

Пономарева К.В., Гаджиев Р.М.
Уральский юридический институт МВД России,
г. Екатеринбург, Россия
mari.nekrasova.90@list.ru

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ЛИЧНОСТИ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье авторы высказали позицию про пользу внесения спортивных игр в программу физической подготовки курсантов образовательной организации МВД России. Авторы провели исследование на улучшение психологического и физического состояния курсанта после проведения физической подготовки с использованием спортивных игр.

Ключевые слова. Физическая подготовка, Спортивные игры.

Курсанты, обучающиеся как в образовательных организациях МВД России, так и в других учебных заведениях силовых структур, ведут очень активный ритм жизни. Они испытывают стресс, осуществляя несение службы в суточных нарядах, ведя активную деятельность во время учебного процесса, которая проявляется в таких дисциплинах как физическая и огневая подготовка.

Постоянный стресс негативно влияет на психику человека, может привести к проявлению различных заболеваний, таких как хроническая усталость, депрессия, нервным расстройствам, а также к «физическим» заболеваниям.

Если рассмотреть конкретно такой вид стрессора, как физическая подготовка, можно сказать о том, что курсанты, обучающиеся в образовательных организациях силовых структур, испытывают куда большую физическую нагрузку, чем обучающиеся гражданских вузов, так как их будущая работа связана с защитой жизни, здоровья, прав и свобод граждан, и они должны быть в хорошей физической форме [2].

Несмотря на то, что усиленная физическая нагрузка должна улучшать состояние организма человека, воздействие внешних факторов способствует усугублению. Слишком большая нагрузка на организм ухудшает не только физическое состояние организма, проявляющееся в постоянной усталости или слабости, но и влияет на умственное развитие организма, проявляющееся в ухудшении восприятия и запоминания информации.

Для того чтобы уменьшить усиленную негативную нагрузку на организм человека, необходим своего рода клапан, позволяющий сбросить накопившееся излишнее напряжение в организме, можно использовать такой вид деятельности как игры.

Спортивные игры – это тот же вид спорта, только направлен на противоборство нескольких людей (команд) и проводится по заранее заданным правилам. Под воздействием азарта во время проведения спортивных игр центральная нервная система испытывает возбуждение, которое проявляется в усилении сердцебиения, усилением работы эндорфинов, адреналина, серотонина и дофамина в крови.

Благодаря возбуждению нервной системы организма человек испытывает не только приятные ощущения, но и полезные. Происходит развитие стрессоустойчивости, выносливости и работоспособности организма. Также благодаря играм у человека происходит тренировка интеллекта, развивается память, внимание, логическое мышление,

умение нестандартно мыслить и принимать быстрые решения и многое другое [1].

Нужно понимать, что не все игры являются хорошим способом снятия стресса. Если рассматривать компьютерные игры, можно говорить о том, что это также является хорошим способом снятия стресса, но данные игры могут усугубить ситуацию и привести к интернет-зависимости.

Мы же рассматриваем конкретно спортивные игры, как основной формой восстановления после занятия по физической подготовке. В спортивные игры есть возможность играть как маленькой, так и большой компанией, а также независимо от того, где проводится занятие, на улице или в спортивном зале. Примером таких игр можно взять игру «третий лишний» и другие.

Для того, чтобы проверить как действует на человека спортивная игра после трудного занятия по физической подготовке, мы провели эксперимент. В выборке для проверки гипотезы участвовали курсанты 1-4 курсов образовательной организации МВД России. Группы курсантов мы разделили на контрольные и экспериментальные группы. В контрольных группах пары проводили полноценно, а в экспериментальных группах в конце пары, на протяжении 15-20 минут мы проводили спортивную игру «третий лишний» [3].

После проведения эксперимента мы провели опрос курсантов как контрольной, так и экспериментальной группы. Каждой группе были заданы такие вопросы, как:

- Как ваше самочувствие после окончания пары?
- Как ваше настроение?
- С каким настроением вы пойдете на следующие пары?
- Хотели бы вы чтобы пары по физической подготовке всегда так проходили?

По результатам данного опроса мы получили следующие результаты. Из всего количества опрошенных курсантов экспериментальной группы 90% сказали, что у них отличное самочувствие и настроение, что готовы с хорошим настроением идти на следующую пару и что хотели бы чтоб всегда пары проходили именно так.

Что касается контрольной группы, где в конце занятия не проводились спортивные игры, после опроса курсантов, ребята чувствовали себя измотанными и уставшими к окончанию занятия. Говорили, что дальнейшие пары будет тяжело сидеть из-за усталости, отдышки и сонного состояния.

Таким образом, мы видим, что по результатам нашего исследования имеется большая разница между проведенными занятиями по физической подготовке у контрольной и экспериментальной группы. Данные результаты говорят о том, что проведение спортивных игр хорошо влияют на состояние организма после долгой физической нагрузки и способствуют быстрому восстановлению организма и хорошему настрою на дальнейший день.

Библиографический список

1. *Гайворонский, И.В.* Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Гайворонский. М.: Академия, 2019. С. 208. Текст: непосредственный.
2. *Федеральный закон "О полиции"* от 07.02.2011 N 3-ФЗ. С. 56. Текст: электронный.
3. *Дом игр.* [Электронный ресурс] Режим доступа. – [URL:https://homeofgames.ru/game/tretiy-lishniy](https://homeofgames.ru/game/tretiy-lishniy) (дата обращения 02. 10. 2020). Текст: электронный.

Пономаренко О.Ю., Широкова О.С.