

2. Efimova, S.V. (2019), "Organizational and pedagogical conditions for the formation of a professional and pedagogical position among students in the process of university training", *Bulletin of Nizhnevartovsk State University*, No. 1, pp. 37–43.

3. Snegova, E.S. (2005), *Orientation of high school students to the profession of a teacher of physical culture*, dissertation, Moscow.

4. Shaverina, S.S. (2017), "The professional position of the teacher as a guarantee of success in teaching", *XVI Busheliev readings. Materials of the scientific and practical conference*, Petropavlovsk-Kamchatsky, pp. 186–192.

Контактная информация: 1979alenas@bk.ru, svebogd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2021

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ К УСЛОВИЯМ АРКТИКИ

Василий Петрович Сорокин, доктор педагогических наук, профессор, г. Санкт-Петербург; **Николай Сергеевич Федюк**, кандидат педагогических наук, доцент, Военная академия связи, Санкт-Петербург; **Полина Сергеевна Петрова**, научный сотрудник, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург; **Александра Евгеньевна Курицына**, кандидат педагогических наук, доцент, **Анастасия Евгеньевна Глинчикова**, преподаватель, **Денис Викторович Саенко**, преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена изучению роли физической культуры в процессе адаптации сотрудников пенитенциарной системы к сложным условиям Арктики, обусловленных воздействием экстремально-низких температур и иных природно-климатических факторов. Понятие «адаптация» рассматривается в контексте взаимосвязи физической культуры с суровым климатом арктической зоны. В исследовании авторы подробно останавливаются на средствах физической культуры и элементах закалывания, направленных на общее укрепление здоровья, повышение адаптационных способностей и скорости их протекания, а также совершенствовании физической подготовленности сотрудников ФСИН. Ускорение адаптационных процессов неизбежно оказывает положительное влияние на функциональное состояние и работоспособность, что в свою очередь становится предиктором успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач сотрудниками уголовно-исполнительной системы в сложных условиях арктической зоны.

Ключевые слова: адаптация, сотрудники уголовно-исполнительной системы, Арктика, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p346-354

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE ADAPTATION OF EMPLOYEES OF THE PENITENTIARY SYSTEM TO THE CONDITIONS OF THE ARCTIC

Vasily Petrovich Sorokin, the doctor of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg, **Nikolay Sergeevich Fedjuk**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Military Academy of Communications, St. Petersburg; **Polina Sergeevna Petrova**, the researcher, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; **Alexandra Evgenievna Kuritsyna**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Anastasia Evgenievna Glinchikova**, the teacher, **Denis Viktorovich Saenko**, the teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg

Abstract

The article is devoted to the study of the role of physical culture in the process of adaptation of employees of the penitentiary system to the difficult conditions of the Arctic, due to the influence of extremely low temperatures and other natural and climatic factors. The concept of "adaptation" is considered

in the context of the relationship of physical culture with the harsh climate of the Arctic zone. In the study, the authors dwell in detail on the means of physical culture and hardening elements aimed at general health promotion, increasing adaptive abilities and the speed of their flow, as well as improving the physical fitness of FSIN employees. The acceleration of adaptation processes inevitably has a positive impact on the functional state and efficiency, which in turn becomes a predictor of the successful performance of operational and combat tasks by employees of the penal enforcement system in difficult conditions of the Arctic zone.

Keywords: adaptation, employees of the penal enforcement system, the Arctic, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время Арктика представляет собой сферу, притягивающую внимание учёных, промышленников, а также лидеров приарктических стран, обладающих экономическими ресурсами для изучения и освоения арктических территорий. Особый интерес к этой зоне обусловлен нарастающим дефицитом энергетических ресурсов, восполнить которые возможно посредством их добычи в сложных условиях Крайнего Севера. Нельзя не отметить, что Арктика имеет еще и большое военно-стратегическое значение для обороны нашей страны и приарктических государств. При этом интерес к благодатному ресурсному объекту проявляют и нерегиональные державы. Руководство страны, объявив Арктику – «зоной мира», вместе с тем существенно расширяет военное присутствие в районах имеющих жизненно-важное значение [18]. Вместе с тем успешное освоение Арктического региона невозможно без эффективного противодействия преступности, на уровень которой влияют особые климатические, географические, этнические, социальные, правовые и иные факторы.

Перспективными также считаем исследования, направленные на поддержание здоровья осуждённых. Известно, что ФСИН с конца 2020 года активно прорабатывает вопрос о привлечении последних к работам по очистке Арктики, где их ждёт не только суровый климат, но и тяжелый физический труд, направленный на ликвидацию последствий ряда масштабных экологических катастроф. Реальная оценка ведомством рисков для здоровья штатных сотрудников, а также вверенных им подопечных требует принятия ряда превентивных и профилактических мер. Оптимальное приспособление к эффективному решению предлагаемых задач в новых, подчас экстремальных условиях с минимальным ущербом – одна из них [15].

Деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) требует высокого уровня умственного, психического и физического напряжения, так как протекает в тесном контакте с подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными, которые могут проявлять агрессивность и неповиновение законным требованиям. Сотрудники при несении службы и выполнении служебных задач, требующих незамедлительного решения, должны реагировать быстро и работать эффективно, обладать не только специальными знаниями, умениями и навыками, но и быть физически развитыми, иметь крепкое здоровье.

Одно из приоритетных направлений освоения Арктики не обходится без участия сотрудников ФСИН, их первоочередной задачей в регионе является борьба с преступностью. Свою службу специалисты несут в суровых условиях полярного климата. При этом известно, что на практике лишь каждый третий успешно приспосабливается к новым непростым реалиям, многие утрачивают здоровье и, как следствие, признаются негодными к несению дальнейшей службы.

«Адаптация» считается многосторонним и многоуровневым понятием, которое затрагивает множество сфер жизни и подробно представлено в различных отраслях науки, однако прерогатива исследований, посвящённых вопросам адаптации, принадлежит биологии. Согласно формулировке Большой Советской Энциклопедии адаптация представляет собой «процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) к условиям окружающей среды». При этом любой вид адаптации – это результат приспособления, протекающий в определённых заданных условиях, отличных

от предшествующих [10, 15].

Учёные в своих работах отмечали, что успешность приспособления определяется функциональными резервами срочной адаптации. Уровень последней напрямую связан с физической подготовленностью. Физически здоровые люди адаптируются быстрее. Объемными характеристиками адаптационных резервов, по мнению ряда авторов, можно считать результаты выполнения циклических физических упражнений большой мощности на физическую (общую и скоростную) выносливость, например, бег на 3–5 км [7, 9, 11, 12]. В этой связи интересным нам кажется исследование, проведённое В.В. Вольским, К.П. Бакешиним и А.Е. Батурином. Авторы, анализируя результаты проверки уровня ФП у 89 слушателей ФСИН в 2016 году, отмечают, что оценку «удовлетворительно» подавляющее большинство из них получили лишь в упражнениях на силу (подтягивание на перекладине, комплексно-силовое упражнение) и быстроту (челночный бег 10×10 м). Показатели, характеризующие выносливость (бег на 1000 м) и приемы борьбы из рукопашного боя в целом оцениваются «неудовлетворительно» [3]. Справедливо полагать, что подобный уровень физической подготовленности свидетельствует о крайне ограниченных функциональных резервах организма, а потому адаптация к специфическим арктическим условиям у тестируемых будет длительной и затратной.

Исследователи с целью определения особенностей адаптации к холоду в условиях Арктики проанализировали физиологические показатели у военнослужащих. Исследователям удалось зафиксировать статистически значимый рост ЧСС, диастолического давления, снижение среднединамического давления, ухудшение показателей потребления кислорода, а также снижение скорости психомоторных реакций. Как результат, в условиях низких температур уровень работоспособности у военнослужащих заметно снижался, а утомляемость на фоне истощения функциональных резервов организма увеличивалась [1, 11, 15].

В.И. Королев и Т.М. Пискун отмечают, что долговременная адаптация к холоду проявляется в способности организма сохранять стабильную температуру тела и осуществлять жизнедеятельность в условиях низких температур. Последняя, помимо прочего, предполагает привыкание к тяжёлой одежде сковывающей движения и, как следствие, повышение мышечной активности при выполнении физических работ. Изучение физиологической адаптации студентов к условиям холодного климата на фоне непрерывного тренировочного процесса показало, что организм испытуемых не просто задействует энергетические ресурсы, но и адаптируется к новым условиям на молекулярном, органоидном и клеточном уровнях [17].

Учёные подчеркивают, что в общей структуре основных заболеваний военнослужащих, проходящих службу в северных регионах России, около 70% связаны с воздействием холодового фактора. Исследователи посредством факторного анализа определили динамику процесса акклиматизации военнослужащих в условиях Крайнего Севера, и представили её в виде модели ускоренной адаптации, которая состояла из двух периодов. Задача физической подготовки в первом периоде включала совершенствование адаптационно-приспособительных механизмов к воздействию суровых условий внешней среды и физических нагрузок в процессе учебно-боевой деятельности. Второй этап подразумевал повышение эффективности физических нагрузок, за счет использования соревновательного метода. Высокие показатели адаптационно-приспособительных реакций в организме показывают военнослужащие, систематически подвергающие свой организм физическим нагрузкам [13, 14, 18].

С опорой на исследования ряда ученых определены основные природно-климатические факторы арктической зоны [7, 9, 10, 15], которые представлены в таблице 1. Очевидно, что нижеперечисленные природные факторы существенно осложняют работу ведомства на северных территориях, для которых характерными отличиями являются малонаселённость, разрозненность и удалённость друг от друга немногочисленных насе-

лённых пунктов. Злоупотребление алкоголем коренными жителями Арктики, негативное воздействие экстремально низких температур на психическое здоровье лиц, проживающих и работающих в этом регионе, лишь усугубляют и без того «нездоровый» арктический климат.

Таблица 1 – Природно-климатические факторы арктической зоны и их влияние на сотрудников УИС

№ п/п	Естественные факторы арктической зоны	Результат воздействия на организм человека
1	Отрицательные температуры воздуха в сочетании с большой скоростью ветра и глубокого снежного покрова	Повышение энергозатрат в связи с терморегуляцией и высокой вероятностью переохлаждения (обморожения), в связи с использованием утепленной, тяжелой, сковывающей движение одежды, потребностью преодолевать расстояния по сугробам, против ветра.
2	Высокая влажность воздуха в летнем и чрезмерная его сухость в зимнем периодах	Заболевания лор-органов, органов дыхания.
3	Дефицит солнечного света (полярная ночь) и тепла	Снижение иммунитета, работоспособности, сонливость, гиповитаминоз, истощение нервной системы, депрессии.
4	Перепады атмосферного давления; низкое содержание кислорода в воздухе	Нарушение гемодинамики проявляющейся в виде головных и кардиальных болей; развитие гипоксии
5	Колебания электромагнитных полей, повышенная радиация	Притупление внимания, повышение утомляемости, функциональные расстройства, головокружения, боли в мышцах и суставах, нарушение обмена веществ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования:

- 1) анализ научной и научно-методической литературы по тематике исследования;
- 2) педагогическое наблюдение.

В университете ФСИН, на кафедре боевой, физической и тактико-специальной подготовки был проведен анализ рабочих программ по дисциплине «Физическая подготовка», параллельно авторы вели педагогическое наблюдение за организацией учебного процесса. В ходе анализа рабочей программы учебной дисциплины по специальности 030501.65 – «Юриспруденция» установлено, что учебные занятия по физической культуре проводятся в форме лекций, семинаров и практических занятий. Последние распределены равномерно в сетке учебного расписания в объеме не менее 2 часов в неделю на протяжении 5 лет обучения. Общий бюджет дисциплины составляет 408 часов. В том числе лекции – 16 часов, семинары – 16 часов, практические занятия – 376 часов. Анализ программы представлен на рисунке 1.

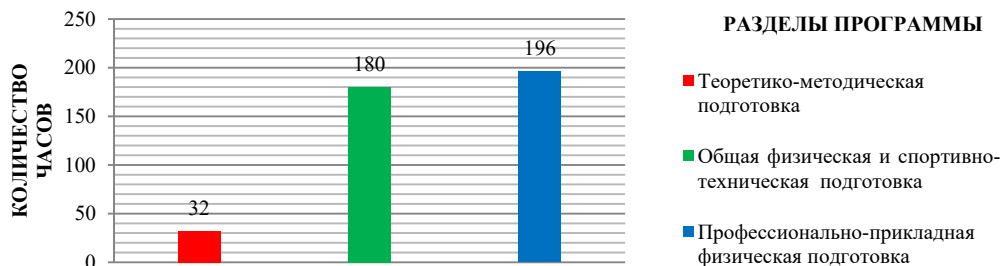


Рисунок 1 – Распределение учебного времени по разделам учебной дисциплины «Физическая подготовка» по специальности 030501.65 – «Юриспруденция»

Рабочая программа учебной дисциплины физическая подготовка реализуется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) и включает 3 основных раздела: теоретико-методическая подготовка, общая физическая и спортивно-техническая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Из предлагаемых общих 408 часов, на теоретико-методическую подготовку отводится

≈ 7,8% (32 часа), на общую физическую и спортивно-техническую подготовку ≈ 44,1% (180 часов), на профессионально-прикладную физическую подготовку ≈ 48% (196 часов) общего учебного времени.

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в соответствии с учебной программой и тематическим планом реализуется в количестве 180 часов. Подробное распределение времени по темам представлено на рисунке 2.

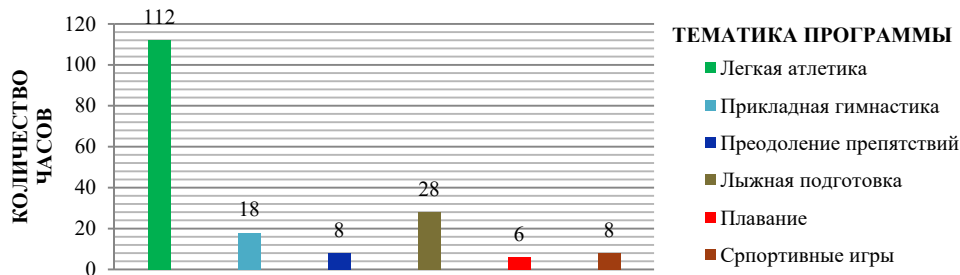


Рисунок 2 – Тематика распределение учебного времени по разделу общей физической и спортивно технической подготовки

Раздел общей физической и спортивно-технической подготовки реализуется по 6 темам: легкая атлетика, прикладная гимнастика, преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание и спортивные игры. Общее количество времени, отводимое на освоение данного раздела составляет 180 часов. На легкую атлетику ≈ 62,2% (112 часов), на прикладную гимнастику ≈ 10% (18 часов), на преодоление препятствий ≈ 4,4% (8 часов), на лыжную подготовку ≈ 15,5% (28 часов), на плавание ≈ 3,3% (6 часов), и спортивные игры ≈ 4,4% (8 часов).

Раздел профессионально-прикладной физической подготовки реализуется в количестве 196 часов. Подробное распределение времени по темам представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Тематика распределение учебного времени по разделу профессионально-прикладной физической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	%
1	Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения	12	6,1
2	Приёмы борьбы стоя	48	24
3	Приёмы борьбы лёжа и уходы из опасных положений	12	6,1
4	Болевые приёмы стоя и сопровождение	14	7,1
5	Удушающие приёмы	6	3
6	Удары и защиты от ударов	46	23
7	Освобождение от захватов и обхватов	10	5,1
8	Защита от угрозы огнестрельным оружием и обезоруживание	12	6,1
9	Способы поверхностного осмотра, связывания и надевания наручников	8	4,1
10	Способы помощи и взаимодействия	4	2
11	Тактика применения боевых приёмов борьбы в различных ситуациях	10	5,1
12	Применение боевых приёмов борьбы в ограниченном пространстве	6	3
13	Комплексные практические занятия	6	3
14	Инструкторско-методическая практика	4	2

В ходе педагогического наблюдения за ходом проведения занятий было установлено, что лекции, семинары и практические занятия проводились ведущими преподавателями и имели следующую структуру: подготовительную часть – 5–15 минут, основную часть – 70–80 минут, заключительную часть – 5–10 минут. В подготовительной части решались задачи организации слушателей: рапорт, проверка личного состава, целеуказания, подготовка организма к предстоящей нагрузке. В основной части после краткого введения в излагаемую тему рассматривались учебные вопросы, раскрывающие: цель, задачи, средства и методы физической подготовки; технику физических упражнений и методику

обучения им; организацию и проведение учебных занятий и соревнований. Заключительная часть занятия была посвящена приведению организма в спокойное состояние, подведению итогов занятия и заданию на самоподготовку. Анализу в практических занятиях была подвергнута методика проведения занятия, оценивалась моторная плотность и суммарная пульсовая стоимость.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» проводились преимущественно по следующим темам: легкая атлетика, приемы борьбы стоя, удары и защиты от ударов. Следует отметить, что учебно-материальная база по физической подготовке в университете не в полной мере позволяет реализовывать учебные занятия по всем темам физической подготовки. Количество часов на практические занятия по плаванию, лыжной подготовке, преодолению препятствий, на наш взгляд необходимо интенсифицировать за счет оптимизации времени отводимого на легкую атлетику.

Авторами была организована и проведена проверка уровня физической подготовленности курсантов четвертого курса ФСИН. К проверке было привлечено 63 слушателя. Результаты, характеризующие основные физические качества, приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования слушателей (n=63)

№ п/п	Физическое качество		Упражнение	Результат	Оценка
1	Быстрота		Челночный бег 10×10 м	26,9±0,6	3
2	Сила		Подтягивание на перекладине	13,2±2,4	3
3	Выносливость	общая	Лыжная гонка на 5 км	1575±32,3	2
		скоростная	Бег на 400 м	76,6±5,2	2

Анализ выполнения слушателями физических упражнений, свидетельствует о низкой степени развитости физических качеств, особенно выносливости. Данные показатели подтверждают исследования В. Вольского. Упражнения на общую и скоростную «выносливость» для испытуемых, представляет наибольшую сложность. При этом, отметим, что «чем лучше развита выносливость, чем выше ее уровень, тем позже начинается общее утомление, тем успешнее будет происходить борьба организма с усталостью и, как следствие, тем продолжительнее может быть сама работа» [5]. Отметим, что общая выносливость необходима не только спортсменам, «как прочный фундамент, база», но и любому здоровому человеку «на фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной». А это уже говорит о том, что уровень развития выносливости напрямую влияет на качество выполнения офицерами своих служебных обязанностей и скорости протекания адаптационно-приспособительных реакций в организме [6, 8].

Анализ учебной программы подтверждает острый дефицит часов, отводимых на лыжную подготовку и плавание. Эти пункты выбраны неслучайно – лыжная подготовка в большей степени способствуют развитию общей и скоростной выносливости, а плавание – универсальное средство закаливания. Принимая во внимание потребность в распределении выпускников ФСИН в зоны Крайнего Севера, поскольку значимая часть изоляторов и исправительных учреждений расположена именно в северных широтах, ориентироваться необходимо, в первую очередь, на развитие у выпускников выносливости. Это качество может стать основным условием формирования функциональных резервов в организме и будет способствовать оптимальному процессу адаптации выпускников к сложным условиям арктического климата.

Осознание роли физической культуры и её ценностей в процессе обучения в вузе, поможет сформировать необходимые сотруднику УИС физические качества и укрепить здоровье [16]. Ввиду специфики направленности будущей профессиональной деятельности особого внимания требует развитие такого физического качества, как выносливость. Именно поэтому занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике должны быть направлены на скоростную выносливость, отдавать предпочтение стоит отработке

упражнений в беге до 400 м, в лыжной подготовке до 1500 м. С учётом специфики климата и низким содержанием кислорода в воздухе, выпускников нужно помимо прочего готовить к условиям кислородного голодания. Известно, что «выполнение интенсивной работы сопровождается элементами гипоксии, а начальная стадия кислородного голодания активирует различные физиологические процессы и стимулирует жизнедеятельность» [5], то занятия по ускоренному передвижению, как впрочем, и иные виды анаэробных нагрузок, будут активизировать и задействовать адаптационные ресурсы организма.

Отдельного внимания заслуживают вопросы адаптации к низкому температурному режиму. Закаливание необходимо рассматривать как одно из обязательных мероприятий, направленных на повышение стойкости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды. Именно поэтому важно предусмотреть возможность увеличения количества тренировок на воде, которые не только способствуют развитию важных физических качеств, но также расширяют терморегуляторные способности организма, что в свою очередь способствует укреплению здоровья и иммунитета, повышает устойчивость к респираторным заболеваниям, переохлаждениям и позволяет безболезненно переносить резкие колебания температуры. Разумным решением в этой связи кажется ежедневное проведение общей утренней физической зарядки, как одной из форм физической активности, способствующей закаливанию, например, на свежем воздухе на территории института. Отдельным пунктом, в рамках теоретического курса «физической культуры» важно знакомить слушателей с индивидуальными средствами закаливания (обливание холодной водой, контрастный душ) и вести активную пропаганду здоровых привычек, способствующих укреплению здоровья и пролонгации активной жизни.

ВЫВОДЫ

Активное освоение арктической зоны требует усиление мер на поддержание порядка, что предьявляет высокий уровень к физической готовности от сотрудников УИС. Именно поэтому готовить их к работе в крайне суровых климатических условиях необходимо еще в образовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности военно-профессиональной адаптации к холоду в ходе автомобильного марша в условиях Арктики / С.А. Авдюшенко, Н.А. Артемьев, О.В. Лучникова, П.А. Порожников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837–1909), Санкт-Петербург : ВИФК, 2017. – С. 3–7.
2. Вольский В.В. Физическая подготовка сотрудников федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования / В.В. Вольский, К.П. Бакешин, А.Е. Батурин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 47–49.
3. Выступление директора ФСИН А. Калашникова на заседании коллегии. – URL: [https://tass.ru/obschestvo/10890917/](https://tass.ru/obschestvo/10890917) (дата обращения: 29.03.2021)
4. Гогинова С.Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе / С.Е. Гогинова, О.Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 18-29.
5. Горелов А.А. Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения / А.А. Горелов, А.А. Обвинцев, В.Л. Кондаков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 10–13.
6. Горелов А.А. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях / А.А. Горелов, В.П. Сущенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 2. С.74-80.
7. Физическая подготовка сотрудника следственного комитета Российской Федерации / И.А. Данилин, М.А. Рогожников, А.Е. Батурин, Ю.В. Яковлев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 239–241.

8. Дмитриев Г.Г. Физическая подготовка военнослужащих армий ведущих стран мира к выполнению задач в необычных условиях / Г.Г. Дмитриев, Б.В. Ендальцев, Ш.А. Керимов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 3. – С.42–47.
9. Дмитриев Г.Г. Формирование у военнослужащих воздушно-десантных войск адаптации к выживанию в экстремальных условиях деятельности / Г.Г. Дмитриев, В.А. Исламов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 35–37.
10. Ендальцев Б.В. Совершенствование адаптационных возможностей – основное направление физической подготовки военных специалистов / Б.В. Ендальцев, С.А. Малащенко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 22–24.
11. Ендальцев Б.В. Современные научные основы физической готовности человека к трудовой деятельности и её эффективного совершенствования // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 2. – С. 74–80.
12. Иванов Б.А. Особенности физической подготовки военнослужащих в условиях Крайнего Севера и Арктики на современном этапе // Научный клуб: Итоги выступлений за 2018 год. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2019. – С. 48–51.
13. Иванов, Б.А. К проблеме двигательной активности военнослужащих в условиях Крайнего Севера и Арктики / Б.А. Иванов, А.В. Шестов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 64–68.
14. Закономерности адаптации военнослужащих к экстремальным условиям природной среды / В.А. Исламов, Г.Г. Дмитриев, К.А. Богза, Р.А. Цыганков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 59–60.
15. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я.С. Козиков, Н.С. Федюк, Е.В. Климова, А.А. Мазенков, А.А. Тихончук // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 147–151.
16. Королев В.И. Роль физической культуры в адаптации иностранных студентов к холодному климату / В.И. Королев, Т.М. Пискун // Здоровье – основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения: статья в журнале – материалы конференции. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2016. – С. 317–323.
17. Кузнецов И.А. Физическое состояние организма военнослужащих и роль физических упражнений в его совершенствовании // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 38–40.
18. Татаркин, А.И. Современная парадигма освоения и развития Арктической зоны Российской Федерации / А.И. Татаркин, Е.А. Захарчук, В.Г. Логинов // Арктика: экология и экономика. – 2015. – № 2 (18). – С. 4–13.

REFERENCES

1. Avdyushenko, S.A., Artemiev, N.A., Luchnikov, O.V. and Porozhnikov, P.A. (2017), “Features of military-professional adaptation to cold during a car march in the Arctic”, *Materials of the All-Russian scientific-practical conference dedicated to the 180th anniversary of the birth of P.F. Lesgaft (1837-1909)*, St. Petersburg, pp. 3-7.
2. Volsky, V.V., Bakeshin, K.P. and Baturin, A.E. (2016), “Physical training of employees of the Federal Penitentiary Service at the stage of reform”, *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp. 47–49.
3. *Speech of the Director of the Federal Penitentiary Service A. Kalashnikov at a meeting of the board*, available at: <https://tass.ru/obschestvo/10890917>
4. Goginava, S.V. and Rimba, O.G. (2014), “On the health-improving effect of combining loads of aerobic and anaerobic nature at physical culture lessons at a university”, *Physical education of students*, No.3, pp. 18–29.
5. Gorelov, A.A., Obvintsev, A.A. and Kondakov, V.L. (2014), “Design and functioning of physical culture and health technologies in the educational space of a military educational institution”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 10–13.
6. Gorelov, A.A. and Sushchenko, V.P. (2014), “Professional activity in extreme conditions”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 2, pp. 74–80.
7. Danilin, I.A., Rogozhnikov, M.A., Baturin, A.E. and Yakovlev, Yu.V. (2020), “Physical fitness of an employee of the Investigative Committee of the Russian Federation”, *Actual problems of professionally applied physical culture and sports, Interuniversity collection of scientific and methodological works. Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*, St. Petersburg, pp. 239–241.

8. Dmitriev, G.G., Endaltsev, B.V., and Kerimov Sh.A. (2012), “Physical training of military personnel of the armies of the leading countries of the world to perform tasks in unusual conditions”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 3, pp. 42–47.
9. Dmitriev, G.G. and Islamov, V.A. (2014), “Formation of adaptation to survival in extreme conditions of activity among the military personnel of the airborne troops”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 35–37.
10. Endaltsev, B.V. and Malashenko, S.A. (2014), “Improving adaptive capabilities is the main direction of physical training of military specialists”, *Theory and practice of physical culture*, No.9, pp. 22–24.
11. Endaltsev, B.V. (2014), “Modern scientific foundations of a person's physical readiness for labor activity and its effective improvement”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No.2, pp. 74–80.
12. Ivanov, B.A. (2019), “Features of the physical training of military personnel in the Far North and the Arctic at the present stage”, *Science Club: Results of performances for 2018*, St. Petersburg, pp. 48–51.
13. Ivanov, B.A. and Shestov, A.V. (2018), “To the problem of the motor activity of military personnel in the conditions of the Far North and the Arctic”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No.1, pp. 64–68.
14. Islamov, V.A., Dmitriev, G.G., Bogza, K.A., and Tsygankov R.A. (2016), “Laws of adaptation of military personnel to extreme conditions of the natural environment”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 59–60.
15. Kozikov, Ya.S., Fedyuk, N.S., Klimova, E.V., Mazenkov, A.A. and Tihonchuk, A.A. (2020), “Value potential of physical culture in the system of higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 184, No. 6, pp. 147–151.
16. Korolyov, V.I. and Piskun, O.E. (2016), “The role of physical culture in the adaptation of foreign students to the cold climate”, *Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them: article in the journal materials of the conference*, St. Petersburg, pp. 317–323.
17. Kuznetsov, I.A. (2014), “The physical condition of the body of military personnel and the role of physical exercises in its improvement”, *Theory and practice of physical culture*, No.9, pp. 38–40.
18. Tatarin, A.I., Zakharchuk, E.A. and Loginov, V.G. (2015), “The modern paradigm of the development and development of the Arctic zone of the Russian Federation”, *Arctic: ecology and economics*, Vol. 18, No.2, pp. 4–13.

Контактная информация: glincikovan@gmail.com

Статья поступила в редакцию 01.07.2021

УДК 796.015.82

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ

Сергей Михайлович Струганов, кандидат педагогических наук, доцент, **Дмитрий Анатольевич Гаврилов**, преподаватель, **Восточно-Сибирский институт МВД России**, г. Иркутск; **Алексей Николаевич Пахомов**, заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки, **Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России**; **Анатолий Васильевич Малыгин**, кандидат технических наук, доцент, **Иркутский национальный исследовательский технический университет**

Аннотация

В статье поднимается актуальная проблема, которая связана со спортивной ориентацией спортсменов на основании их типа темперамента. Знание объективных показателей, на которые часто опираются тренеры, не всегда показывает полную картину функциональной и физической подготовленности спортсмена, т.к. они не учитывают такие субъективные показатели как психическое и психологическое их состояние при экстремальных и стрессовых физических нагрузках в процессе спортивной борьбы на соревнованиях. Поэтому в представленной статье показаны результаты научного исследования, которое основано на анализе ответов по опроснику В.М. Руслова для определения темперамента человека. В исследовании, на примере спортсменов, занимающимися легкой