 285–288.

13. **Серова, Л. К.** Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 67 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2024).

14. Спортивные игры : учебное пособие / под редакцией В. А. Кудряшова. – Москва : Издательство «Высшая школа», 2020. – 59 с. – Текст : непосредственный.

15. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2024).

16. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 69 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2024).

17. **Уразалин, Н. Б.** Игровой и соревновательный методы на занятиях по физической культуре: значение и особенности использования / Н. Б. Уразалин. – Текст : непосредственный // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2019. – № 4.

18. **Филин, В. П.** Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : ФиС, 2021. – 67 с. – Текст : непосредственный.

19. **Цветкова, М. В.** Какие качества развивают командные виды спорта. – Текст : электронный // Электронный журнал SportUniver. – URL: <https://sportuniverhub.com/> (дата обращения: 03.12.2024).