

УДК 796.88:613.9-057.875  
ББК 77.29.58:76.33

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.359

**Ziambetov Vadim Yusupovich,**  
Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Orenburg State University,  
Orenburg,  
e-mail: ziambetov@mail.ru

**Зиамбетов Вадим Юсупович,**  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания,  
Оренбургский государственный университет,  
Оренбург,  
e-mail: ziambetov@mail.ru

**Ziambetov Vlad Yusupovich,**  
Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education and Sports,  
Orenburg State Agrarian University,  
Orenburg,  
e-mail: ziambetov@bk.ru

**Зиамбетов Влад Юсупович,**  
канд. пед. наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,  
Оренбургский государственный аграрный университет,  
Оренбург,  
e-mail: ziambetov@bk.ru

**Funtikov Nikolay Nikolaevich,**  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Orenburg State University,  
Orenburg,  
e-mail: ziambetov96@mail.ru

**Фунтиков Николай Николаевич,**  
доцент кафедры физического воспитания,  
Оренбургский государственный университет,  
Оренбург,  
e-mail: ziambetov96@mail.ru

## ОСНОВЫ ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

### BASES OF GUERINE SPORTS AS EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPMENT OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 – Theory and methods of physical education, sport training, recreational and adaptive physical culture

*В статье раскрываются вопросы повышения эффективности оздоровительной направленности занятий по физической культуре со студентами вуза с помощью применения основ гиревого спорта. Авторы предлагают работу по совершенствованию процесса укрепления здоровья и, в частности, сердечно-сосудистой системы организма, используя упражнения из гиревого спорта в содержании процесса физкультурного образования студентов вуза. Авторами описана простая методика развития и диагностики состояния сердечно-сосудистой системы. Результаты работы могут широко применяться при организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами во всех вузах.*

*Авторы раскрывают не только оздоровительную ценность применения основ гиревого спорта на занятиях по физической культуре, но и образовательную. Освоение двигательных умений и навыков из гиревого спорта обогащает багаж знаний студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности и будет совершенствовать педагогическую работу по формированию всех компонентов физической культуры личности. Описана значимость работы по укреплению здоровья студентов вузов посредством физических упражнений, показана ее важность для профессионального становления и здоровья студентов. Показывается эффективность гиревого спорта как хорошего средства профессионально-прикладной физической культуры.*

*Авторы не претендуют на законченность данной работы, напротив, считают, что она станет хорошим началом для подобных работ в сфере физической культуры и спорта, которые и внесут более весомый вклад в оздоровление человека средствами физической культуры и спорта.*

*The article reveals the issues of improving the efficiency of the health orientation of classes in physical culture with university students through the use of the basics of kettlebell lifting. The authors propose work to improve the process of health promotion and, in particular, the mid-vascular system of the body, using exercises with the use of physical exercises from kettlebell sport in the content of the process of physical education of the university students. The authors described a simple method of development and diagnosis of the cardiovascular system. The results of the work can be widely applied in the organization of physical culture and sports and mass work with students in all universities.*

*The authors reveal not only the health value of using the basics of kettlebell lifting in physical education classes, but also educational. The development of motor skills and skills from kettlebell lifting will enrich the students' knowledge base in the field of physical culture and sports activities and will improve the pedagogical work on the formation of all components of a person's physical culture. Describing the importance of work to improve the health of students of higher educational institutions by means of physical exercises, the importance is shown for their professional development and, above all, as a healthy worker. Shows the effectiveness of kettlebell sport as a good means of professional-applied physical culture*

*The authors do not pretend to the completeness of this work, on the contrary, the authors believe that it will be a good start for such work in the field of physical culture and sports, sports physiology, sports medicine, adaptive physical culture and will make a more significant contribution to human health with means of physical culture and sports.*

*Ключевые слова: физическая культура, гиревой спорт, сердечно-сосудистая система, физические упражнения, студенты, здоровье, проба Руфье, физкультурно-оздоровительная работа, физиология, образование.*

*Keywords: physical culture, weight-lifting, cardiovascular system, physical exercise, students, health, Ruffya's test, physical culture and health work, physiology, education.*

### Введение

**Актуальность.** Современный ритм и скорость научно-технического прогресса предъявляют соответствующие требования не только к жизни человека как биологического существа, но и к его социальной жизни со спектром определенных параметров. Одним из них является успешность личности, выраженная в востребованности человека (специалиста) на трудовом рынке. В связи с этим предъявляются особые требования учреждениям, которые готовят этих специалистов, и с каждым годом они становятся все более сложными (жесткими), чтобы обеспечить молодым специалистам конкурентные преимущества. В первую очередь это касается повышения эффективности и качества процесса формирования компетенции студентов в вузах. Все это приводит к повышению учебной нагрузки, требований к студентам, что, конечно же, не может оказывать благоприятного воздействия на молодой развивающийся организм. В то же время здоровый специалист — это тоже одно из главных требований рынка труда (работодателей).

Общеизвестно, что поддержание полноценной двигательной активности является одним из важных условий гигиены учебного труда, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и полноценного развития студенческой молодежи. Данное условие на этапе подготовки специалиста в вузе достаточно успешно обеспечивают занятия по физической культуре, но вышеописанные негативные факторы, как выяснилось, увеличивают степень своего воздействия на состояние здоровья обучающихся, снова и снова проверяя на прочность молодой организм. В связи с этим возникает потребность поиска новых средств противодействия негативным факторам. Специалисты вузов, работающие в сфере физической культуры и спорта, постоянно ставят перед собой задачу повышения эффективности реализации оздоровительной функции занятий, **актуальным** становится поиск наиболее оптимальных средств здоровьесбережения.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), сердечно-сосудистые заболевания являются одной из главных причин смертности во всем мире, в том числе среди работающих людей. Несмотря на то, что в России в целом за 2018 г. (по данным Фонда «Здоровье») смертность от заболеваний системы кровообращения снизилась на 1,9 % по сравнению с 2017 г. и составила 573,6 случая на 100 тыс. населения, эта проблема остается актуальной [1].

Проблема сохранения на долгие годы здорового сердца и всей системы кровообращения остается острой, несмотря на интенсивное **изучение проблемы** учеными в разных областях знаний. В сфере физкультурно-спортивной деятельности студентов авторы отмечают труды отечественных ученых: М. П. Майоровой, М. К. Болгаровой, Г. Ф. Нуриахметовой, которые подтверждают важность физических упражнений для развития сердечно-

сосудистой системы и других органов человеческого организма [2]; Г. Н. Голубевой и А. И. Голубева, подробно рассматривающих реакцию сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки во время выполнения различных физических упражнений (общеразвивающие упражнения, бег различной длительности, спортивные игры — баскетбол, бадминтон, волейбол) на занятиях по физической культуре [3]; В. В. Калянова обосновывающего целесообразность применения медленного бега для укрепления сердца [4]; Т. С. Соловьевой, которая пишет об оздоровительном значении активного образа жизни для жителей города [5]; Э. И. Савко, С. В. Хожемпо, также обосновывающих важность сохранения всех систем организма студенческой молодежи средствами физической культуры [6]. В. Л. Кодкин, А. С. Хафизова, А. Э. Батуева, изучают реакцию сердца на различные варианты физических нагрузок [7]; А. А. Артеминков исследует проблемы коррекции расстройств сердечно-сосудистой системы с помощью методик физического воспитания [8]; группа исследователей во главе с У. К. Камиловой изучает влияние лечебной физической культуры на больных сердечной недостаточностью [9]. Среди зарубежных ученых авторы обратили внимание на труды американского ученого Питера Харта, который разносторонне подходит к изучению влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, используя различные методики диагностирования, тестирования [10]; взаимозависимость физической нагрузки и состояния кардиореспираторной системы, их влияние на повседневную жизнедеятельность человека, работоспособность, ощущение комфорта, а также риск получения ожирения [11]. Также отмечаем интересную работу бангладешских ученых, показывающих важность учета антропометрических особенностей телосложения при определении показателей здоровья занимающихся, в том числе показателей развития сердечно-сосудистой системы [12].

Существует достаточное количество литературы по особенностям обучения студентов двигательным умениям и навыкам гиревого спорта, по развитию сердечно-сосудистой системы средствами физических упражнений, но исследователи упускают возможность изучения воздействия именно упражнений из гиревого спорта на систему кровообращения. Мы **предполагаем**, что применение основ гиревого спорта на занятиях по физической культуре со студентами позволит повысить показатели здоровья сердечно-сосудистой системы, потому что особенность физических упражнений с гирями заключается не только в воздействии на скелетные мышцы.

**С целью** изучения воздействия физических нагрузок из гиревого спорта на организм студентов в рамках вузовских занятий по физической культуре преподаватели Оренбургского государственного университета решили провести небольшое исследование. Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

— разработать и применить на занятиях по физической культуре со студентами комплекс классических физических упражнений из гиревого спорта;

— измерить и анализировать особенности развития сердечно-сосудистой системы студентов в процессе внедрения основ гиревого спорта в физкультурное образование в вузе.

Выбор оригинальных средств экспериментальной работы подчеркивает **научную новизну** данного исследования.

**Теоретическая и практическая значимость** работы заключается в том, что разработаны и рекомендованы к использованию редко используемые на занятиях по физической культуре средства (физические упражнения из гиревого спорта), которые представляют собой большую ценность для физкультурно-оздоровительной работы в вузе и пользуются популярностью на современном этапе в фитнес-движении. Также использование результатов исследования позволит повысить эффективность решения задач физического развития студентов, повысит степень их практической готовности к трудовой деятельности и оптимальной реализации своих компетенций.

### Основная часть

**Методология исследования.** Авторы использовали анализ учебно-методической и физкультурно-спортивной литературы по теме исследования, анализ и обобщение опыта работы преподавателей физической культуры и тренеров по гиревому спорту; прогнозирование, систематизацию и обобщение фактов и концепций, моделирование, проектирование, метод экспертных оценок, анализ результатов образовательной деятельности, диагностические методики, педагогический эксперимент. Непосредственно на занятиях использовались следующие педагогические методы: наблюдение, опрос, тестирование, объяснение.

**Ход исследования.** Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе были определены физические упражнения из гиревого спорта, создание условий для соответствующей работы, группы студентов, с которыми проводились исследования. На втором этапе осуществлялся эксперимент. Данная работа проводилась с октября 2018 г. по апрель 2019 г. со студентами-юношами первого курса обучения в количестве 50 человек в каждой группе. В группе «А» находились студенты, с которыми в рамках занятий по физической культуре применялись основные физические упражнения из гиревого спорта, а группа «Б» занималась по обычной программе и была контрольной. Необходимо отметить, что применение основ гиревого спорта на занятиях по физической культуре было гармоничным, хорошо вписывалось в систему занятий с применением других средств физической воспитания, не мешая полноценно решать основные образовательные задачи, реализую программу по физической культуре.

В комплекс физических упражнений из гиревого спорта были отобраны основные, классические двигательные

действия: толчок гири, жим гири, рывок гири. Данные упражнения составляют основу гиревого спорта и в то же время являются не сложными для изучения и полного освоения в короткие сроки. Данные упражнения из гиревого спорта применялись в группе «А» на каждом занятии в течении всего эксперимента и занимали примерно 30–50 % всего времени, отведенного на занятие по физической культуре. Каждое упражнение выполнялось по три подхода минимум, не менее 10 повторений в подходе, период отдыха произвольный, но не более 6 мин.

Также необходимо отметить, что учитывались индивидуальные особенности студентов: применялись гири разного веса (8, 12, 16 и 24 кг), результаты учебно-воспитательного процесса тоже оценивались дифференцированно [13]. Особенность физических упражнений из гиревого спорта заключается в том, что в стойке (на месте) особым образом задействованы почти все группы скелетных мышц, существенную нагрузку получают дыхательные мышцы и диафрагма [14].

Кроме формирования соответствующих умений и навыков, воспитания физических качеств, для авторов самым главным являлось то, как данная учебная работа отражается на показателях развития сердечно-сосудистой системы.

Для диагностики развития сердечно-сосудистой системы была выбрана проба Руфье. Данная проба широко распространена в спортивной физиологии, гигиене и непосредственно в сфере физической культуры, спорта. Ее суть подробно писана в литературе, поэтому авторы подробно не останавливаются на методических особенностях ее использования. Хотелось только отметить, что чем меньше индекс Руфье, показанный в результате пробы, тем лучше показатели работа сердца. Результат от 0 до 3 единиц является лучшим показателем и свидетельствует об отличной работе сердца; 3–6 — хорошие показатели; 7–9 — удовлетворительные показатели; 10–14 — неудовлетворительные показатели; более 15 — плохие показатели, которые, возможно, свидетельствует о сердечной недостаточности и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

На основании пробы Руфье проводилось два контрольных среза — в начале и конце эксперимента. Все полученные результаты каждого студента в группе складывались и отражали общий показатель в группе.

**Результаты исследования.** Результаты развития сердечно-сосудистой системы студентов разных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты развития сердечно-сосудистой системы студентов

Проба	2018		2019	
	Группа «А»	Группа «Б»	Группа «А»	Группа «Б»
Показатели индекса Руфье	354	343	185	247

По результатам работы видно, что при почти одинаковых исходных данных к концу эксперимента явно больше положительным изменениям подверглись показатели сердечно-сосудистой деятельности группы «А».

Результаты экспериментальной работы в группах наиболее наглядно отображает рисунок 1 на стр. 353.

Если в группе «А» сумма показателей индекса Руфье уменьшились на 169 единиц, то в контрольной группе «Б» результаты уменьшились на 96 единиц, и на рисунке точ-

но видно, что результаты группы «А» резко отличаются от результатов в группе «Б», хотя в группе «Б» тоже есть положительная динамика. Она объясняется развивающим воздействием занятий по физической культуре, что тоже является хорошим показателем. Но цифры позволяют авторам утверждать что исследование позволяет значительно повысить положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему в процессе физкультурно-оздоровительной работы со студентами в вузе.

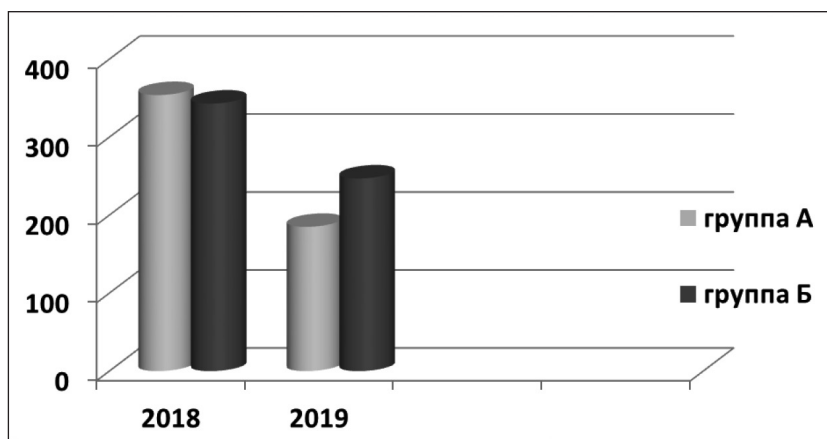


Рис. 1 Результаты экспериментальной работы в группах

### Заключение

Применение основ гиревого спорта на занятиях по физической культуре со студентами позволяет эффективно повысить показатели здоровья сердечно-сосудистой системы. Специфическое воздействие физических нагрузок из гиревого спорта ярко подчеркивает физкультурно-оздоровительную направленность исследования. Авторы разработали и успешно применили на занятиях по физической культуре со студентами

комплекс основных классических физических упражнений из гиревого спорта. С помощью данных, полученных применением пробы Руфье, точно измерили и четко показали эффективность развития сердечно-сосудистой системы студентов в процессе внедрения основ гиревого спорта в физкультурное образование в вузе. Применение упражнений из гиревого спорта на занятиях по физической культуре обогатит процесс физкультурного образования студентов вуза [15].

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сайт Ассоциации «Медицинская Палата Ульяновской области». <https://medpalata73.ru/prensa/news/1584--2018-37>
2. Майорова М. П., Болгарова М. К., Нуриахметова Г. Ф. Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма студентов в процессе занятия адаптивной физической культурой // Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. 2017. Т. 16. С. 325–327.
3. Голубева Г. Н., Голубев А. И. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки во время проведения учебных занятий по физической культуре // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 10–13.
4. Калянов В. В. Бег трусцой, путь к здоровью // Алея науки. 2017. Т. 1. № 11. С. 69–72.
5. Соловьева Т. С. Уровень физической активности и мотивированности городского населения к занятиям физической культурой и спортом // Проблемы развития территории. 2016. № 3 (83). С. 119–136.
6. Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре и к здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 62–76.
7. Кодкин В. Л., Хафизова А. С., Батуева А. Э. Метод анализа функциональных возможностей спортсменов по непрерывно регистрируемой ЭКГ при вариациях нагрузки // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 4. С. 52–57.
8. Артеминков А. А. Скрининг сердца и коррекция нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу у лиц юношеского возраста // Ульяновский медико-биологический журнал. 2018. № 1. С. 41–48.
9. Влияние лечебной физической культуры на качество жизни у больных с хронической сердечной недостаточностью / У. К. Камилова, З. Д. Расулова, Д. Р. Тагаева, В. Х. Джураева // CardioСоматика. 2017. Т. 8. № 1. С. 37–38.
10. Hart P. D. Multivariate Analysis of Vertical Jump Predicting Health-related Physical Fitness Performance // American Journal of Sports Science and Medicine. 2018. Vol. 6. No. 4. Pp. 99–105. DOI: 10.12691/ajssm-6-4-1.
11. Hart P. D. Concurrent Relationship of Objectively Measured Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness on Two Different Measures of Obesity in U.S. Adults // Journal of Physical Activity Research. 2018. Vol. 3. No. 2. Pp. 78–81.
12. Adhikari Anup, Pervin Nahida, Romy Nazrul Islam, Ali Kitab. Importance of Anthropometric Characteristics in Athletic Performance from the Perspective of Bangladeshi National Level Athletes' Performance and Body Type // American Journal of Sports Science and Medicine. 2014. Vol. 2 No. 4. Pp. 123–127. DOI: 10.12691/ajssm-2-4-1.
13. Спатаева М. Х., Замчий Т. П. Гиревой спорт: морфологические, функциональные и психологические аспекты. Омск : ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. 103 с.
14. Зиамбетов В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе. Оренбург : Университет, 2019. 200 с.
15. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. В. Баранов, С. П. Павлов, Н. Н. Фунтиков. Оренбург : ОГУ, 2019. 104 с.

### REFERENCES

1. The site of the Association “Medical Chamber of the Ulyanovsk Region”. (In Russ.). URL: <https://medpalata73.ru/prensa/news/1584--2018-37>



2. Mayorova M. P., Bolgarova M. K., Nuriakhmetova G. F. The influence of physical exercises on the state of the cardiovascular system of the body of students in the process of adaptive physical education classes. *Scientific notes of Almet'yevsky state oil institute*, 2017, vol. 16, pp. 325–327. (In Russ.).
3. Golubeva G. N., Golubev A. I. Evaluation of the reaction of students' cardiovascular system to physical activity during physical education classes. *Modern problems of science and education*, 2015, no. 1-1, pp. 10–13. (In Russ.).
4. Kalyanov V. V. Jogging, the path to health. *Alley science*, 2017, 1 (11), pp. 69–72. (In Russ.).
5. Solovyov T. S. The level of physical activity and motivation of the urban population to engage in physical culture and sports. *Problems of territory development*, 2016, no. 3, pp. 119–136. (In Russ.).
6. Savko E. I., Khozhempo S. V. Student youth and its relationship to physical culture and to a healthy lifestyle. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2018, no. 4, pp. 62–76. (In Russ.).
7. Kodkin V. L. The method of analysis of the functionality of athletes on a continuously recorded ECG with load variations. *Man. Sport. Medicine*, 2018, 18 (4), pp. 52–57. (In Russ.).
8. Arteminkov A. A. Heart screening and correction of neurocircular dystonia in hypertensive type in adolescents. *Ulyanovsk Biomedical Journal*, 2018, no. 1, pp. 41–48. (In Russ.).
9. Kamilova V. K., Rasulova Z. D., Tagaeva D. R., Juraeva V. H. The influence of therapeutic physical culture on the quality of life in patients with chronic heart failure. *Cardio Somatic*, 2017, 8 (1), pp. 37–38. (In Russ.).
10. Hart P. D. Multivariate Analysis of Vertical Jump Predicting Health-related Physical Fitness Performance. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2018, 6 (4), pp. 99–105. DOI: 10.12691/ajssm-6-4-1.
11. Hart P. D. Concurrent Relationship of Objectively Measured Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness on Two Different Measures of Obesity in U.S. Adults. *Journal of Physical Activity Research*, 2018, 3 (2), pp. 78–81.
12. Adhikari Anup, Pervin Nahida, Rummy Nazrul Islam, Ali Kitab. Importance of Anthropometric Characteristics in Athletic Performance from the Perspective of Bangladeshi National Level Athletes' Performance and Body Type. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2014. Vol. 2 No. 4. Pp. 123–127. DOI: 10.12691/ajssm-2-4-1.
13. Spataeva M. Kh. Weight sport: morphological, functional and psychological aspects. Omsk, 2016. 103 p. (In Russ.).
14. Ziambetov V. Yu. Substantial basics of preparing university students for military service. Orenburg, University, 2019. 200 p. (In Russ.).
15. Ziambetov V. Yu., Baranov V. V., Pavlov S. P., Puntikov N. N. *Basics of kettlebell lifting in students' physical culture and sports activities*. Orenburg, OGU, 2019. 104 p. (In Russ.).

**Как цитировать статью:** Зиамбетов В. Ю. Основы гиревого спорта как эффективное средство развития сердечно-сосудистой системы студентов / В. Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов, Н. Н. Фунтиков // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С. 350–354. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.359.

**For citation:** Ziambetov V. Yu. Basics of kettlebell lifting as an effective means of developing the cardiovascular system of students / V. Yu. Ziambetov, Vl. Yu. Ziambetov, N. N. Funtik. *Business. Education. Law*, 2019, no. 3, pp. 350–354. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.359.

УДК 796.8:616.891.6-057.875  
ББК 77.29.11:76.29.52

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.371

**Ziambetov Vadim Yusupovich**,  
Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Orenburg State University,  
Orenburg,  
e-mail: ziambetov@mail.ru

**Зиамбетов Вадим Юсупович**,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания,  
Оренбургский государственный университет,  
Оренбург,  
e-mail: ziambetov@mail.ru

## ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ САМООБОРОНЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

### APPLICATION OF BASES OF SELF-DEFENSE AND HAND-TO-HAND COMBAT TO REDUCE ANXIETY OF STUDENTS

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры  
13.00.04 – Theory and methods of physical education, sports training,  
recreational and adaptive physical culture

*В статье описаны особенности применения основ самообороны и рукопашного боя для снижения личностной тревожности студентов вузов. Данная работа представляет собой комплекс мероприятий по формированию теоретических знаний, включающих в себя гражданско-правовые, морально-психологические,*