

ции. – СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. – С. 269-273.

1. О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах : Федеральный закон от 25.10.2006 № 170-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

4. Статистика наркомании в России в 2022 году // URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** (дата обращения: 19.03.2023).

3. Чернышенко, Д. В России 88,5% детей регулярно занимаются спортом / Д. Чернышенко. – URL: <http://government.ru/news/46629/> (дата обращения: 19.03.2023).

*Пятакова К.А.*

Научный руководитель А.А. Тациян

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
(НА МАТЕРИАЛЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ)**

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей спортсмена, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость, быстрота. Важно развивать эти способности, чтобы качественно показывать спортивные результаты как на учебных занятиях, так и на различных соревнованиях. Интеллектуальное обучение, с другой стороны, направлено на развитие когнитивных способностей, таких как пространственное восприятие, принятие решений и устранение проблем. Эти способности имеют решающее значение в спортивной ориентации, когда спортсменам необходимо перемещаться по незнакомой местности и быстро принимать решения.

В настоящее время физическая культура как дисциплина носит не только прикладной характер, но и теоретический.

Изучение физического воспитания в теоретическом плане важно, потому что оно обеспечивает основу для понимания научных принципов и концепций, лежащих в основе физической активности, здоровья и фитнеса. Сегодня как никогда важно улучшать практическое применение программ физического воспитания и упражнений. Кроме того, понимание теоретических концепций, лежащих в основе физического воспитания, может помочь людям принимать обоснованные решения о методиках тренировок и способствовать физической активности на протяжении всей жизни.

Спортивное ориентирование – это достаточно сложный вид спорта, требующий как физических, так и интеллектуальных способностей. Спортсмены в этом виде спорта должны уметь ориентироваться в труднопроходимой местности и принимать быстрые решения на основе ограниченной информации о ландшафте и его изменениях. Поэтому как физическая, так и интеллектуальная подготовка являются важнейшими составляющими тренировочного процесса спортсменов.

Некоторые проблемы, которые могут возникнуть при ориентировании, включают дезориентацию, неправильное прочтение карты или непонимание символов, столкновение с неожиданной местностью или препятствиями, а также физическое истощение или травму [3].

Продолжительность соревнований по спортивному ориентированию может варьироваться в зависимости от уровня сложности и длины трассы. Так, более короткие курсы могут занять около 30 минут, а более длительные – несколько часов. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию могут длиться несколько дней, но в последнее время проводятся относительно редко [1].

Сегодня выделяют несколько методических подходов к физической и интеллектуальной подготовке. Традиционные методы включают в себя такие упражнения, как бег, тяжелая атлетика и упражнения на ловкость. Современные тренировочные методики включают функциональную тренировку, плиометрику и интервальную тренировку [2].

Теоретическая подготовка спортсмена относится к обучению и изучению теоретических аспектов спорта или упражнений, включая такие понятия, как биомеханика, питание, физиология и психология. Этот тип тренировок помогает спортсменам понять науку, лежащую в основе их деятельности, и развить более глубокие знания о том, как оптимизировать свои результаты.

Биомеханика в спортивном ориентировании включает изучение моделей движения и физических требований в спорте с упором на оптимизацию результатов и снижение риска травм. Это включает в себя анализ техники бега, положения тела и сил, действующих на тело во время навигации по изменяющейся местности.

Применяется традиционный для педагогики деятельностный подход, он задействует теоретические знания и непосредственно деятельность для достижения цели. Важно строить занятия по физической культуре так, чтобы инициировать действия детей и формировать индивидуальную универсальную учебную деятельность. Активный подход помогает учащимся развивать индивидуальность, социальный опыт и навыки работы в команде. Педагоги должны использовать различные формы и методы работы, в том числе исследовательские, проектные, конкурсные, игровые технологии, групповые занятия в современной подготовке спортсменов.

В этом плане каждая тренировка имеет четкую структуру с такими элементами, как цель, мотив, теоретическая подготовка, непосредственно выполнение физического упражнения, исправление ошибок и работа над ними, а также фиксация результата.

Так, для обучения методике правильного бега начинают с коротких дистанций и медленного темпа. Постепенно увеличивают расстояние и скорость. Практикуют правильную осанку и технику дыхания. В данном случае можно присоединиться к беговой группе или поработать с тренером по бегу, чтобы улучшить свою форму и предотвратить травмы.

Для поддержания системности необходимы все структурные элементы. Постановка четких целей необходима для того, чтобы занимающиеся спортом были мотивированы и активны. Понимание значения и важности частных тренировок имеет решающее значение для усвоения информации учащимися. Примером может служить распространение учебных материалов с изображениями техники выполнения упражнения с выделением на рисунке «работающих» мышц.

Курсанты должны изучать базовые и продвинутые техники выполнения упражнений, а также работать над созданием индивидуальных программ занятий.

Задача тренера – проинструктировать спортсменов, чтобы не потерялись во время финальных тренировок:

- 1) заранее изучить карту трассы и ознакомиться с маршрутом;
- 2) обратить внимание на разметку трассы, знаки и волонтеров;
- 3) использовать GPS-часы или приложение для смартфона, чтобы отслеживать свои успехи и оставаться на курсе;
- 4) доверять своим инстинктам и сохранять спокойствие, если вдруг заблудились. Можно попросить помощи у других бегунов или помощников-кураторов забега.

Тренер сообщает спортсмену, что для спортивного ориентирования можно использовать мобильные приложения. Существует несколько приложений для смартфонов, которые могут помочь ориентировщикам перемещаться по трассе и отслеживать свои успехи.

Изучение теории физического воспитания помогает тренерам понять научные принципы и концепции, лежащие в основе физической активности и упражнений. Эти знания могут помочь людям разработать эффективные фитнес-программы, предотвратить травмы и повысить производительность в спорте и других видах физической активности. Кроме того, понимание теории физического воспитания может помочь людям глубже понять ее важность и роль в общем состоянии здоровья и благополучия [1]. Такой подход подчеркивает общение, теоретическое изучение и обучение как ключевые факторы формирования и развития личности спортсмена.

Педагогические требования заключаются в определении содержания и постановке спортсмена в положение субъекта познания, общения и физического труда [4]. Для трансформации спортсмен должен изменить идеализированный образ своих действий и план деятельности, допускающий самоанализ и самооценку, отношение к окружающему его пространству, на котором будет проводиться спортивное ориентирование.

Участники соревнуются по поиску определенных контрольных точек за кратчайшее время, используя свои навыки навигации, чтобы выбрать лучший маршрут между точками.

Так, примерная тренировочная программа включает в себя сочетание физической и интеллектуальной подготовки. Физическая подготовка состоит из тяжелой атлетики, бега и упражнений на ловкость, а интеллектуальная включает в себя чтение карт с построением маршрутов, отмеченные на ней условные символы, а также логические упражнения по принятию решений о сокращении пути до объекта [2].

Технологии также можно использовать для повышения физической и интеллектуальной подготовки. GPS логично применять для отслеживания движений спортсмена во время тренировки, а виртуальную реальность – для имитации местности, с которой спортсмены столкнутся на соревнованиях.

Физическая и интеллектуальная подготовки являются обязательными составляющими тренировочного процесса спортсменов спортивной направленности. Теоретические и методологические основы обеспечивают основу для разработки комплексных программ обучения, объединяющих оба типа обучения.

Традиционные и современные методы обучения могут использоваться для повышения физической и интеллектуальной подготовки и предотвращать возможные ошибки при ориентировании. Используя данные методы, тренеры и спортсмены могут разработать эффективные программы тренировок, которые помогут им добиться успеха в соревнованиях по спортивной ориентации, правильно распределять свои силы при беге.

В ходе исследования было определено, что сегодня спортсмен должен уметь анализировать окружающее пространство, используя новейшие инструменты – GPS-приспособления и виртуальные карты, что также должно входить в блок теоретической подготовки к соревнованиям.

### **Библиографический список**

1. Бугреев, В.В. Генезис спортивного ориентирования как вида физической культуры / В.В. Бугреева, О.И. Донина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 4. – С. 25-31.

2. Миронов, В.В. Ориентирование как спорт / В.В. Миронов, А.Н. Мисоченко, С.В. Левин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 129-133.

3. Пельменев, В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеев. – М., 2019. – 184 с.

4. Тащиян, А.А. Моделирование спортивной подготовки на основе единства двигательной и интеллектуальной деятельности / А.А. Тащиян, А.Т. Биналиев. – Ростов-н/Д, 2019. – 110 с.

*Ралько Д.Д.*

Научный руководитель Е.В. Панов

**ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

В последние несколько лет проявляется тенденция на активное сопротивление сотрудникам полиции, в связи с чем у последних возникает необходимость применения физической силы с целью реализации возложенных на них обязанностей.

В результате сравнения образовательных программ вузов системы МВД России и гражданских вузов на территории Красноярского края были сделаны следующие выводы:

- в образовательных программах имеется много общего (например, раздел легкой атлетики, лыжной подготовки или игровых видов спорта);
- отличительной чертой подобных программ вузов МВД России является сокращенное количество выделенных часов для изучения указанных дисциплин, что связано с введением раздела боевых приемов борьбы, которому отводится основополагающее место в программе физической подготовки курсантов-слушателей.

К сожалению, в настоящее время термин «боевые приемы борьбы» не нашел юридического закрепления в российском законодательстве, в связи с чем по данному вопросу существует много позиций ученых-правоведов. На наш взгляд наиболее точным будет следующее определение. Так, под боевыми приемами борьбы следует понимать совокупность последовательных действий сотрудника, направленных на преодоление противодействия со стороны правонарушителя и обеспечение личной безопасности сотрудников.

Правовые основания применения боевых приемов борьбы закреплены в ст. 20 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О поли-