

только технические, но и тактические задачи, быстро принимает решения в сложных, постоянно меняющихся под воздействием противника ситуациях. Это так же необходимо и сотруднику полиции при противоборстве с правонарушителем. [6]

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию.

Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
5. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – М., 1989. – 24 с.
6. Титулов Р.В. Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей-учащихся средних специальных учебных заведений: Дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 157 с.

СВЯЗЬ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА И ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Нерубенко Л.А., Петренко О.В., Сулима Т.В.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, г. Белгород, ул. Победы, 85)

1199574@bsu.edu.ru , petrenko_o@bsu.edu.ru , sulima@bsu.edu.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме самоорганизации учебной деятельности студентов. В ней представлен анализ связей самоорганизации со спортивной деятельностью. Самоорганизация раскрывается по 5 функциональным компонентам: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация. В статье представлено исследование, в котором изучается влияние спорта на самоорганизацию студентов.

Ключевые слова: самоорганизация деятельности; целеустремленность; спортивная деятельность; планомерность; настойчивость; фиксация; ориентация на настоящее.

Актуальность. По мнению ученого В.М.Дьячкова, спорт – это не просто хобби или увлечение, которому человек уделяет много времени. Это прежде всего модель

поведения, которую человек переносит в повседневную жизнь. К примеру, спорт является отличным средством для развития силы воли. Г.В.Коробков считает, что любая спортивная дисциплина содержит в себе достижение конкретного результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Такие образом, когда человек постоянно занимается спортом, то он одновременно тренирует свои волевые качества. Затем это качество переносится и в повседневную жизнь. И человек, занимающийся спортом, способен преодолевать различные жизненные трудности, перед которыми человек, далёкий от спорта, скорее всего отступил или решал бы эту проблему дольше.

П.Ф. Лесгафт считает, что физические нагрузки улучшают работоспособность человека и держат организм в тонусе. Поэтому он способен организовать свою деятельность таким образом, что за день успеет сделать все запланированные дела.

Цель исследования. Получить результаты исследования, а также выявить связь между самоорганизацией человека со спортивной деятельностью.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Общее количество испытуемых 20 человек (студенты 4 курса).

Студентам предлагалось пройти опрос «Самоорганизация деятельности» состоящий из 25 вопросов. Данные о студентах и результаты исследования представлены ниже, в таблице 1, 2 и на рисунках 1-7.

1. 40% испытуемых имеет показатель, который ниже нормы. Этот показатель означает, что студенты предпочитают жить спонтанно, не привязывают свою деятельность к жесткой структуре и целям. Для них будущее достаточно туманно, они не способны четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, но это позволяет достаточно быстро и гибко переключаться на другие виды деятельности. Все эти студенты никогда не занимались спортом или достигли невысоких результатов (юношеские или взрослые разряды).

2. 35% студентов способны сочетать структурированный подход к планированию времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, правильно оценивать все составляющие своего личного времени и извлекать для себя необходимый опыт из многоплановости своей жизни. 30% из этих студентов бывшие профессиональные спортсмены. Но есть и исключения, хотя довольно редкие.

Таблица 1 - Самоорганизация деятельности студентов факультета физической культуры

№	ФИ	Вид спорта	Разряд	Статус
1	Нерубенко Людмила	Легкая атлетика	КМС	Действующий спортсмен
2	Черняева Анастасия	Волейбол	Любитель	
3	Марченко Максим	Спортивный туризм	КМС	
4	Тесленко Александр	Дзюдо	КМС	Действующий спортсмен
5	Косов Артем	Футбол	1 вз. разряд	Действующий спортсмен
6	Тачалов Михаил	Кикбоксинг	Любитель	
7	Салтанова Виктория	Лыжные гонки	1 вз. разряд	Действующий спортсмен
8	Всеволод Бобров	Хоккей	1 вз. разряд	
9	Трофименко Анна	Плавание	КМС	
10	Семенова Мария	Легкая атлетика	2 вз. разряд	
11	Ерошенко Алена	Футбол	Любитель	
12	Прасол Елена	Плавание	КМС	Действующий спортсмен
13	Залепинос Юлия	Плавание	МС	
14	Сазонов Никита	Футбол	3 вз. разряд	
15	Ракова Алена	Спортивное ориентирование	МС	Действующий спортсмен
16	Съедин Ярослав	Футбол	2 вз.р.	
17	Брусенцев Станислав	Футбол	2 вз.р.	
18	Кутергина Анастасия	Спортивная гимнастика	МС	
19	Гармашова Диана	Легкая атлетика	КМС	
20	Дубина Яна	Волейбол	Любитель	Действующий спортсмен

Таблица 2 - Результаты исследования

<i>ФИ</i>	<i>Планомерность</i>	<i>Целеустремленность</i>	<i>Настойчивость</i>	<i>Фиксация</i>	<i>Самоорганизация</i>	<i>Ориентация на настоящее</i>	<i>Общий показатель</i>
Нерубенко Людмила	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Черняева Анастасия	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Марченко Максим	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Тесленко Александр	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Косов Артем	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Тачалов Михаил	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>
Салтанова Виктория	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Всеволод Бобров	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Трофименко Анна	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>
Семенова Мария	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Ерошенко Алена	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Прасол Елена	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Залепинос Юлия	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Сазонов Никита	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>
Ракова Алена	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Съедин Ярослав	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>
Брусенцев Станислав	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>
Кутергина Анастасия	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Гармашова Диана	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Дубина Яна	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>



Рис.1 Результаты исследования

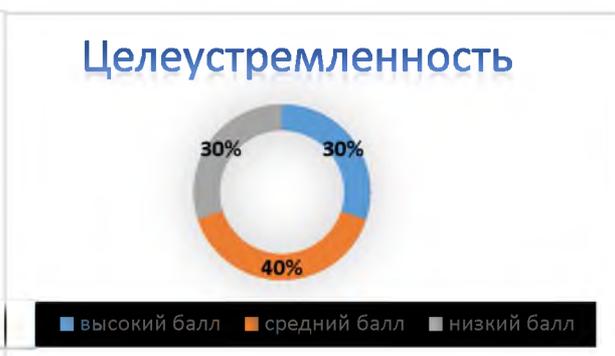


Рис.2 Результаты исследования

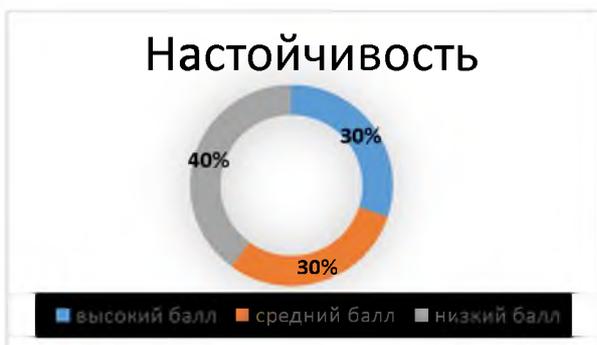


Рис.3 Результаты исследования



Рис.4 Результаты исследования

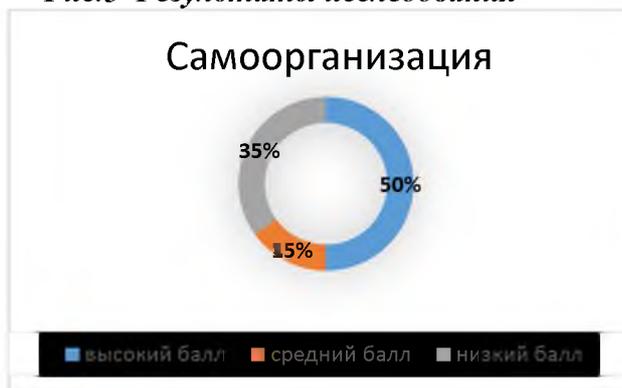


Рис.5 Результаты исследования

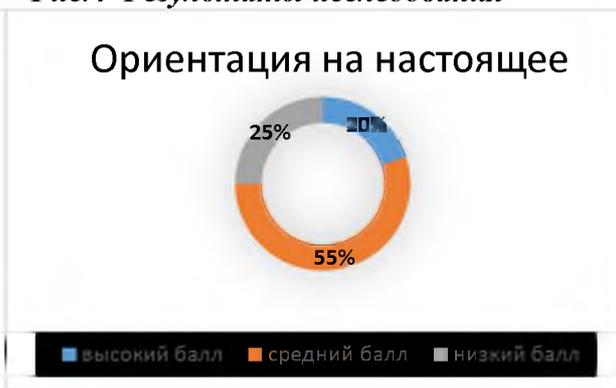


Рис.6 Результаты исследования

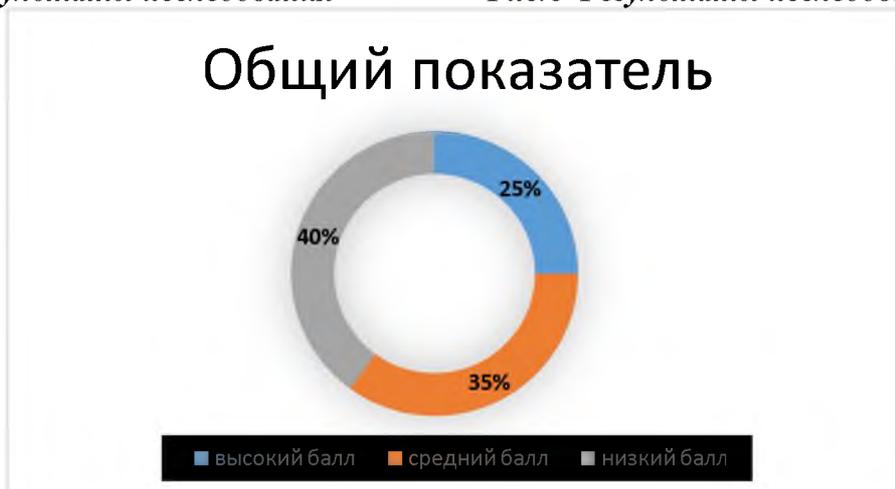


Рис.7 Общий показатель результатов исследования

3. Высокие показатели у 25% студентов. Эти испытуемые четко ставят перед собой цели, планируют свою деятельность во всех сферах своей жизни, в том числе с помощью внешних средств, и проявляют волевые качества: настойчивость, целеустремленность в достижении цели. Возможно, в отдельных видах деятельности эти студенты могут быть недостаточно структурированными и недостаточно гибкими. Тем не менее они достаточно эффективно могут организовывать свою деятельность.

Вывод. Проанализировав все результаты, можно отметить, что самими целеустремленными являются действующие спортсмены, и в основном профессионально занимающиеся. Они четко знают, чего хотят от жизни и как этого добиться. Остальные студенты предпочитают жить спонтанно, не привязывают свою деятельность к жесткой структуре и целям. Для них не свойственно планировать свое будущее, им тяжело планировать свою ежедневную активность и проявлять волевые усилия для завершения начатых дел.

Литература

1. Дьячков В.М. Прыжок с шестом/ В.М. Дьячков// Прыжки с шестом как часть жизни: М.: «Физкультура и спорт», 1950. С.10-12
2. Коробков Г.В. Записки легкоатлета/ Г.В. Коробков// Достижения цели через преграды в легкой атлетике: М.: «Советская Россия», 1971. С.67-80
3. Лесгафт П.Ф. Психология физического и нравственного воспитания. Избранные психологические труды. / П.Ф. Лесгафт// Психология спорта и работоспособности человека: Институт практической психологии, МОДЭК, 1998. С. 28-50
4. Мандрикова Е.Ю. Организационная психология стр.55-59
5. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. / Ягодин В.В.// – М.: Издательство Уральского университета, 2016. С. 28-50

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Усатов В.Н., Кадуцкий А.А., Самойлов И.В., Усатов Р.А.

Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурцева

Центр образования №1 города Белгорода,

МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»

tretyakov@bsu.edu.ru

Аннотация: в статье представлена средства, методы и некоторые особенности развития силовых способностей у старших школьников.

Ключевые слова: старшие школьники, силовые способности, средства, методы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

К основным средствам воспитания силовых способностей относятся: