

characteristics of the spatial movement of the boxer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 237-243.

**Контактная информация:** chistiakov52@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 14.03.2019*

УДК 796.011.3

### **СОЦИАЛЬНО-ЦЕННОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Владимир Станиславович Кшевин, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Владимир Филиппович Лигута, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Сергей Геннадьевич Нетбай, доцент,*

*Дальневосточный юридический институт МВД России (ДВЮИ МВД России),  
г Хабаровск*

#### **Аннотация**

В результате анкетирования курсантов первого года обучения установлена их высокая мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни. Обосновывается важность постоянных мониторинговых исследований социально-ценностных аспектов двигательной активности с целью внесения соответствующих корректив в процесс физической подготовки.

**Ключевые слова:** курсанты первого года обучения, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая подготовка.

### **SOCIAL AND VALUABLE ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF CADETS OF THE FIRST YEAR OF TRAINING**

*Vladimir Stanislavovich Kshevin, the candidate of pedagogic sciences, professor,*

*Vladimir Philippovich Liguta, the candidate of pedagogic sciences, professor,*

*Sergey Gennadievich Netbay, the senior lecturer,*

*The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk*

#### **Annotation**

As a result of questioning of the cadets of the first year of training, their high motivation to the sports activity and healthy lifestyle has been established. The importance of constant monitoring researches of the social and valuable aspects of physical activity for the purpose of entering of the corresponding amendments into process of physical training is proved.

**Keywords:** cadets of the first year of training, healthy lifestyle, physical activity, physical training.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Сотрудники органов внутренних дел относятся к представителям профессий, для надежной деятельности которых необходим высокий уровень здоровья, физической подготовленности, интеллектуальных, психологических, моральных качеств.

В связи с этим, к уровню физического состояния курсантов в процессе обучения в высших образовательных организациях МВД России предъявляются особые требования.

Приверженность к здоровому образу жизни и постоянному физическому совершенствованию, а также стремление к приобретению профессиональных навыков боевых приемов борьбы должны постоянно прививаться у курсантов, особенно на начальных этапах обучения [2]. Это обусловлено рядом обстоятельств:

- изменениями требований к качеству физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов в современных условиях;
- ростом напряженности условий службы сотрудников ОВД, связанных с реорганизацией кадрового состава и сокращением штатов;
- практикой физической подготовки сотрудников МВД России, которая показывает, что её эффективность во многом определяется уровнем потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [3].

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Одной из важных задач физической подготовки сотрудников является поддержание и укрепление здоровья, сохранение должного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1].

Высокий уровень физической подготовленности лежит в основе готовности курсантов к будущей профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Для осуществления эффективного учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России преподавателю необходимо знать особенности мотивации курсантов к физкультурно-спортивной деятельности, физической подготовке, отношение к здоровому образу жизни, особенно на начальном этапе обучения.

Использование социологических методов исследования является одним из путей решения проблем, связанных с анализом физической активности, здорового образа жизни, норм и ценностей молодежи.

Цель исследования – получить информацию об отношении курсантов первого курса обучения к физической культуре, спорту, физической подготовке, ценностным ориентациям на здоровый образ жизни, необходимую для дальнейшего совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предполагалось выяснить: является ли физическая культура и спорт ценностью для курсантов, чем именно привлекает их физкультурно-спортивная деятельность; какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни и в будущей профессии курсантов; каково мнение курсантов о возможности и целесообразности улучшения работы по физической подготовке.

Методы исследования: анализ специальной литературы по теме исследования; сбор первичной социологической информации при помощи специально разработанной нами анкеты; методы математической статистики.

В опросе участвовало 104 курсанта (51 юноша и 53 девушки) первого курса дневной формы обучения, поступивших в 2018 году в Дальневосточный юридический институт МВД России.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ анкетного опроса показал, что большинство респондентов считают занятия физической культурой и спортом обязательным условием сохранения и укрепления здоровья человека (91,4% юношей, 92,1% девушек).

Кроме учебных занятий по физической подготовке в вузе дополнительно занимаются в различных спортивных секциях 51,4% юношей и 50,0% девушек. В спортивных секциях при вузе занимаются 37,1% юношей, 15,8% девушек. В спортивных секциях вне вуза – 14,3% юношей и 18,4% девушек, в платных секциях города Хабаровска соответственно 2,8% и 13,2%.

Следует отметить, что значительному числу курсантов (81,4% юношей и 86,3% девушек) нравятся занятия по физической подготовке, проводимые в вузе. Полученные результаты свидетельствуют о высоком профессиональном уровне преподавателей кафедры физической подготовки, которые в ходе учебных занятий формируют у курсантов умения и навыки, необходимые для профессиональной деятельности, развивают различные двигательные качества.

Наиболее привлекательными для первокурсников являются следующие виды двигательной активности, которыми бы они хотели заниматься в процессе физической подготовки: для юношей – борьба самбо – 45,7%; игровые виды – 45,7%; рукопашный бой –

34,3%; для девушек – игровые виды спорта – 52,6%; легкая атлетика – 26,3%; боевые приемы борьбы – 18,4%; борьба самбо – 18,4%. (таблица 1).

Таблица 1 – Наиболее привлекательные виды двигательной активности для курсантов в процессе учебных занятий по физической подготовке в вузе

Виды двигательной активности	Юноши		Девушки		Итого	
	%	место	%	место	%	место
1. Игровые виды спорта	45,7	1-2	52,6	1	49,1	1
2. Борьба самбо	45,7	1-2	18,4	3-4	32,0	2
3. Рукопашный бой	34,3	3	13,2	5	23,7	3
4. Легкая атлетика	18,0	5	26,3	2	22,1	4
5. Боевые приемы борьбы	20,0	4	18,4	3-4	19,2	5
6. Восточные единоборства	14,0	6	2,6	6	8,3	6

Большинство курсантов считают, что кроме учебных занятий по физической подготовке в рамках расписания, необходимо дополнительно самостоятельно заниматься физическими упражнениями 2-3 раза в неделю (51,4% юношей, 65,8% девушек), более 3-х раз в неделю (31,4% юношей, 15,8% девушек), каждый день соответственно: 11,4% и 7,9%.

На вопрос «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?» получены ответы: почти каждый день: 31,4% юношей, 13,2% девушек; 1-3 раза в неделю 68,6% юношей, 86,8% девушек.

Основными мотивами, побуждающими заниматься физической культурой и спортом, для курсантов и слушателей являются: развитие двигательных способностей, воспитание волевых качеств, достижение физического совершенства (таблица 2).

Таблица 2 – Мотивы занятий физической подготовкой курсантов

Мотивы	Юноши		Девушки		Итого	
	%	место	%	место	%	место
1. Развития свои двигательных способностей	68,6	1	57,9	1	63,2	1
2. Воспитания волевых качеств	37,2	3	52,6	2	44,9	2
3. Достижение физического совершенства	42,8	2	36,8	3	39,8	3
4. Укрепления здоровья	25,7	4	18,4	5	22,0	4
5. Развития профессионально важных прикладных навыков	17,1	5	21,1	4	19,1	5
6. Достижение высоких спортивных результатов	14,3	6	2,6	7	8,4	6
7. Повышение устойчивости организма к заболеваниям	8,6	7	5,3	6	6,9	7
8. Общение с друзьями	5,7	8	-	-	2,8	8
9. Отдых и развлечения	2,8	9	-	-	1,4	9

На вопрос «Как вы оцениваете свое здоровье в целом?» 88,6% юношей и 84,2% девушек отметили, как хорошее, как удовлетворительное соответственно: 11,4% и 15,8%. При этом наиболее важными факторами сохранения и укрепления здоровья, по мнению курсантов, являются правильное питание (94,3% юношей, 94,7% девушек), регулярные занятия физическими упражнениями (82,8% юношей, 84,2% девушек), отказ от курения (80,0% юношей и 68,4% девушек), соблюдение правил личной гигиены (68,6% и 71,1%) (таблица 3).

Таблица 3 – Важные факторы для сохранения и укрепления здоровья человека

Варианты ответов	Юноши		Девушки		Итого	
	%	место	%	место	%	место
1. Правильно питаться	94,3	1	94,7	1	94,5	1
2. Регулярно заниматься физическими упражнениями	82,8	2	84,2	2	83,5	2
3. Отказ от курения	80,0	3	68,4	5	74,2	3
4. Поддерживать чистоту тела	68,6	4	71,1	3-4	69,8	4
5. Ежедневные прогулки на свежем воздухе	37,2	7-8	71,1	3-4	54,1	5
6. Отказ от употребления спиртных напитков	51,4	5	42,1	7	46,7	6
7. Вовремя вставать и ложиться спать, жить по распорядку дня	37,2	6	47,4	6	42,3	7
8. Закаливание	37,2	7-8	15,8	8	26,5	8
9. Выполнять утреннюю гимнастику	20,0	9	10,5	9	15,2	9

Более 75,0% опрошенных, считают, что занятия физической подготовкой и спортом помогают успешно справляться со своими профессиональными обязанностями.

Для совершенствования учебного процесса по физической подготовке курсанты предлагают провести ряд организационных мероприятий (таблица 4).

Таблица 4 – Предложения курсантов по улучшению процесса физической подготовки в вузе

Варианты ответов	Юноши		Девушки		Итого	
	%	место	%	место	%	место
1. Увеличить количество практических занятий по физической подготовке в неделю	54,3	1	39,5	1	46,9	1
2. Увеличить число спортивных секций, факультативов по видам спорта	31,4	2	31,8	2	34,6	2
3. Увеличить количество часов на теоретические занятия	11,4	3	11,5	3	11,4	3
4. Дополнительно приобрести спортивный инвентарь	8,6	4	11,2	4	9,9	4

### ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты опроса курсантов первого курса позволяют объективно оценить их отношение к физкультурно-спортивной деятельности, здоровому образу жизни и могут быть использованы для более эффективной организации учебно-воспитательного процесса в вузе и, в частности, процесса физической подготовки, наметить основные пути улучшения работы в данном направлении.

Целесообразно и в дальнейшем на протяжении всего периода обучения курсантов в вузе постоянно осуществлять мониторинговые исследования социально-ценностных аспектов двигательной активности и здорового образа жизни с целью внесения соответствующих коррективов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”. – Режим доступа : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 18.03.2019)
2. Кузнецов, М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств / М.Б. Кузнецов // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 189-192.
3. Муханов, Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Муханов. Ю.В.– СПб., 2015. – 24 с.

### REFERENCES

1. *The order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of July 1, 2017 No. 450 “About the adoption of Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation”, available at: // <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.*
2. Kuznetsov, M.B. (2017), “Motivation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to playing sports, as the main criterion for improving health and professional qualities”, *Science-2020*, No. 2 (13), pp. 189-192.
3. Mukhanov, Yu.V. (2015), *Formation of the need for physical self-improvement among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, dissertation, St. Petersburg.

**Контактная информация:** [liguta01@mail.ru](mailto:liguta01@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.03.2019*