

влияние на спортивные результаты в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Для достижения максимального положительного эффекта физические упражнения целесообразно включить в соответствии с описанными принципами в систематический тренировочный процесс и сопровождать их применение постоянным мониторингом изменений спортивных результатов.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 67 с.
2. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 426 с.

*Е.А. Веселов,
Д.В. Архипов*

ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

В современном российском обществе занятия спортом стали очень популярны, вести здоровый образ жизни стало модной тенденцией, наблюдающейся у людей разных возрастов. В связи с этим возникает вопрос: как наше общество пришло к такому состоянию и к образу жизни, почему именно сейчас большое количество людей начали задумываться о своем здоровье, о питании и о таком ритме жизни в целом? Почему люди так активно начали посещать фитнес-центры, бассейны, стадионы? Безусловно, пропаганда здорового образа жизни, которую мы можем часто наблюдать в средствах массовой информации, дала видимые результаты.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (далее –ВЦИОМ), среди жителей России растет число тех, кто занимается спортом хотя бы на уровне регулярных физкультурных занятий. Кроме того, все больше соотечественников уделяют внимание здоровому питанию.

ВЦИОМ опубликовал результаты опроса, согласно которым доля россиян, ведущих здоровый образ жизни, за последние два года значительно увеличилась: число занимающихся спортом выросло с 61% в 2015 г. до 76% в 2017 г. При этом среди мужчин таких больше, чем среди женщин (81% по сравнению с 73%). Большая часть опрошенных (49%) занимается спортом дома, 27% идут на спортплощадку или стадион. 13%

посещают фитнес-клубы, 8% – какие-либо спортивные секции либо бассейны.

Более половины россиян (53%) соблюдают режим питания. Среди них 30% просто стараются воздерживаться от вредной пищи, 14% питаются по самостоятельно выбранной диете и 9% едят согласно диетам, разработанным врачами. Тех, кто считает себя абсолютно здоровыми и ест все подряд, набралось 18% – социологи отмечают, что это абсолютный минимум за всю историю измерений. [1]

Но не стоит забывать и о воспитании населения в духе уважения к себе, к окружающим, к обществу в целом, а значит, и о прививании значимости ведения здорового образа жизни и заботы о своем организме. Воспитание представляет собой сложный многогранный процесс передачи информации, знаний и умений от обучающего к обучаемому с использованием различных средств и методов. В процесс воспитания входят разные составляющие – это и первичные представления о мире, которые дает нам семья в самом раннем детстве, и те знания, умения и навыки, которые мы приобретаем, обучаясь в учебных заведениях и занимаясь самообразованием, обстановка, события, окружающие нас на том или ином этапе жизненного пути. По видам воспитание может быть правовое, духовно-нравственное, эстетическое, спортивное, физическое и др.

Стоит остановиться на физическом и спортивном воспитании, так как это одни из центральных составляющих в общей структуре воспитания, но здесь стоит помнить, что все направления воспитания работают в комплексе и деление на виды является весьма условным. Физическое воспитание подразумевает под собой общую физическую нагрузку, которую выполняет любой человек при посещении занятий по физической культуре в образовательном учреждении или, к примеру, делая утреннюю зарядку по утрам.

Спортивное воспитание представляет собой один из видов воспитания, спецификой которого является развитие физических качеств спортсмена и овладение специальными знаниями в ходе всего процесса тренировки, формирование «здоровой» привычки и потребности в своевременных занятиях соответствующим видом спорта для поддержания себя в нормальной соревновательной форме. Развитие тех или иных физических качеств зависит от конкретного вида спорта. К примеру, в легкой атлетике большее внимание уделяется выносливости и скорости, в гимнастике – гибкости.

Спортивное воспитание имеет свои цели и задачи. Под целью понимается прогнозируемый результат деятельности, к которому стремится спортсмен. Цель своего занятия спортом каждый определяет сам, для од-

ного это цель представлять свою страну на Олимпиаде, для другого – выполнение очередного спортивного разряда. Общей же целью спортивного воспитания будет являться совершенствование своих умений и навыков в том или ином виде спорта в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Для достижения поставленной цели решается ряд задач. Во-первых, это развитие общей физической подготовки; во-вторых, укрепление здоровья путем закаливания организма и правильной организации приема пищи; в-третьих, сохранение отличного состояния общей работоспособности. Специфической задачей будет являться овладение специальными знаниями в той или иной спортивной сфере, составление плана тренировок, соблюдение режима дня. Помимо целей и задач нужно выделить принципы, на которых базируется спортивное воспитание: во-первых, это принцип комплексности – нельзя развивать какую-либо одну сторону личности, это будет неэффективно, для достижения максимального и правильного результата воспитания человека нужно использовать виды воспитания в комплексе; во-вторых, принцип связи с жизненной практикой, обучаемый должен знать и понимать, для чего он прикладывает усилия, тренируется и где в жизни ему это может пригодиться; в-третьих, принцип оздоровительной направленности – смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Стоит упомянуть и о структуре спортивного воспитания. В структуре спортивного воспитания можно выделить две составляющие – это физическая подготовка и собственно спортивная подготовка.

С общей физической подготовкой связано достижение совершенства физической деятельности – уровня здоровья и общего развития физических способностей, соответствующих определенным требованиям человеческой деятельности в исторически сложившихся условиях военного дела, производства и других сферах.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это процесс развития двигательных физических качеств, направленных на грамотное, гармоничное, всестороннее и физическое развитие человека. ОФП содействует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения наивысших результатов в необходимой сфере деятельности или виде спорта. [2; 3]

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- добиться пропорционального развития мускулатуры тела и соответственной силы мышц;
- повысить общую выносливость;
- улучшить быстроту выполнения разнообразных видов упражнений, индивидуальные скоростные данные;

увеличить подвижность ведущих суставов, упругость мышц;
улучшить ловкость в самых различных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, развить умение координировать простые и сложные движения;

научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Специальные показатели и конкретные принципы физического совершенства всегда определяются реальными условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствуют определенные требования к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. К тому же следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность часто не может быть успехом в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это означает, что в одних случаях необходимо делать упор на развитие выносливости, в других – силы и т.д., т.е. необходима специальная спортивная подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное и качественное использование знаний, методов, средств и условий, позволяющих эффективно воздействовать на развитие физических качеств спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В последнее время спорт развивается по двум основным направлениям, которые имеют различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений.

Их цели и задачи различны, однако четкой границы между ними не существует из-за перехода профессиональных спортсменов в массовый спорт и обратно.

Базовый спорт характеризуется сравнительно низкими спортивными результатами и значительной массовостью. На данном уровне сам процесс подготовки спортсменов проходит в свободное от основной деятельности время. Осуществляется под руководством преподавателей, тренеров разных квалификаций, в том числе тренеров-инструкторов, которые работают на общественных началах. Нагрузки данной категории сравнительно небольшие.

Цель подготовки в массовом спорте – укрепить здоровье, обеспечить улучшение физического состояния и активный отдых. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности, установление мировых рекордов. Но, что касается методов, средств, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они схожи, как в массовом, так и в профессиональном спорте.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под технической подготовленностью понимается степень овладения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана со всеми тактическими, физическими, психическими возможностями спортсмена, а также с внешними условиями среды.

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимую степень развития тех физических качеств, от которых может зависеть соревновательный успех в различных видах спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена показывает, насколько спортсмен овладевает средствами и методами спортивной тактики ее видами и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Психическую подготовленность возможно поделить на две относительно самостоятельные и в то же время взаимосвязанные стороны: специальную психическую и волевую подготовленность.

Таким образом, спортивное воспитание является одним из основных видов общего воспитания. Наиболее лучший эффект спортивное воспитание достигает в комплексе. В структуру спортивного воспитания входят два элемента – общая физическая подготовка и непосредственно спортивная подготовка. Общая физическая подразумевает общее развитие физических способностей. Спортивная подготовка предполагает два основных направления – массовый спорт и спорт высших достижений и, соответственно, направлена на развитие спортсмена в том или ином виде спорта.

Библиографический список

1. URL: <https://riaami.ru/2017/05/vtsiom-sredi-rossiyan-vse-bolshestoronnikov-zdorovogo-obraza-zhizni>.

2. Волков, А.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. – Иркутск: ВСВ МВД России, 2017. – С. 86-90.

3. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.