

Таким образом, представляется важным уделить большое значение психологическому состоянию обучающихся. В связи с этим предлагается использовать методы психологической саморегуляции на занятиях по огневой подготовке. Методики вышеперечисленных тренировок помогут курсантам справиться с психологическими трудностями, что повлечет за собой наиболее быстрое и эффективное освоение навыков стрельбы.

Библиографический список

1. Бережная, Е.С. Аутогенная тренировка в спортивной стрельбе / Е.С. Бережная, А.Б. Мишин. – 2019. – Т. 1, № 1 (28). – С. 874-876.
2. Методы психологической саморегуляции / Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 03.05.2023).

Мамонтов А.А.

Научный руководитель В.А. Глубокий

СОПУТСТВУЮЩАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, или ПОПУТНАЯ ТРЕНИРОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Прежде чем рассматривать сущность сопутствующей двигательной активности как способа укрепления здоровья, сохранения и поддержания необходимой двигательной подготовленности, остановимся на значении физической активности в жизни сотрудника полиции.

Двигательная активность человеку необходима для развития двух направлений. В биологическом смысле – это функции физического развития, связанные со здоровьем человека, профилактикой болезней, гигиеной и т.д. К небιологической области следует отнести психическую, эмоциональную и социальную деятельность человека. Оба эти направления дополняют друг друга, а отдельные функции взаимосвязаны. Следовательно, их следует рассматривать в комплексе.

Оптимальная двигательная активность как проявление функционирования (человеческое существование неразрывно связано с физической деятельностью) играет в жизни индивида большую роль. Дефицит движений отрицательно сказывается на всех процессах жизнедеятельности.

Двигательные навыки относятся к психофизической и эмоциональной сферам, они начинаются при рождении и заканчиваются смертью. Движение – это важнейшее и незаменимое средство развития человека. Следовательно, дефицит движений имеет свои негативные последствия.

Двигательная активность обеспечена достаточно надежным механизмом – самой природой и развитием человечества как биологического вида. Она естественным образом стимулируется потребностью в движе-

ниях, является одной из основных потребностей человека, которую необходимо поддерживать постоянно. В настоящее время у сотрудников полиции существует недостаток времени для посещения тренировочных занятий, которые позволяют восполнить дефицит движений. Упражнения для подготовки профессиональных спортсменов не подходят для сотрудников ОВД, в связи с условиями несения службы и спецификой служебной деятельности [1]. Поэтому в качестве решения этой проблемы может выступать выполнение физических упражнений в режиме служебного времени, то есть должна выполняться попутная тренировка или осуществляться сопутствующая двигательная деятельность.

Сопутствующая двигательная активность представляет собой выполнение физических упражнений в режиме служебной или трудовой деятельности, позволяющие снижать отрицательное воздействие гиподинамии, поддерживать физическую форму на должном уровне [2]. В физической подготовке военнослужащих сопутствующая двигательная активность иначе называется попутной тренировкой.

Так, в вооруженных силах попутная физическая тренировка организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам обучения. В ходе попутной тренировки при следовании к местам проведения практических занятий по тактической, огневой подготовке, вождению боевых и специальных машин и других предметов боевой подготовки отрабатываются как специальные приемы и действия, так и действия, имеющие общеприкладное значение.

На основании вышеизложенного можно отметить, что «метод попутной тренировки (фитнес на ходу) – это использование физических упражнений без выделения дополнительного времени, в комбинации с другими видами деятельности: трудовой, учебной, в быту, в процессе отдыха, с применением ориентиров и контрольных стимулов.

Выделим следующие преимущества сопутствующей двигательной активности: доступность упражнений; экономия времени; простота контроля за эффективностью тренировки; систематичность; простой инвентарь.

Благодаря попутной тренировке сотрудник полиции может развивать и поддерживать на необходимом уровне свои физические качества, укреплять организм в целом. Одним из упражнений сопутствующей двигательной активности может служить «подтягивание в висе на перекладине». Такое упражнение является универсальным, поскольку позволяет решать задачи по развитию силовых способностей, формировать атлетическое телосложение, а также оказывает общеукрепляющее воздействие на занимающихся. Благодаря простоте выполнения, данное упражнение не требует дорогостоящего оборудования, поэтому может выполняться в рамках служебной или трудовой деятельности (попутная тренировка).

Помимо подтягивания на перекладине можно выделить следующие упражнения для управления психофизическим состоянием: передвижение по лестнице с прямой спиной и втянутым животом; напряжение и расслабление мышц ног, спины и живота (в транспорте, на остановке и т.д.); вибрационная гимнастика в процессе отдыха и восстановления; поднимание мелких предметов пальцами ног и прокатывание теннисного мяча стопой во время выполнения какой-либо служебной работы, в положении сидя, при просмотре документов за столом; сгибание и разгибание пальцев с кистевым эспандером; приседания [2].

Специфические методы тренировки (выполнения физических упражнений) позволяют эффективно использовать вышеперечисленные средства сопутствующей двигательной активности, их выделяют всего три: повторный, «до отказа» и метод подходов. Разница между методами состоит в величине преодолеваемого сопротивления, в числе повторений упражнения в одном подходе, в количестве подходов, а также во времени и характере отдыха между подходами.

Для повторного метода характерно повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, интенсивностью и количеством повторений [2].

Метод «до отказа» используется в первую очередь для развития силовой выносливости. В указанном методе наиболее эффективными являются последние движения, когда в результате многократного непрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление. Преодолеваемое сопротивление становится для организма физиологическим раздражителем, это ведет к развитию силовой выносливости [3].

При методе подходов сотрудник выполняет физическое упражнение в течение всего дня или его части, что удобно в условиях службы.

Таким образом, сопутствующая двигательная активность или попутная тренировка представляет собой способы выполнения упражнений, не требующих специальных средств и дополнительного времени, что удобно при выполнении трудовой или служебной деятельности. Такие способы выполнения физических упражнений позволяют решать задачи развития и поддержания на необходимом уровне физических качеств и способствуют общему укреплению организма [3].

Считаем, что упражнения, выполняемые в режиме попутной тренировки, не должны быть сложны в исполнении, вызывать чрезмерное физическое и психическое утомление.

Предполагаем, что оптимальная двигательная активность сотрудника полиции в неделю должна составлять 10-12 часов. Это примерно полтора-два часа в день при выполнении простых упражнений – ходьба (пешие прогулки), гимнастика (силовая, суставная); либо силовых упражнений с отягощением весом собственного тела – сгибание и разги-

бание рук, подтягивания, приседания. Физические упражнения подбираются с учетом физического развития и уровня двигательной подготовленности.

Библиографический список

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС КонсультантПлюс.

2 Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.

3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Водные виды спорта : учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгакова. – М. : Юрайт, 2021. – 304 с.

Медведь Т.О.

Научный руководитель А.А. Тациян

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ПРИ ОТБОРЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ В СПОРТЕ

Существующая нестабильная экономическая, этнокультурная ситуация, а также значительные изменения демографических показателей, обуславливают необходимость разработки медико-биологических программ, направленных на сохранение и улучшение здоровья населения и прогноз воздействия в морфофизиологической адаптации человеческого организма к условиям окружающей среды.

Генотипические (этнические, конституциональные) и фенотипические (климатогеографические) факторы влияют на биологические и демографические процессы, которые, в свою очередь, отражаются как особенности физического развития и другие показатели здоровья современного поколения, изменения возрастной структуры населения.

Одним из важнейших элементов управления подготовкой спортсменов является контроль. Ряд экспертов отмечают, что специфика соревновательной деятельности в сложных видах спорта предъявляет требования не только к физической подготовленности, но и к морфофункциональным показателям, которые в большинстве случаев служат необходимым условием достижения наивысшего спортивного мастерства.

В большинстве исследований ученые сходятся на том, что морфофункциональные характеристики являются критериями спортивного отбора в любых видах спорта и считаются важным фактором достижения успешного соревновательного результата. Они оказывают влияние на