

**Министерство внутренних дел Российской Федерации  
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Всероссийская научно-практическая конференция  
(6-7 февраля 2009 г.)

Материалы конференции

**Красноярск 2009**

**Министерство внутренних дел Российской Федерации  
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

*Памяти заслуженного тренера России  
мастера спорта международного класса  
доцента полковника милиции  
Эдуарда Васильевича Агафонова*

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Всероссийская научно-практическая конференция  
(6-7 февраля 2009 г.)

Материалы конференции

Ответственный редактор Е.В. Панов

Красноярск  
СибЮИ МВД России  
2009

УДК 796

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.В.Панов (отв. редактор), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

А.И.Кравчук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

В.А.Глубокий, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт МВД России).

**Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования** : материалы Всероссийской научно-практической конференции (6-7 февраля 2009 г.) / отв. ред. Е.В.Панов ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2009. – 256 с.

В сборник включены статьи, посвященные проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 130004 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 130008 – теория и методика профессионального образования.

*Статьи публикуются в авторской редакции.*

© Сибирский юридический институт МВД России, 2009.

## СОДЕРЖАНИЕ

Панов Е.В., Кравчук А.И., Глубокий В.А. Творческое наследие Э.В.Агафонова как основа подготовки спортсменов-самбистов.....8

### **I. Проблемы преподавания в вузах МВД России дисциплины «Физическая подготовка»**

- Астафьев Н.В., Глубокий В.А. Содержание высшего профессионального физкультурно-прикладного образования сотрудников органов внутренних дел (на примере обучения сотрудников для прохождения службы ОМОН) ..... 11
- Баркалов С.Н. Особенности организации и содержания комплексных занятий по физической подготовке в вузах МВД России ..... 15
- Богданов В.В., Семикин Д.С. Моделирование тактики поиска, преследования и задержания правонарушителя на учебных занятиях в образовательных учреждениях МВД России..... 18
- Волков А.Н., Кузнецов С.В. О реализации практической направленности обучения по дисциплине «Физическая подготовка» курсантов вуза МВД России..... 22
- Гаврилов В.Г. Систематические силовые и аэробные нагрузки как обязательный компонент физической подготовки аттестованных сотрудников вузов МВД России ..... 25
- Герасимов И.В. Проблемные вопросы организации физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России..... 29
- Глубокий В.А. Балльно-рейтинговая оценка физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России ..... 31
- Катаргин С.В., Русаков В.В. Роль дополнительных средств обучения в организации физической подготовки курсантов вузов МВД России .....34
- Кателкин А.В. К вопросу об уровне физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России ..... 37
- Кириков А.В. Цель, задачи и место рубежного контроля в системе физической подготовки курсантов вузов МВД России ..... 40
- Ковальчук А.Н. Использование соревновательного метода при обучении курсантов выполнению нормативов ..... 43
- Купавцев Т.С. Реализация задач физического воспитания курсантов и слушателей вузов МВД России в процессе физической подготовки..... 47

|  |    |
|--|----|
| Мещеряков В.С. К вопросу о совершенствовании физической подготовленности будущих сотрудников органов внутренних дел .....  | 50 |
| Ныркoв В.Г. Проблемы совершенствования специальной физической подготовки в органах внутренних дел .....  | 52 |
| Овчинников В.А. Проблемы высшего профессионального образования системы МВД России .....  | 56 |
| Палехин М.В., Захаров А.М. О некоторых аспектах организации практического занятия .....  | 60 |
| Панов Е.В. К вопросу о практической направленности обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России .....   | 63 |
| Паршин С.В. Специфические особенности адаптации студентов-первокурсников к физической культуре в Сибирском юридическом институте МВД России .....  | 66 |
| Погадаев М.А., Панов Е.В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке во Владивостокском филиале Дальневосточного юридического института МВД России ..... | 68 |
| Ручьев С.Н. Вопросы специализации физической подготовки сотрудников криминальной милиции и следственных подразделений .....  | 71 |
| Савкин А.Н. К проблеме ускоренного развития общей выносливости курсантов в процессе обучения в вузах МВД России .....  | 76 |
| Филиппович В.А., Панов Е.В. Возрастные особенности развития психофизических качеств у студентов в период обучения в вузе .....   | 78 |
| Чувилкин Д.Ю., Смирнов И.Г. Особенности тактических действий при нападении на сотрудника милиции в общественном транспорте и в автомашине .....  | 83 |
| Лавров В.Н. О проблемах создания базового учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России .....  | 85 |

## **II. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути его оптимизации**

|   |     |
|---|-----|
| Вельгушев Р.В. Развитие силовых способностей борцов .....   | 90  |
| Гричанов А.С., Денискин В.В. Развитие общей и специальной быстроты в процессе совершенствования ударной техники ..... | 93  |
| Гуралев В.М. О состоянии дзюдо в России .....   | 98  |
| Дворкин В.М. Использование фармакологических средств в восстановлении работоспособности спортсменов .....             | 102 |
| Денискин В.В. Силовая подготовка боксера .....  | 105 |

|  |     |
|--|-----|
| Денискин В.В., Попов А.В. Анализ манер ведения боя в поединке боксеров .....   | 110 |
| Дюбина Т.В. Выбор индивидуального вида спорта.....   | 115 |
| Козлов Г.А., Трутнев П.В. О практике организации летнего спортивно-оздоровительного лагеря спортивной школы дзюдо как средства обеспечения круглогодичного непрерывного учебно-тренировочного процесса и оздоровления обучающихся..... | 117 |
| Костычаков В.Ф. Игровые упражнения, способствующие развитию силы у борцов .....  | 120 |
| Кравец С.И., Глубокий В.А. Летний служебный биатлон в Сибирском юридическом институте МВД России .....   | 122 |
| Курнев М.М. Соревновательный процесс в подготовке курсантов высших учебных заведений МВД России.....   | 125 |
| Лепилина Т.В., Бобкова В.А. Адаптация и ее значение для спортивной деятельности студентов-спортсменов.....   | 128 |
| Миначенков П.И., Батяшин И.В. Основные средства и методы развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции .....  | 132 |
| Палехин М.В. О некоторых требованиях к физической подготовке стрелка .....   | 135 |
| Репин В.А., Сорокоусов А.В. Роль физической подготовки стрелка .....   | 138 |
| Садков А.Н. Организация учебно-тренировочного процесса в служебно-прикладном виде спорта – стрельбе из боевого оружия.....   | 140 |
| Семикин Д.С. Физиологические особенности сохранения спортивной формы курсантов-юристов, занимающихся рукопашным боем .....   | 143 |
| Стручков В.И. Формирование навыков занимающихся в секции волейбола.....  | 147 |
| Тарасов К.Г. Совершенствование методики развития выносливости юных кик-боксеров .....  | 153 |
| Харахардин О.В. Педагогический контроль в тренировочном процессе легкоатлетов .....  | 156 |
| Черменев Д.А., Кокова Е.И. Приемы стабилизации предстартового состояния спортсменов – стрелков из боевого оружия .....   | 159 |

### **III. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта**

|  |     |
|--|-----|
| Алдошин А.В. Психологическая подготовка курсантов вузов МВД России как важный фактор профессиональной подготовленности ..... | 163 |
| Арутюнян Т.Г. Условия формирования физического и патриотического воспитания молодежи .....                                   | 165 |

|   |     |
|---|-----|
| Ахматгатин А.А. Формирование у курсантов образовательных учреждений МВД России мотивации к занятиям физическими упражнениями.....   | 167 |
| Воронин Д.И., Сорокин О.В. Формирование психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и методы ее осуществления .....   | 171 |
| Гричанов А.С. Особенности индивидуальной психорегуляции потенциальных и актуальных предстартовых состояний в учебно-тренировочном процессе.....   | 174 |
| Еремин Р.В. Структура профессионального контакта преподаватель - курсант в обучении физической подготовке .....   | 177 |
| Клепцова Т.Н., Клепцов В.М. Психолого-педагогические аспекты подготовки юного борца.....  | 179 |
| Курнев М.М., Кочергин А.А. Коммуникативный компонент в системе формирования умений самоорганизации курсантов вузов МВД России (на материалах физической подготовки).....                    | 182 |
| Малин Е.Г., Токарев А.Ю. Физическая подготовка как важнейший фактор воспитания личности курсанта вуза МВД России .....  | 185 |
| Моськин С.А. Физическая культура в реализации личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел.....  | 188 |
| Попов А.В. Значение и содержание психологической подготовки юных самбистов .....  | 192 |
| Старшова Н.Ю., Самойлова Г.М. Возможность использования метода проектов в лекционных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».....  | 195 |
| Самойлова Г.М., Старшова Н.Ю., Черноусова А.В. Оценка физической подготовленности студентов как критерий, направленный на повышение уровня функциональных и двигательных способностей ..... | 200 |
| Сергеев В.И., Афонюшкин А.А. Роль физической культуры в формировании готовности студента к профессиональной деятельности.....   | 202 |
| Чешуина Я.В. Актуальные проблемы физического воспитания девушек в технических вузах и его оптимизация средствами физических упражнений из системы BELLYDANCE.....                           | 205 |
| Швалева Т.А., Кузнецова Ж.В. Педагогическая мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе .....  | 209 |
| Шумилин А.П., Горбачев С.Н. Совершенствование предсоревновательной подготовки дзюдоистов .....  | 212 |
| Щербаков В.Е., Железовский Б.Е. Психолого-педагогический анализ формирования профессионально-значимых качеств курсантов юридического института МВД России.....                              | 217 |

Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта .....220

**IV. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях**

Захарова Л.В., Люлина Н.В. Комплексный подход к реабилитации студентов с повреждением опорно-двигательного аппарата.....223

Ивашко Н.В., Адаменко И.В., Юсупов М.М. Физкультурно-оздоровительная работа в специальных медицинских группах .....226

Ивашко Т.В., Кувайшин Д.А., Чернышов А.С. Лечебная физическая культура в послеродовом и послеоперационном периодах.....230

Клепцова Т.Н. Физическая культура как средство двигательной активности в укреплении здоровья студентов .....233

Климацкая Л.Г., Шибанова Н.С., Скрыпник О.Ю., Титкова Т.А., Кузьмин В.А. Оценка двигательной активности как регулируемой составляющей здорового образа жизни (на примере студентов КрасГМУ) .....236

Кравчук А.И. О необходимости реализации принципа оздоровительной направленности в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел .....238

Лапыгина О.В. Влияние занятий фитболом на состояние позвоночника .....242

Субботина Т.А., Евсюкова К.М., Медведева Т.С. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях .....244

Краткие сведения об авторах.....247

Панов Е.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Кравчук А.И.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Глубокий В.А.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **ТВОРЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ Э.В. АГАФОНОВА КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ**

С 2001 года в г. Красноярске проводится Всероссийский турнир по самбо, посвященный памяти бывшего начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России Эдуарда Васильевича Агафонова. Э.В. Агафонов был мастером спорта по борьбе дзюдо, мастером спорта международного класса по самбо, двукратным чемпионом России по самбо, чемпионом России по дзюдо, чемпионом Бакинского международного турнира, чемпионом неофициального чемпионата Советского Союза.



*Э.В. Агафонов – мастер спорта по дзюдо,  
мастер спорта международного класса  
по самбо, заслуженной тренер России,  
полковник милиции*

Заслуженной тренер России Э.В. Агафонов подготовил 40 мастеров спорта и четырех мастеров спорта международного класса, он являлся полковником милиции и был награжден нагрудным знаком «За отличную службу в МВД», медалями «За безупречную службу» второй и третьей степени.

С 1989 года Эдуард Васильевич проходил службу в органах внутренних дел в должностях: начальника цикла военных дисциплин и физической подготовки Красноярской специальной средней школы милиции МВД СССР (1989–1993), начальника кафедры физической подготовки Красноярской высшей школы милиции МВД России (1993–1999), профессора кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (1999–2000).

Свою учебно-воспитательную работу доцент Э.В.Агафонов успешно совмещал с научной деятельностью. Им были подготовлены более 40 научных, учебно-методических работ по проблемам совершенствования физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России, учебно-тренировочного процесса по самбо и дзюдо, среди которых 1 монография, 8 учебных и учебно-методических пособий. Его труды до настоящего времени остаются востребованными преподавателями вузов МВД России, тренерами по самбо и дзюдо и являются одними из основных при подготовке спортсменов-самбистов.

Победители и призеры турнира награждаются медалями, ценными призами и дипломами соответствующих степеней. При выполнении всех условий ЕВСК участнику, занявшему 1 место в весовой категории, присваивается звание «Мастер спорта России». Команды, занявшие призовые места, награждаются кубками и грамотами.

За период с 2001 г. по 2008 г. были организованы и проведены восемь турниров, в которых приняли участие 1332 спортсмена, в том числе 163 мастера спорта по самбо, 29 мастеров спорта международного класса, 2 заслуженных мастера спорта.

За восемь лет существования соревнований 32 спортсмена выполнили норматив мастера спорта России.

Самым представительным явился VI турнир памяти Э.В.Агафонова – в нем участвовали 189 атлетов.

Как правило, в этих соревнованиях участвуют не менее 30 команд, представляющих различные регионы России. За победу в турнире соревнуются команды образовательных учреждений МВД России: Сибирского юридического института, Восточно-Сибирского института, Дальневосточного юридического института, Барнаульского юридического института, Омской академии, Уральского юридического института, Тюменского юридического института, Санкт-Петербургского университета. Постоянными участниками

являются команды ГУВД по Красноярскому краю, МВД республики Хакасия, МВД республики Тыва. Неоднократно принимали участие представители МВД республики Бурятия, ГУФСИН по Красноярскому краю. Помимо представителей силовых структур участвуют самбисты: Красноярского края (г.Шарыпово, г.Канск, г.Сосновоборск, г.Лесосибирск и т.д.); Кемеровской, Омской, Томской, Новосибирской, Тюменской областей; республик Хакасия, Алтай, Тыва, Бурятия.

По одному разу победителями неофициального командного первенства становились команды Сибирского и Уфимского юридических институтов МВД России, два раза побеждала команда Омской академии МВД России и четырежды победителями становились представители сборной ГУВД по Красноярскому краю. Достойную конкуренцию самбистам из правоохранительных органов оказывают борцы из республик Алтай, Хакасия, Омской, Томской, Иркутской областей и других регионов России.



С 2009 г. в рамках Всероссийского турнира по самбо памяти Заслуженного тренера России мастера спорта международного класса полковника милиции Э.В.Агафонова в Сибирском юридическом институте МВД России проводится Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования», являющаяся продолжением развития и практического применения научного наследия и тренерских традиций Эдуарда Васильевича.

# **I. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

---

---

Астафьев Н.В.  
Омская академия МВД России  
(г. Омск)

Глубокий В.А.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **СОДЕРЖАНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРИКЛАДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ ОМОН)**

На протяжении многих лет инспекторские проверки подразделений органов внутренних дел показывают низкий уровень физической и огневой подготовки сотрудников.<sup>1</sup> Наиболее слабыми являются огневая выучка и физическая подготовленность сотрудников. На наш взгляд, основным фактором, снижающим боевую готовность сотрудников органов внутренних дел, является дефицит квалифицированных инструкторов и преподавателей, способных методически грамотно проводить занятия по физической и огневой подготовке.

Имеющиеся частные случаи подготовки внештатных инструкторов по физической и огневой подготовке из числа курсантов вузов МВД России, обучающихся специальностям высшего профес-

---

<sup>1</sup> Лавров, В. Совершенствование стрелковой подготовленности сотрудников органов внутренних дел / В.Лавров // Профессионал. – 1999. – № 4. – С.23-28; Амельчаков, И.Ф. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации / И.Ф.Амельчаков // Профессионал. – 2007. – № 6. – С. 39-41.

сионального образования (ВПО) 030505.65 Правоохранительная деятельность и 030501.65 Юриспруденция, на наш взгляд, не решают имеющейся проблемы, т.к. профессиональные компетенции выпускников формируются в недостаточной мере.<sup>1</sup>

24 октября 2007 г. принят Федеральный закон № 252-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации (в части установления уровней высшего профессионального образования)». В настоящее время *подготовка дипломированных специалистов по непрерывной схеме останется только в порядке исключения, а двухуровневая система стала обязательной.*

До принятия этого закона все программы высшего образования можно было реализовывать непрерывно, например, отучившись 4 года в бакалавриате, зачисляться без экзаменов в магистратуру и продолжать обучение в ней или в течение года доучиться на специалиста. В настоящее время законом установлены самостоятельные уровни образования, каждый из которых имеет свои стандарты, свои вступительные испытания и итоговую аттестацию.

Подготовка дипломированных специалистов по непрерывной схеме остается только в порядке исключения, а двухуровневая система является обязательной.

Профессором Н.В.Астафьевым<sup>2</sup> разработаны Примерные рабочие учебные планы высшего профессионального образования сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих служебно-боевую подготовку подразделений.

---

<sup>1</sup> Глубокий, В.А. Методика обучения в вузах МВД России инструкторов по физической подготовке и спорту : монография / В.А.Глубокий. – Красноярск, 2008; Горбенков, С.С. Совершенствование методики обучения инструкторов профессиональной подготовки органов внутренних дел; Тутынина, Н.Б. Формы и методы повышения квалификации сотрудников, осуществляющих служебно-боевую подготовку в органах внутренних дел; Садеков, Р.Р. Методика обучения курсантов вузов МВД России организации служебно-боевой подготовки. См.: Бюллетень зарегистрированных тем диссертационных исследований. Вып. 7. – М.: МВД России, 2008 (специальность 130008).

<sup>2</sup> Астафьев, Н.В. Высшее профессиональное образование специалистов по служебно-боевой подготовке правоохранительных органов: направления, специальности, специализации / Н.В.Астафьев // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международного научного конгресса. – М., 2006. – С. 10-18.

Представим пример обучения дипломированных специалистов, обеспечивающих служебно-боевую подготовку в подразделении ОМОН, по непрерывной схеме.

Квалификация «специалист», специальность *032101.65 Физическая культура и спорт*

Задачи обучения:

*на 1 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей командира отделения оперативного взвода ОМОН;

*на 2 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей заместителя командира оперативного взвода ОМОН;

*на 3 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей инспектора (старшего инспектора) по боевой и физической подготовке ОМОН;

*на 4 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей командира оперативного взвода ОМОН;

*на 5 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей заместителя командира роты по службе, командира оперативной роты ОМОН.

Для специалистов магистратура расценивается как второе высшее образование, поэтому для них обучение в магистратуре платное.

Представим пример двухуровневой подготовки сотрудников, обеспечивающих служебно-боевую подготовку в ОМОНе

Квалификация «бакалавр», специальность *032100.62 Физическая культура*

Задачи обучения:

*на 1 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей командира отделения оперативного взвода ОМОН;

*на 2 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей заместителя командира оперативного взвода ОМОН;

*на 3 курсе* – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей инспектора (старшего инспектора) по боевой и физической подготовке ОМОН;

на 4 курсе – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей командира оперативного взвода ОМОН.

Квалификация «магистр», специальность 032100.68 *Физическая культура*:

на 5 курсе – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей заместителя командира роты по службе, командира оперативной роты ОМОН;

на 6 курсе – формирование компетенций (знаний, умений и навыков) в объеме обязанностей заместителя командира батальона по службе, командира батальона ОМОН.

На наш взгляд, замещение вышестоящих должностей (старший инспектор по анализу и планированию (штаб); помощник командира отряда по кадровой и воспитательной работе; заместитель командира отряда по кадровой и воспитательной работе; заместитель командира отряда – начальник штаба; заместитель командира отряда; командир отряда) сотрудниками, имеющими высшее профессиональное физкультурно-прикладное образование, возможно только после прохождения службы в течение 3-4 лет и соответствия их профессиональных компетенций должностным инструкциям перечисленных выше должностей.

Приведенная схема обучения специалиста по служебно-боевой подготовке существует пока только в теории.

Считаем, что необходимо в кратчайший срок в МВД России разработать содержание и организовать систему профессионального физкультурно-прикладного образования сотрудников органов внутренних дел: высшего профессионального образования, послевузовского образования, дополнительного профессионального образования. При этом высшее профессиональное образование должно учитывать требования программы реформирования образования в России.

В зависимости от штатной должности сотрудника высшее профессиональное образование может быть организовано по различным специальностям – 032100.62 *Физическая культура*, 032100.68 *Физическая культура*, 032101.65 *Физическая культура и спорт* с профилем подготовки «служебно-боевая подготовка органов внутренних дел». Наиболее оптимальной, на наш взгляд, будет организация пятилетнего высшего образования посредством специалитета – специальность 032101.65 *Физическая культура и спорт*.

Баркалов С.Н.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ**

Современные требования к профессионализму сотрудников органов внутренних дел качественно отличаются по многим параметрам от еще недавнего прошлого и исходят из современной ситуации в обществе: рост социальной напряженности и конфликтов, организованной преступности и совершенствование средств совершения преступлений. Особое значение теперь имеет компетентность каждого сотрудника ОВД в выполнении возложенных на него служебных обязанностей, его профессиональное мастерство и личностные качества, которые позволяли бы с высокой ответственностью и результативностью решать профессиональные, в том числе служебно-боевые, задачи.

Опыт показывает, что недооценка значимости профессиональной, и в первую очередь служебно-боевой, готовности личного состава оборачивается неоправданными ошибками в оценке обстановки и принятии решений. Установлено, что уверенное владение табельным оружием и высокий уровень обученности боевым приемам борьбы в значительной степени снижает возможность возникновения таких ситуаций.

В связи с этим возникла реальная потребность создания и внедрения новых технологий обучения, суть которых состоит в интенсификации служебно-боевой подготовки специалистов.

Применительно к физической подготовке нам представляется необходимым прежде всего учитывать особенности, связанные с организацией конкретного занятия. Как правило, выделяют комплексную и избирательную форму занятий, первая из которых наиболее предпочтительна в условиях образовательного процесса в вузах МВД России. Комплексное занятие предусматривает последовательное или параллельное воспитание и формирование нескольких физических качеств и двигательных навыков. В первом случае содержание отдельного комплексного занятия делится на две-три части, каждая из которых имеет свою самостоятельную за-

дачу. Соответственно этим задачам подбираются средства и методы, имеющие избирательную направленность. Другой вариант построения комплексного занятия предусматривает не последовательное, а параллельное (сопряженное) воспитание и формирование целого ряда физических качеств и двигательных навыков. С этой целью подбираются такие средства и методы, которые могут одновременно улучшать анаэробные и аэробные механизмы энергообеспечения, абсолютную силу и силовую выносливость, навыки преодоления препятствий и выполнения боевых приемов борьбы и т.п.

В последнее время в связи с критикой аналитико-синтетической концепции физических качеств и обращением к термину «двигательные способности человека» вводится новое понятие «комплексный метод специальной физической подготовки». Этот метод предусматривает одномоментное и последовательное использование средств физической подготовки одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренирующего воздействия.

Кроме того, комплексные занятия по физической подготовке могут строиться на основе межпредметных связей с максимальным приближением обучения к практическим нуждам.

При исследованиях служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД установлено, что важной особенностью этой деятельности является высокое нервно-эмоциональное напряжение, а также комплексное проявление в ограниченный отрезок времени широкого спектра значимых для успешных действий в ситуациях непосредственного психологического воздействия и единоборства с правонарушителем двигательных навыков и качеств. Такие навыки и качества формируются, в первую очередь, в ходе занятий по огневой, тактико-специальной и физической подготовке.

Одним из перспективных направлений в решении обозначенной проблемы, на наш взгляд, является использование комплексных междисциплинарных средств обучения, позволяющих создавать достаточно высокий уровень нервно-эмоциональной напряженности и тем самым моделировать условия реальной служебно-боевой деятельности.

Как известно, нервно-эмоциональная напряженность на занятии может создаваться по средствам массированного использования различных сбивающих факторов, к которым можно отнести: интенсивную физическую нагрузку, элементы внезапности, опас-

ности, риска, противоборства и соперничества, звуковые и световые раздражители, средства имитации стрельбы и взрывов, различные воздействия, связанные с интенсивной нагрузкой на свойства внимания и другие ментальные способности человека и т.п.

Наиболее эффективными в этом плане являются комплексные практические занятия на учебных полигонах, включающих преодоление полосы препятствий, выполнение боевых приемов борьбы, стрельбу, рукопашный поединок, другие действия по обеспечению личной безопасности и решению оперативно-служебных задач с использованием по ходу занятия различных приемов усиления нервно-эмоциональной напряженности.

Подобные занятия сейчас проводятся во многих вузах системы МВД. Наиболее системно в этом направлении продвинулись в Волгоградской и Нижегородской академиях МВД России. Здесь эта работа получила соответствующее научно-методическое обоснование и обеспечение.

В Орловском юридическом институте также довольно давно проводятся комплексные практические занятия на полосе препятствий. Основоположником организации и проведения таких занятий является доктор педагогических наук, профессор в недавнем прошлом начальник кафедры боевой и физической подготовки А.Ф.Калашников. Первоначально на загородной учебной базе института им была разработана, построена и апробирована специализированная полоса препятствий для сотрудников ДПС ГИБДД. Она, помимо преодоления различных сооружений, включала моделирование типичных служебных ситуаций: выполнение боевых приемов борьбы против правонарушителя, находящегося в автомобиле; осмотр транспортного средства; действия на макете места ДТП (оказание доврачебной помощи, составление схемы ДТП, определение подлинности документов, регистрационных и маркировочных номеров, работа со средствами радиосвязи и усиления речи); стрельбу из автомобиля при имитации его движения; экстремальное вождение. Занятия проводились с участием преподавателей всех профильных дисциплин.

В дальнейшем эта работа была продолжена и модернизирована с учетом современных условий. Сейчас такие занятия проводятся на каждом курсе обучения. Их содержание определяется в зависимости от объема изученного программного материала по профильным дисциплинам. Зачеты и экзамены по физической подго-

товке организуются и проводятся в виде выполнения комплексного задания на полосе препятствий.

Резюмируя, отметим, что комплексные занятия могут преследовать самые разнообразные цели, и все зависит от общей концепции их использования в образовательном процессе вуза.

Богданов В.В.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

Семикин Д.С.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

### **МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИКИ ПОИСКА, ПРЕСЛЕДОВАНИЯ И ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ**

В профессиональной деятельности сотрудникам милиции зачастую приходится сталкиваться с ситуациями, в которых при скоротечности развития событий нет возможности вызвать подкрепление либо оно запаздывает. Поэтому курсанты – будущие сотрудники должны обучаться тактике действий в критической ситуации. От тактических умений, огневой выучки, самообладания, силы и решительности, вооруженности, технической защищенности и навыков единоборства зависят не только выполнение служебно-боевой задачи, но и собственная жизнь. Обучаясь в образовательных учреждениях МВД России, курсанты имеют возможность отработать наиболее часто встречающиеся ситуации на учебных занятиях по физической подготовке. Ситуационное обучение предполагает выработку оценки конкретной ситуации и определенной тактики. Уверенные, тактически целесообразные действия, развитое, устойчивое в экстремальных ситуациях мышление позволяют сотруднику достойно выйти из критической ситуации.

Выбор тактики действий зависит, прежде всего, от места события (квартира, гостиница, вагон поезда, автомобиль, подвал и т.п.). Необходимо уметь оценить, сколько входов и выходов, име-

ются ли возможности прикрытия, возможности укрытий и т.п.; уметь собрать как можно больше сведений о преступлении или правонарушении (количество участников, особенности их преступного прошлого и агрессивности, наличия у них оружия, техники, намерениях и согласованности их действия).

Определяя тактику, никогда не стоит полностью полагаться на свой прошлый опыт. Ситуации многогранны и зачастую при видимом сходстве не похожи одна на другую. Не нужно проявлять излишнего героизма. Действия сотрудника должны быть оправданы, прежде всего, личной безопасностью. Желание добиться личного успеха, зарекомендовать себя в глазах товарищей или руководства как решительного, чуждого сомнениям и колебаниям профессионала нередко приводит к отрицательным последствиям.

Особое внимание необходимо уделять разрешению безобидных, на первый взгляд, семейных споров и конфликтов, происшествий и несчастных случаев, развитие которых может быть непредсказуемым.

При разборе ситуации преподаватель должен требовать полной концентрации внимания курсантов. Курсант, исполняющий роль сотрудника, должен наблюдать не только за остановленным или задерживаемым гражданином, опасность может исходить также от других, неизвестных сотрудникам, соучастников правонарушителя и просто ему сочувствующих присутствующих здесь же лиц. Необходимо обращать внимание на руки окружающих, а также их позы, слова, выражения лиц, которые позволяют иногда получить представление о намерениях. Если гражданин запускает руку в карман, необходимо приблизиться со стороны этой руки и, наблюдая за ее движением, быть готовым перехватить ее, заблокировать, если вынимаемым предметом окажется не документ, а оружие или орудие нападения. Нельзя расслабляться, видя услужливость, с которой гражданин выполняет ваши распоряжения. Ведь, усыпив бдительность вежливостью или имитацией взаимопонимания, правонарушитель получает шанс для нападения или побега.

Приняв решение проверить документы у гражданина, следует внимательно посмотреть на его лицо, зафиксировав в памяти его черты, в частности форму носа, бровей, глаз, подбородка, ушей, отмечая индивидуальные черты и приметы. Рассматривая документ, необходимо периодически отрывать взгляд для осмотра его вла-

дельца и находящихся с ним лиц, обращая внимание на их реакцию. Нередко сам момент проверки завершается неожиданным нападением на сотрудника милиции. Если что-то кажется необычным или сомнительным, необходимо вести себя таким образом, как в ситуации, предполагающей опасность (продумать последовательность действий, организовать подстраховку, и прежде всего проявить бдительность). В ходе проверки не стоит поворачиваться спиной к проверяемым, даже если видимых причин для нападения на вас нет.

По возможности нужно избегать чрезмерного приближения к подозрительным лицам, стараясь находиться вне пределов их ментальной досягаемости.

При проведении обыска или осмотра помещения, территории в ночное время курсанты должны уметь пользоваться карманными фонарями, переносными светильниками. На занятиях должны отрабатываться:

- способы удержания источника света так, чтобы не высвечивать себя (источник света держать в стороне, например в вытянутой руке);

- способы расположения в осматриваемом помещении (не останавливаться в проеме двери, не оставлять за спиной дверь, шкаф, другой крупный предмет, способный скрыть человека, а также стоять у простреливаемой тонкой перегородки);

- способы передвижения по помещению (не выходить сразу в центр помещения), умение использовать имеющиеся укрытия;

- способы удержания и применения огнестрельного оружия.

При преследовании преступника, пока вы не приняли решение о задержании, обязательно должен соблюдаться достаточно широкий интервал, чтобы отыскать укрытие или использовать средства защиты от оружия противника в тот момент, когда преступник внезапно остановился или скрылся из поля зрения, а место или ландшафт не поддаются обзору. Конечно, при задержании преступника более безопасным будет использование служебных собак, спецсредств, оружия.

Способы и приемы задержания правонарушителя зависят от характера правонарушения и личности нарушителя. Но существуют общие правила:

- а) в случае, если нарушитель правопорядка начинает с вами разговор в грубой манере, не прерывайте его, но не допускайте до

оскорблений. Ваша сила – в знании своего дела, в мастерстве и умении убеждать. Пусть нарушитель почувствует это по вашему поведению;

б) ведите себя спокойно, внимательно, старайтесь не поддаваться эмоциональному воздействию нарушителя. Если окажется, что необходимы строгие меры, так как эмоциональные вспышки нарушителя продолжаются или переходят в физические действия или оскорбления, сделайте ему предупреждение перед тем, как принять соответствующие меры. Пусть он знает пределы, которые вы устанавливаете, и последствия при несоблюдении этих пределов;

в) никогда не угрожайте нарушителю. Грубая прямота и угроза принуждением вызывают страх, который может привести к серьезному беспокойству в поведении. У вас есть власть, сила и умение, – и нарушитель знает об этом. Поэтому подразумеваемая или предполагаемая власть является более эффективной, чем выраженная силой. В случаях, не требующих быстрого физического воздействия, вначале обратитесь к нарушителю в виде просьбы или предупреждения. И лишь когда вы почувствуете, что нужно предпринять другие, более строгие меры, реализуйте это уже в виде прямого приказа и принуждения;

г) никогда не раскрывайте перед нарушителем полностью свои намерения в отношении принимаемых к нему мер. Ограничение граждан в их правах и свободах допустимо лишь в порядке, прямо предусмотренном законом. В случаях установления личности разбирательство желательно производить на месте. Лучший способ состоит в том, чтобы, во-первых, кратко и доходчиво объяснить, какие следующие шаги может предпринять нарушитель, разъяснить его права. Иногда доброе слово, вежливое предупреждение гораздо сильнее, чем официальный протокол, жесткий приказ.

Волков А.Н.  
Нижегородская академия МВД России,  
(г. Нижний Новгород)

Кузнецов С.В.  
Нижегородская академия МВД России,  
(г. Нижний Новгород)

**О РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
КУРСАНТОВ ВУЗА МВД РОССИИ**

Несомненно, что одним из ведущих направлений физической подготовки сотрудников милиции, ориентирующих на обучение их применению приемов борьбы при выполнении возложенных на них законом обязанностей, является технико-тактическая подготовка, качество которой проверяется в практической деятельности. В связи с этим, во-первых, необходимо точно знать обстоятельства и закономерности применения действий борьбы, другими словами, той формой профессиональной деятельности, на которую как на результат направлена вся физическая подготовка. Во-вторых, уметь правильно применять теоретические знания в управлении технико-тактической подготовкой. Применение сотрудниками милиции мер насильственного воздействия характеризуется наличием противодействия со стороны лиц, по отношению к которым эти меры применяются. Обстоятельства и характер противодействия определяют содержание и структуру технико-тактических действий сотрудников милиции. Системное рассмотрение ситуаций противоборства позволяет выявить элементы и устойчивые отношения между противодействующими сторонами.

По нашему мнению, условия реального противоборства и условия его имитации существенно отличаются друг от друга, прежде всего в силу отсутствия обоюдного противодействия. Поэтому подражание условного поединка реальной схватке с необходимой точностью возможно только при наглядном обязательном демонстрировании главных составляющих противоборство компонентов, обуславливающих возможность действительного, то есть реального практически, преодоления противодействия противника.

В теории и методике спортивных единоборств было предложено достаточно большое количество различных моделей, позволяющих систематизировать технико-тактическую структуру спортивного поединка. Однако в целях схематизации практических ситуаций противоборства они практически не могут быть использованы. Так, спортивные поединки ведутся по правилам, регламентирующим единообразие начало схватки, стандартные положения, средства и методы ведения борьбы. А обстоятельства и характер сопротивления сотруднику милиции в практических ситуациях очевидно менее однообразен и условен. Кроме этого поединок в спортивных единоборствах представлен двумя борющимися сторонами, отношение между которыми характеризуются взаимоисключением друг друга. Действия спортсменов направлены на исключение противника из дальнейшей борьбы. Направленность же применения сотрудником милиции мер насильственного воздействия, цели и характер сопротивления противоборствующей стороны, очевидно, далеко не всегда столь бескомпромиссны и варьируются в широких пределах.

В основном все системы служебной подготовки в своей основе создавались путем компилятивного переноса технических действий из борьбы (вольной, дзюдо) и бокса. Осознавая ограниченность и условность технико-тактического арсенала, авторы систем пытались их модифицировать соответственно задачам реального противоборства в практической деятельности. Так появилось, например, боевое самбо. Хотя контроль готовности сотрудников и осуществлялся по правилам боевого самбо, при этом оно все же оставалось спортивным единоборством и не учитывало многообразия внешних условий служебной деятельности. Выход из создавшегося положения, на наш взгляд, заключается в том, что системы единоборства для служебной деятельности должны строиться не путем логического переноса средств из одной системы в другую, а путем анализа структуры той деятельности, для которой они предназначены.

По нашему мнению, сотрудник должен владеть техникой простой и надежной, не зависящей от заведомо неэффективного противодействия противника или же от бесспорного превосходства сотрудника над противником в силе, быстроте, ловкости. И одним из важных структурных компонентов деятельности являются ее внешние условия.

Понятие «внешние условия деятельности» характеризует окружение деятеля. Речь идет прежде всего о наиболее существенных для этой деятельности «вещных» аспектах условий. Для служебно-боевого противоборства такими условиями, например, могут быть: рост и вес задерживаемого лица, наличие у него оружия, характер противодействия и пр.

Придание условиям статуса самостоятельного структурного момента деятельности оправдывается тем, что они существуют одновременно с внутренними ее условиями и наряду с ними являются детерминирующими ее факторами. Не все, однако, во внешних условиях имеет отношение к поддержанию существования ее субъекта. Вполне конкретные требования к внешним условиям могут исходить и от предмета, и от средств деятельности.

Итак, хотя объекты, составляющие внешние условия деятельности, существуют в одно и то же время с объектами, представляющими собой ее внутренние условия, логически они предшествуют им, поскольку поддерживают их существование в требуемых для данной деятельности качествах. Поэтому типология практических ситуаций строится нами по наиболее существенным обстоятельствам, детерминирующим начала противоборства сотрудника милиции с правонарушителем.

Практически все многообразие ситуаций, в которых сотрудник милиции в одиночку физически противодействует противоправным действиям, а также задерживает лиц(о), их свершивших, может быть систематизировано по следующим наиболее характерным признакам. Во-первых, кто нападает, кто инициирует начало контактного взаимодействия. Во-вторых, какие средства (оружие, специальные или подручные средства) применяет нападающий. В-третьих, насколько тот, на кого нападают, готов противодействовать нападению. В-четвертых, в какой момент после начала нападения подвергшийся нападению, начинает противодействовать таковому и каким образом противодействует нападению. В-пятых, какие подвергшийся нападению применяет средства.

Навыки правомерного применения силы в этих обуславливающих противоборство ситуациях должны изучаться, по нашему мнению, на последних этапах обучения. Так, в Нижегородской академии МВД России начиная с 3 курса (в частности, с 6 семестра) это реализуются в форме отработки действий по задержанию правонарушителей в типовых ситуациях служебно-боевой деятель-

ности сотрудников милиции. Кроме того, каждый семестр курсанты сдают комплексный зачет по физической подготовке по схеме «поиск-преследование-силовое задержание», предполагающей последовательное (без остановки) выполнение следующих упражнений: бег 600 метров, полоса препятствий ИБП (индивидуальной боевой подготовки), рукопашный бой по разработанным на кафедре боевой подготовки правилам.

Гаврилов В.Г.  
Волгоградская академия МВД России  
(г. Волгоград)

### **СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ СИЛОВЫЕ И АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТТЕСТОВАННЫХ СОТРУДНИКОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Эффективность и качество выполнения профессиональных обязанностей по организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса в вузах МВД России прямо зависит от состояния здоровья всех аттестованных сотрудников. Данные показатели определяются возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем и состоянием мышечной системы человека, ее тонусно-силовыми характеристиками. Снижение параметров перечисленных функциональных систем сразу приводит к резкому ухудшению состояния здоровья аттестованных сотрудников вузов и соответственно к снижению качества выполнения ими профессиональных обязанностей.

Масса мышц у взрослого человека в норме составляет приблизительно 35-40% от общей массы тела у женщин и 45-50% у мужчин. Так как мышцы выполняют многочисленные функции в организме, их процентное содержание не должно снижаться ниже определенного уровня (40%), который определен спортивными физиологами как мышечная константа. Чтобы поддерживать уровень физической подготовки и здоровья на достаточно высоком уровне, необходимо не допускать снижения мышечной константы на протяжении всей жизни, то есть этот показатель должен быть и в 30, и в 40 и в 60 лет равен 40%, что вполне достижимо при систематических и ре-

гулярных силовых упражнениях. При малоподвижном образе жизни и отсутствии необходимых нагрузок, мышечная константа уменьшается почти *вдвое (до 25%) уже в 40-летнем возрасте*.

Выносливость, проверяемая у всех сотрудников ОВД, мужчин – в беге на 5000 метров и женщин – в беге на 1000 метров, характеризует функциональные возможности всех важнейших систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной), которые, так же как и сила, определяют качество и состояние здоровья. Поэтому и выносливость должна тренироваться постоянно и поддерживаться на оптимальном и достаточном уровне на протяжении всей жизни.

Первая и наиглавнейшая функция мышц – функция гидрокинетического насоса, заставляющего перемещаться кровь в организме. В этой работе участвуют все поперечно-полосатые мышцы: сердечная мышца как разновидность поперечно-полосатых мышц и мышцы скелета. Мышцы скелета оказывают сердцу существенную помощь в продвижении крови. Кто-то из физиологов заметил: не участвуй мышцы в этом процессе, сердце должно было бы быть таких огромных размеров, что оно едва вмещалось бы в грудную клетку.

Во время физической деятельности, благодаря чередованиям сокращения и расслабления скелетных мышц, происходит выдавливание крови из проходящих в них артериальных и венозных сосудов и перемещение ее по капиллярам к каждой клетке и от них в обратном направлении, заданном венозными клапанами.

Во время отдыха и сна мышцы также участвуют в продвижении крови за счет способности дрожать со звуковой частотой, благодаря чему в венах образуется разрежение, заставляющее кровь перемещаться. Люди, не использующие в должной мере скелетные мышцы, уподобляются больным с сердечной патологией.

Вторая функция мышц – позная. Она направлена на поддержание определенного положения тела либо его звеньев во время движения других. Можно еще сказать, что это способность выполнять статическую работу.

Третья функция – фазная или, иначе, обеспечение движения. Благодаря этой функции мышц, человек способен идти, бежать, совершать прыжки – словом, перемещаться в пространстве.

Кроме этого мышцы являются источником тепла и хранилищем энергетически ценного материала. А хорошо тренированные – защищают внутренние органы и костный остов от внешних травм.

Из всех перечисленных функций, наиболее важной является гидрокинетическая (насосная) функция. Без этой способности мышц жизнь человека была бы невозможна. Как мы уже отмечали, для того чтобы мышцы успешно справлялись с этой важнейшей функцией, показатель мышечной константы не должен опускаться ниже 40% и аэробные нагрузки должны выполняться систематически. Уменьшение данного показателя и параметров, характеризующих выносливость, сразу приводит к появлению деструктивных изменений в работе всего организма, нарушению его функций, потере устойчивости к внутренним и внешним агрессивным факторам и к преждевременному старению.

Поэтому первым требованием к аттестованным сотрудникам вузов системы МВД для поддержания их здоровья и физической подготовленности на достаточном уровне является выполнение систематической (не менее 2-х раз в неделю) силовой нагрузки на большинство мышечных групп. Для поддержания выносливости – не менее необходимого для здоровья качества – также нужна систематическая (не менее 2-х раз в неделю по 30 минут) аэробная нагрузка, которая вполне сочетается с силовой работой. Самое главное, что и режим работы, и особенности работы в вузах системы МВД (в каждом вузе есть открытые и закрытые спортивные площадки, тренажерные залы и т.д.) позволяют найти время и возможность самостоятельных занятий по поддержанию и развитию своей физической формы.

В то же время, несмотря на наличие условий, как показывает практика, лишь незначительный процент аттестованного состава вузов МВД России предпринимает усилия по поддержанию и развитию своего здоровья. И, на наш взгляд, этот факт объясняется еще тем, что контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава ОВД не стимулируют их. Сила и выносливость – это два качества, которые не только стабильно поддерживаются, но и достаточно быстро откликаются позитивными изменениями на систематическую тренировку в любом возрасте. В то же время контрольные упражнения и нормативы для сотрудников в различных медико-возрастных группах составлены таким образом, как будто уже после 30 лет в организациях мужчин и женщин, работающих в системе ОВД, нарушаются все механизмы жизнеобеспечения, и они начинают ускоренно ста-

реть и деградировать. Перечень требований к демонстрации силы и выносливости подтверждают данное предположение: количество подтягиваний – 12 раз (удовлетворительная оценка у мужчин в возрасте до 30 лет) снижается до 6 уже в возрасте 45 лет, а комплексное силовое упражнение вообще стремительно (в разы) уменьшается от 3 до 1 уже в 40-летнем возрасте. Та же картина наблюдается и в нормативах на выносливость (от 25 мин. в беге на 5 км до 33 мин. уже в 45-летнем возрасте). У женщин падение нормативов еще стремительнее, как в комплексно-силовом упражнении (от 26 в возрасте до 30 лет до 14 в 45-летнем возрасте), так и в нормативе на выносливость (4 мин. 35 сек. и 6 мин. соответственно). Тест на проверку скоростных качеств у женщин, вообще настолько низок в любой возрастной группе, что с его нормативами легко справляются все – с любым весом и здоровьем.

Проверки уровня физической подготовленности аттестованных сотрудников вузов системы МВД различных возрастных групп свидетельствуют, что реальная картина возрастной физической деградации аттестованных сотрудников вузов системы МВД еще более удручающая. Причем еще раз хочется подчеркнуть, что аттестованные сотрудники учебных заведений системы МВД, в отличие от других сотрудников ОВД, имеют и время, и возможности для регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На наш взгляд, чтобы значительно улучшить уровень физического здоровья аттестованных сотрудников учебных заведений МВД всех возрастных групп, необходимо пересмотреть действующие контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке в сторону их ужесточения для всех возрастных групп свыше 30-летнего возраста. Эти показатели можно вообще сохранить до 45-летнего возраста на одном уровне с требованиями, предъявляемыми к сотрудникам ОВД в возрасте до 30 лет. Как показывает личный опыт и опыт некоторых сотрудников Волгоградской академии МВД РФ, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки позволяют поддерживать уровень выносливости и силы в любом возрасте на уровне требований 30-летнего возраста. А в качестве стимулирования самостоятельных усилий по развитию и поддержанию уровня физической подготовленности необходимо разработать систему материального поощрения тех сотрудников, которые будут успешно справляться с возросшими требованиями.

Герасимов И.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

## **ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

В условиях реформирования системы образования вообще и высшего профессионального образования в системе МВД в частности, значительного падения престижа милицейской службы остро встает вопрос о создании новых подходов к подготовке кадров, способных сознательно и надежно действовать в любых повседневных и экстремальных ситуациях профессиональной деятельности и добиваться того же от подчиненных (А.В.Дубровский, 2000; В.Н.Яковлев, 2001; С.М.Иванов, 2004).

Исследования последних лет убедительно показали многостороннее значение физической подготовки для повышения профессиональной работоспособности сотрудников ОВД, в частности для успешного профессионального обучения, сокращения сроков и улучшения качества подготовки при овладении различными видами специальной техники, для обеспечения надежности управления системами различной сложности в усложненных условиях профессиональной деятельности.

Сложность подготовки специалиста с должным уровнем знаний, умений и навыков в условиях учебного заведения системы МВД обусловлена объективными причинами. Падение уровня престижности милицейской службы, значительное понижение качества жизни сотрудников и их семей и как следствие большое число увольнений из ОВД привели к значительной неукомплектованности должностей, особенно среднего начальствующего состава. С учетом постоянного некомплекта каждый из находящихся «в строю» вынужден существенно больше выполнять обязанностей.

Особенно важными являются способности сотрудника сохранять работоспособность, быть готовым к выполнению служебных задач. Вполне естественно, что основным способом повышения или поддержания необходимой степени готовности специалистов является физическая подготовка. Естественно, что требования к

физической подготовке сотрудников различных специальностей будут различными. К особенностям профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания, срок службы, возраст, пол и другие факторы. Принцип органической связи учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузе с практикой будущей специальности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), где он находит специфическое выражение. Поэтому различные по специализации учебные заведения должны иметь и различную по содержанию физическую подготовку, иначе говоря, необходим профессионально-прикладной характер физических качеств и формирования двигательных навыков, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность выпускников. Тем более что в современных условиях одним из основных фактов, влияющих на построение всего процесса специальной направленности физической подготовки в вузе, является соматической и психическое здоровье абитуриентов, которое формируется до поступления в учебное заведение. Негативные тенденции в здоровье молодежи ставят специалистам по физической подготовке и спорту задачи улучшения здоровья и физического развития курсантов и слушателей, создание лично-ориентированных программ обучения, регулирующих негативные эмоциональные реакции и повышающих степень психической и физической готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности.

Анализ учебной деятельности курсантов и слушателей свидетельствует о том, что определенная динамика уровня физической подготовленности характерна для каждого обучаемого в пределах одного года. Наиболее низкие результаты отмечаются у курсантов по окончании отпусков, в начале каждого семестра обучения. Особенно сильно снижаются результаты в выполнении упражнений, характеризующих общую выносливость, несколько меньше выражено снижение силы и силовой выносливости, а результаты в беге на короткие дистанции, как правило, восстанавливаются практически через несколько тренировок.

Такое положение будет существовать до тех пор, пока полученные в области физической культуры и спорта знания и методические умения не превратятся в убеждения и потребность здорово-

го образа жизни, и у каждого курсанта, слушателя и сотрудника не будет выработана привычка к самостоятельным физическим тренировкам. Поэтому изучение мотивации курсантов к занятиям физической подготовкой и ее стимулирование различными способами в процесс их повседневной деятельности представляет собой важную и неотъемлемую часть образовательного процесса.

Глубокий В.А.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Качеству профессиональной подготовки выпускников вузов МВД России уделяется большое внимание.<sup>1</sup> Одной из составляющих обучения в вузах МВД России специалистов является учебная дисциплина «Физическая подготовка». Как отмечает В.Н.Лавров<sup>2</sup>, подготовка по этой дисциплине не всегда соответствует предъявляемым требованиям.

Оценка физической подготовленности курсантов и слушателей в вузах МВД России проводится с применением пятибалльной шкалы оценивания. Хотя по факту – это четырехбалльная шкала. Преподаватели вузов МВД России оценивают знания обучаемых на оценки: «5» – отлично, «4» – хорошо, «3» – удовлетворительно, «2» – неудовлетворительно. Оценка «1», как правило, не выставляется.

Аттестация по учебной дисциплине «Физическая подготовка» проводится в соответствии с рабочим учебным планом образовательного учреждения высшего профессионального образования.

---

<sup>1</sup> Кикоть, В. Система образования МВД России: вчера, сегодня, завтра / В.Кикоть // Профессионал. – 2008. – № 1. – С. 2-6.

<sup>2</sup> Лавров, В.Н. Совершенствование боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.Н.Лавров // Профессионал. – 2002. – № 1. – С. 44-47; Лавров, В.Н. О совершенствовании системы физической и огневой подготовки сотрудников милиции / В.Н.Лавров // Профессионал. – 2002. – № 2. – С. 25-27.

Курсанты (слушатели) вузов МВД России при аттестации по окончании периода обучения (семестра, учебного года) оцениваются в форме зачета, экзамена. Курсанты (слушатели) выполняют приемы и действия по экзаменационным билетам. В билете – пять вопросов или заданий. Экзаменуемый выполняет пять приемов (действий), взятых из различных тем раздела «Боевые приемы борьбы». Кроме того, при аттестации учитываются оценки, полученные на учебных занятиях по физической подготовке.

Так как курсанты выполняют боевые приемы борьбы на несопротивляющемся партнере, то уже на втором или третьем году обучения в вузе МВД России курсанты способны выполнять практически все боевые приемы борьбы, входящие в содержание рабочих учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка».

У многих курсантов появляется мнение, что посещать занятия по физической подготовке можно нерегулярно, отсутствовать на них по различным причинам, например по болезни. Они считают, что, потренировав несколько раз выполнение боевых приемов борьбы перед зачетом или экзаменом, можно получить положительную оценку. В связи с этим считаем, что при аттестации курсантов по учебной дисциплине «Физическая подготовка» должны учитываться:

- посещаемость занятий;
- оценки, полученные на учебных занятиях за выполнение боевых приемов борьбы и контрольных нормативов;
- оценка, полученная на зачете (экзамене);
- участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта;
- а также научная деятельность (написание рефератов или докладов, выступление с ними на вузовских научно-практических конференциях, посвященных проблемам боевой и физической подготовки, спортивной тренировки).

Считаем, что для положительной аттестации курсант должен посетить не менее 70% (одно занятие – 1 очко) учебных занятий. Зачет (экзамен) оценивается в 5-15 очков в зависимости от оценки. Оценка «отлично», полученная на учебном занятии по физической подготовке, оценивается в 3 очка, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1 очко. Участие в спортивных соревнованиях: первенство вуза, города – 3 очка; области (края) – 5; федеральный округ,

первенство России – 10; международные соревнования – 25 очков. Написание реферата (статьи) можно оценивать в 5 очков. Выступление с докладом на конференции оценивается также в 5 очков.

Для получения оценки «отлично» по физической подготовке курсант (слушатель) должен посетить 90% учебных занятий (90 очков), сдать зачет (экзамен) – 15 очков, иметь за текущие оценки 15 очков. Таким образом, чтобы быть аттестованным на «отлично», курсант (слушатель) должен набрать 120 очков и больше.

Оценка «хорошо» складывается из 80% посещенных занятий (80 очков), зачета (экзамена), сданного на оценку «хорошо» (10 очков), текущих оценок – 12 очков, всего 102 очка. Таким образом, чтобы быть аттестованным на «хорошо» надо набрать в сумме от 102 до 119 очков.

Оценка «удовлетворительно» складывается из 70% посещенных занятий (70 очков), зачета (экзамена) – 5 очков, текущие оценки – не менее 8 очков. Итого 83 очка. Для того чтобы быть аттестованным на «удовлетворительно», курсанту (слушателю) следует набрать от 83 до 101 очка.

Если обучаемый набирает менее 83 очков, он не может быть аттестован по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Недостающие очки курсанты (слушатели) вузов МВД России могут набрать путем написания реферата (не более одного за период обучения (семестр)) и выступления с докладом. Это при условии, что реферат, доклад выполняется самостоятельно, а не скопирован из Интернета. Еще курсант может набрать очки, выступая на спортивных соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта (легкоатлетическому кроссу, служебному биатлону, рукопашному бою, боксу, самбо, дзюдо, лыжным гонкам).

Высококвалифицированные спортсмены из числа курсантов (от кандидата в мастера спорта и выше) могут пропустить учебные занятия по причине учебно-тренировочных сборов. Данные курсанты могут быть аттестованы при условии успешного выполнения боевых приемов борьбы на зачете (экзамене), они должны владеть боевыми приемами борьбы на оценку не ниже «хорошо».

Пропущенные занятия могут быть отработаны на самоподготовке. При условии, что курсант (слушатель) должен заниматься в течение 1 часа 30 минут. Вопрос в том, как осуществлять контроль за этими самостоятельными занятиями. В любом случае в журнале

учета успеваемости и посещения занятий учебного взвода должна быть отметка об отработанном учебном занятии.

Таким образом, курсант (слушатель) при применении балльно-рейтинговой оценки при аттестации по учебной дисциплине «Физическая подготовка» просто вынужден будет не пропускать занятия, стремиться получать оценки, заниматься научно-исследовательской деятельностью, участвовать в спортивных соревнованиях.

Предложенный способ балльно-рейтинговой оценки – примерный. Внедрение этого способа аттестации курсантов (слушателей) вузов МВД России позволит, на наш взгляд, повысить качество обучения по дисциплине «Физическая подготовка».

Катаргин С.В.  
Тюменский юридический институт МВД России  
(г. Тюмень)

Русаков В.В.  
Тюменский юридический институт МВД России  
(г. Тюмень)

## **РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

В современной системе физического воспитания урок является основной и обязательной формой решения задач физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России. Поэтому, с учетом лимита времени, возникает крайняя необходимость поиска путей повышения эффективности учебных занятий.

По содержанию уроки боевой и физической подготовки разделены на две большие группы: предметные уроки и комплексные.

Предметные уроки включают в себя материал из одного раздела программы, такие уроки проводятся преимущественно на старших курсах. Методика их проведения приближается к методике тренировочных занятий по соответствующему виду спорта.

До 70% комплексных уроков проводятся на первом и втором курсах. При данной организации в занятие включаются материалы

из разных разделов программы. Во-первых, на таких уроках определенный раздел всегда выступает в виде стержневого материала. Во-вторых, дополнительный материал должен органически сочетаться со стержневым разделом. В-третьих, вспомогательный материал может не выделяться в отдельную группу (основную часть), а становиться, зачастую, фрагментом двух других частей урока. В-четвертых, вспомогательный материал может быть предметом индивидуальных заданий на уроке.

Одним из путей повышения эффективности занятий по физической подготовке является воспитание интереса к занятиям. Пробуждению интереса к занятиям способствует качественное проведение всех форм занятий, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы. Очень важным условием воспитания интереса являются посильные задания, сложившиеся традиции, где важную роль играет личный пример преподавателей физической подготовки, преподавателей других дисциплин и руководства института.

В последние годы особую актуальность приобретает выбор методов обучения, в связи с чем возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

Игровой метод – способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками развития двигательных качеств, основанный на включение в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета).

Соревновательный метод – способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности.

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме.

Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физической подготовки и знаниями основ законодательной базы имеющими сюжетную окраску. Компоненты игры, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным и позволяют на практике выработать основную базу психологических и двигательных действий.

Соревновательный метод предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Наиболее часто соревновательный метод применяется на старших курсах в контрольных занятиях по рукопашному бою и самозащите

без оружия для определения технико-тактических и морально-волевых качеств курсантов.

Важно отметить, что сложившаяся в ТЮИ МВД России практика проведения в ходе занятий соревнований между учебными группами старших курсов и курсантами младших и старших курсов в значительной степени способствует формированию морально-волевых качеств и стремлению к совершенствованию развития физических качеств.

Важным элементом в повышении эффективности учебных занятий по физической подготовке должны являться технические средства обучения.

Необходимо научиться реализовывать мотивационную, информационно-обучающую, тренажерную, контролирующую и вспомогательную функции ТСО в процессе физической подготовки. Это обеспечивает четкость, логичность изложения материала, а следовательно, способствует экономии времени, повышает эффективность учебного процесса. Использование ТСО активизирует интерес курсантов, способствует укреплению дисциплины и организации труда на занятиях.

Использование аудитивной информации в качестве звуковой модели движения способствует развитию координационных способностей, совершенствованию точности восприятия временных и пространственных параметров движений, а также момента и величины мышечных усилий.

Специфическое воздействие музыки в различных частях урока обеспечивается при помощи специального подбора музыкальных программ, которые выполняют следующие функции: во вводной части урока ускоряют период вработывания; в основной – способствуют быстрому снятию усталости и эффективному восстановлению работоспособности.

Физические упражнения, выполненные под воздействием специально подготовленной музыкальной программы, улучшают координационные способности учащихся, качественно воздействуют на их функциональную подготовку.

Применение музыки на занятиях оживляет их, оказывает эстетическое воздействие на занимающихся. С этой целью руководством института совместно с кафедрой боевой и физической подготовки организовано проведение утренней физической зарядки курсантов ТЮИ МВД России.

Однако применение музыки более 25-30 минут снижает дисциплину учащихся на занятии. Из-за большой физической нагрузки и эмоциональной напряженности возможна потеря интереса к занятиям, происходит замедление реакции на команды преподавателя, снижение качества выполнения упражнений.

В заключение необходимо отметить, что актуальность использования рассмотренных технических средств обучения не вызывает сомнения. Возможность их использования в Тюменском юридическом институте МВД России усложняется недостаточным количеством учебных мест занятий и недостаточной материально-технической оснащённостью.

Кателкин А.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

### **К ВОПРОСУ ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

Сложность и ответственность задач, которые решают сотрудники правоохранительных органов в современных условиях при пресечении различных противоправных действий, определяют принципиально новые требования к личному составу, к системе их обучения и профессиональной подготовки.

Практическая деятельность сотрудников ОВД свидетельствует, что физическая подготовка является составной частью их профессиональной подготовки. В то же время в практической работе в силу ряда объективных и субъективных причин фактически невозможно приобрести устойчивые специальные двигательные навыки и на должном уровне развивать физические качества, если они не были ранее заложены на этапе начального или профессионального обучения в системе образовательных учреждений МВД.

В настоящее время в ряде образовательных учреждений МВД России предусмотрен переход на многоуровневую систему обучения и подготовки кадров для правоохранительных органов, что, в свою очередь, предполагает интенсификацию процесса преподавания учебных дисциплин, в частности физической подготовки.

Вместе с тем эффективность процесса обучения зависит от решения ряда вопросов, которые, на наш взгляд, являются наиболее актуальными на пути повышения уровня физической подготовленности курсантов.

Так, для обучения в образовательных учреждениях МВД России необходим достаточный исходный уровень физической подготовленности. Характеристика физической подготовленности абитуриентов несет информацию об их профессиональной пригодности.

Однако выполнение контрольных нормативов абитуриентами по общей физической подготовке на вступительных экзаменах не дает объективной характеристики уровня развития их координационных способностей, возможности овладения ими сложных технико-тактических действий, психологической устойчивости к выполнению различного рода заданий, связанных с возникающими трудностями в овладении того или иного раздела программы.

Решение этих вопросов требует дальнейшего поиска путей, связанных с качественным профессиональным отбором кандидатов для обучения в образовательных учреждениях МВД России, разработку новых либо введение дополнительных информативных тестовых упражнений.

Процесс физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России осуществляется в течение всего периода обучения. Повышение уровня физической подготовленности курсантов, помимо учебных занятий, осуществляет также в форме утренней физической зарядки, занятий в отделениях спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта, участия в спортивно-массовых мероприятиях. Все это в комплексе должно обеспечить им достаточно высокий уровень физической подготовленности.

Вместе с тем исследования уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности курсантов позволили обнаружить ряд проблем, касающихся контроля изучаемых показателей.

Это вызвано тем, что вопросы контроля и оценки некоторых показателей подготовленности разработаны не в полной мере. Если уровень развития физических качеств можно оценить по контрольным нормативам, отраженным в примерной учебной программе, то контроль уровня специальной подготовленности затруднен из-за малого количества информативных тестов. Так, оценка технических действий осуществляется визуально методом экспертных оценок и может быть оценена только в ходе учебно-тренировочного спарринга.

На наш взгляд, для всесторонней оценки уровня физической подготовленности курсантов необходимо проведения комплексного контроля. В спортивной практике под понятием комплексного контроля М.А.Годик (1980), В.М.Зацирский (1982), В.Н.Платонов (1986) имеют в виду информацию об уровне подготовленности спортсменов, получаемую специалистами различного профиля (педагогами, врачами, психологами и т.д.) с целью разносторонней оценки их состояния.

Применение данной формы контроля позволяет получить сведения о динамических характеристиках подготовленности – оперативных, текущих и перманентных, что создает условия для принятия необходимых управленческих решений. Принципиально это положение следует представить в виде замкнутой схемы, где формы контроля сливаются в комплексный.

Таким образом, все три уровня контроля должны осуществляться в единстве, так как они информационно дополняют друг друга. Данная точка зрения подтверждается исследованиями В.А.Запорожанова (1982, 1987), который считает, что целями комплексного педагогического контроля являются объективная оценка состояния двигательной функции, спортивно-технического мастерства и прогнозирование основных направлений работы.

Задачи создания и использования подлинно эффективной системы комплексного контроля могут быть решены лишь при условии применения новых методических приемов и режимов тестирования, в процессе выполнения которых испытуемый должен с полной самоотдачей раскрыть потенциал своих физических, технико-тактических и психологических возможностей.

Вот почему вопросы комплексного контроля уровня подготовленности обучающихся требуют дальнейших исследований, касающихся подбора наиболее информативных тестовых упражнений, разработки критериев оценки и внедрения современных инструментальных методов контроля.

В настоящее время в процессе преподавания физической подготовки весьма актуальным, по мнению В.Г.Колюхова, В.Ф.Улыбышевой и др. (1997), становится упорядочение содержания учебного материала по боевым приемам борьбы с выделением наиболее эффективных и часто применяемых приемов. Иными словами, процесс обучения боевым приемам борьбы должен быть направлен на изучение и совершенствование таких приемов,

которые на практике широко применяются и обеспечивают надежное и эффективное задержание правонарушителей. Затронутые вопросы совершенствования процесса физической подготовки предполагают наличие модельных характеристик физической подготовленности курсантов, начиная от НПП и заканчивая выпускными экзаменами.

Развитие представлений о содержании и организации учебного процесса, накопление информационно-статистического материала и результаты исследования позволяют сформулировать понятие «моделирование процесса физической подготовки в органах внутренних дел», что присуще спортивной практике (А.А.Новиков, 1975; Ю.В.Верхошанский, 1985).

Положительное решение затронутых вопросов, безусловно, обеспечит резерв повышения уровня физической подготовленности курсантов в образовательных учреждениях МВД России.

Кириков А.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

### **ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕСТО РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Потребности повышения эффективности образовательного процесса обуславливают необходимость совершенствования содержательного и методического аспектов обучения и активизации познавательной деятельности курсантов. В решении этих задач важное место занимают проблемы организации учебного контроля, под которым традиционно понимается совокупность методических приемов, направленных на получение и анализ информации, характеризующей состояние усвоения курсантами учебного материала, степень овладения ими умениями и навыками на различных этапах обучения и использование этой информации для коррекции деятельности системы «преподаватель-курсант».

Учебный контроль представляет собой целостную систему и подразделяется на ряд взаимосвязанных подсистем (входной, текущий, рубежный, итоговый).

Цель рубежного контроля – подвести итог определенным этапам усвоения курсантами конкретной учебной дисциплины, оценить процесс формирования у курсантов необходимых знаний, умений и навыков, определить уровень их обученности, выявить негативные стороны в функционировании системы «преподаватель-курсант» и провести коррекцию познавательной деятельности обучающихся и педагогической деятельности преподавателя.

Рубежному контролю должны предшествовать не только надлежащим образом организованные практические занятия, но и самостоятельная работа курсантов над усвоением учебного материала. В процессе проведения рубежного контроля, преподаватель получает возможность углубленно проанализировать уровень знаний, умений и навыков обучающихся по изученному разделу (блоку тем) учебной дисциплины, выявить недостатки в организации практических занятий, определении содержания обучения, самоорганизации индивидуальной работы курсантов по усвоению дисциплины. Названные обстоятельства определяют специфику организации и проведения рубежного контроля.

В отличие от других форм внутрисеместрового контроля, организуемых, как правило, учебными отделами, рубежный контроль организуется и проводится кафедральными научно-педагогическими коллективами.

Работу по организации рубежного контроля целесообразно начать одновременно с определением содержания учебной дисциплины, предлагаемой к изучению. Представляется целесообразным уже на этой стадии распределить учебные вопросы, содержащиеся в типовых или рабочих программах, по уровням усвоения: о чем должен получить представление курсант, что он должен (знать), какие конкретные умения и навыки должны сформировать (развить).

Следующей важнейшей стадией организации рубежного контроля является определение времени его проведения. Рубежный контроль может планироваться как во время, специально для этого предусмотренное тематическим планом, так и во время последнего занятия по учебному модулю или в час самоподготовки.

Опыт показывает, что наиболее эффективен рубежный контроль, организуемый и проводимый в рамках расписания занятий на семестр. Для этого уже на стадии составления тематического плана изучения дисциплины в определенном семестре необходимо

указать, что по таким-то конкретным темам планируется провести рубежную проверку знаний, умений, навыков, курсантов. Планирование рубежного контроля в сетке расписания занятий на семестр имеет определенное дисциплинирующее воздействие на курсантов, так как позволяет уже в начале семестра сориентировать их на систематическую подготовку к предстоящим рубежным проверкам знаний, умений и навыкам (микрочетам).

Совсем низкой следует признать эффективность рубежного контроля, организуемого в часы самоподготовки. Во-первых, практически невозможно добиться 100% охвата курсантов; во-вторых, рубежный контроль растягивается во времени до 2-3 недель; в третьих, утрачивается обучающая функция рубежного контроля; в-четвертых, курсанты лишаются времени на подготовку к занятиям по другим учебным дисциплинам.

Самостоятельной стадией организации рубежного контроля является выбор методических приемов его проведения. Это один из самых сложных элементов в организации рубежной проверки качества и глубины, полученных курсантами знаний, приобретенных ими умений и навыков. Поэтому трудно давать конкретные рекомендации, которые были бы одинаково приемлемы для всех учебных заведений, для всех преподавателей, поскольку выбор конкретного методического приема проведения рубежного контроля обуславливается различными объективными и субъективными факторами. Немаловажно значение имеет педагогический опыт преподавателя и его личное понимание значения рубежного контроля в системе видов учебной работы. Практика оказывает, что молодые преподаватели рассматривают такой контроль лишь как дополнительную форму контроля и не учитывают его обучающую функцию.

Организованный таким образом рубежный контроль дает возможность не только проконтролировать степень усвоения курсантами учебного материала, но и одновременно убедиться в том, что избранная кафедрой концепция обучения дает целостную систему умений и навыков, а также своевременно внести коррективы в функционирование системы «преподаватель-курсант».

Ковальчук А.Н.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ**

Соревновательный метод представляет собой способ выполнения упражнений в форме соревнований. Он является одним из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности обучаемых с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.<sup>1</sup>

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде полуофициальных и официальных соревнований различного уровня (например, олимпийские игры, чемпионаты мира, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений).

Соревновательный метод позволяет:

- создавать высокий эмоциональный фон двигательной деятельности;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- оценивать качество владения двигательными действиями;

---

<sup>1</sup> Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф.Курамшин. – М., 2004; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М., 2005; Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М., 2001.

– выводить организм на новый уровень функциональной подготовленности;

– содействовать воспитанию требуемых качеств.

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях – наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к занимающимся в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными.

Соревновательный метод занимает промежуточное положение между игровым методом упражнения и методами строго регламентированного упражнения. Он предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности процесса обучения. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям человека, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности человека.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать не только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к противнику и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с не-

достаточно подготовленными обучающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост требуемых качеств, совершенствование техники движений. Именно поэтому эффективность соревновательного метода достигается за счет умелого использования его преподавателем. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся и других факторов.

Необходимо отметить и то, что соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью обучаемых. Преподаватель руководит деятельностью соревнующихся, главным образом, путем предварительного инструктирования. Непосредственно, по ходу состязаний, он может вносить лишь некоторые коррективы, но далеко не всегда.

Одним из ценных приемов соревновательного метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов.

Необходимость использования соревновательного метода при обучении курсантов и слушателей обращению с оружием посредством нормативов по огневой подготовке вызвана следующими обстоятельствами. Нами было установлено<sup>1</sup>, что при обучении выполнению нормативов на старших курсах происходило некоторое снижение результатов. Так, если в четвертом семестре снижение суммарного времени выполнения нормативов по сравнению с третьим семестром составило 10,4%, то в пятом семестре по сравнению с четвертым – всего 7,9%, в шестом семестре по сравнению с пятым – 7,1%, а в восьмом семестре положительная тенденция сменилась на противоположную – суммарное время выполнения нор-

---

<sup>1</sup> Ковальчук, А.Н. Динамика подготовленности курсантов и слушателей к выполнению нормативов по огневой подготовке для пистолета Макарова / А.Н.Ковальчук, А.В.Афанасьев // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы и рекомендации Всероссийской научно-практической конференции (9-12 апреля 2007 г.). – Красноярск, 2007. – С. 56-62.

мативов возросла на 3,1% по сравнению с седьмым. Таким образом, мы наблюдаем в действии так называемый «закон плато» в формировании навыков обращения с оружием, когда обучаемые достигают такого уровня развития, что традиционные средства и методы обучения, применяемые на занятиях по огневой подготовке, уже не оказывают прогрессивного воздействия на результативность выполнения ими требований нормативов.

В этих условиях требуется применять нестандартные методы обучения, одним из которых и является соревновательный метод, направленный на повышение результативности процесса обучения. Об эффективности его можно судить по результатам проведенного эксперимента.

В качестве примера приведем данные, полученные в ходе выполнения комплексного норматива для пистолета Макарова (неполная разборка оружия, сборка после неполной разборки и снаряжение магазина патронами) в соревновательном режиме с выбыванием проигравшего.

В соревнованиях участвовали курсанты 4 курса, получившие прочные навыки выполнения нормативов по огневой подготовке для пистолета Макарова. Соревнования проводились по «олимпийской системе»: побеждал тот, кто быстрее выполнил норматив и при этом не допустил ошибки в порядке его выполнения, а также не получил травмы и поломки частей и механизмов оружия. В дальнейшем победители встречались между собой согласно жребия. Проигравший выбывал и т.д. В ходе соревнований учитывалось время всех участников.

Обработка полученных результатов показала, что полученное в ходе соревнований среднее время выполнения норматива составило 21,6 сек., что на 12,2% ниже, чем время выполнения этого же норматива в обычных условиях.

Интересна динамика снижения времени выполнения норматива от тура к туру. Было установлено, что за счет выбывания из соревнований менее подготовленных соперников среднее время выполнения норматива к финалу существенно сокращается. В результате наиболее подготовленные курсанты показали время выполнения норматива на 27,6% лучше, чем время выполнения этого же норматива в обычных условиях.

Таким образом, обобщая полученные результаты, можно прийти к выводу, что применение соревновательного метода при обучении курсантов и слушателей обучению нормативам вполне оправдан, поскольку позволяет совершенствовать технико-тактические умения и навыки обращения с оружием, а также способности рационально использовать их в усложненных условиях.

Купавцев Т.С.  
Барнаульский юридический институт МВД России  
(г. Барнаул)

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Рост преступности и проникновение ее во все сферы жизни в стране, сложные условия служебно-профессиональной деятельности, в которых приходится действовать сотрудникам ОВД при осуществлении правоохранительной практики, с особой остротой ставят вопросы повышения их профессионализма, требуют высокой психологической устойчивости сотрудников. Стрессогенным воздействием при этом выступают разнообразные факторы, в числе которых применение и использование оружия, физической силы, спецсредств, другие ситуации, обязывающие принимать решения быстро и правильно. Сотрудникам ОВД в служебной деятельности необходимо быть готовым обеспечить личную и общественную безопасность, противопоставить полученные теоретические знания и практические умения, двигательные навыки физически и материально подготовленным правонарушителям и преступникам. Эти факторы обуславливают высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, поэтому в настоящее время необходимо иначе, чем прежде, организовывать и оценивать процесс физической подготовки специалистов для ОВД.

Для успешной профессиональной деятельности курсанты и слушатели должны овладеть умениями научно и творчески анализировать социальные явления, уметь организовывать и непосред-

ственно осуществлять комплекс мероприятий по охране прав и свобод граждан от преступных посягательств, обеспечению личной безопасности и общественного порядка, обладать навыками профессионального общения с различными категориями граждан, иметь высокий уровень физической подготовленности и психологической устойчивости. Кроме этого выпускник вуза МВД России должен обладать профессионально значимыми личностными качествами и чертами характера, сильной волей, прочными навыками в выполнении боевых приемов борьбы и т.д.

Важно отметить, что эти характеристики сотрудников ОВД предусмотрены и реализуются непосредственно в период обучения в вузе МВД России. Перечисленные качества развиваются в процессе социального общения, на учебных занятиях, в трудовой и служебной деятельности, в том числе на занятиях по физической подготовке. Система физической подготовки сотрудников ОВД реализует приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает общефизические и служебно-прикладные упражнения. Первоочередной задачей при этом является развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости, для этого каждый сотрудник обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку.<sup>1</sup>

Физическая подготовка – это основной компонент спортивной тренировки; педагогический процесс, направленный преимущественно на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств занимающегося. Помимо физической подготовки в практике работы с курсантами и слушателями вузов МВД России широко представлена спортивная подготовка – вид физического воспитания и функциональный компонент спорта, педагогический процесс формирования наилучшего состояния спорт-

---

<sup>1</sup> Об Утверждении наставления по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД России от 29 июля 1996 г. № 412; О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96) : приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510.

смена для выявления специфических возможностей в виде наивысших спортивных результатов.<sup>1</sup>

Делать акцент на развитие физических качеств в процессе физической подготовки в вузе МВД России представляется недостаточным. Основное ядро профессиональной подготовки, помимо физической и спортивной направленности, должно содержать весьма широкий спектр мер, обеспечивающих реализацию целостного процесса физического воспитания. При этом целесообразно такое его построение, когда физическое воспитание рассматривается как функциональный компонент физической культуры, педагогический процесс физического развития, физического образования и духовного совершенствования человека. Занятия по физической подготовке должны отражать задачи физической культуры как составной части культуры общества, совокупности материальных и духовных благ, процесса и результата их использования в области средств, принципов, методов и форм организации.

Физическое воспитание в отличие от физической подготовки обладает более широким арсеналом приемов, средств и методов, с помощью которых можно развивать и совершенствовать коммуникативные способности, мышление, черты характера, тренировать волю, дисциплинированность, отрабатывать навыки общения, оказания медицинской помощи и многие другие практические умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности сотрудника ОВД. «Подъем» до уровня физического воспитания статуса физической подготовки облегчит формирование продуктивной мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Такая педагогически и социально оправданная рациональная организация процесса уже не физической подготовки, а физического воспитания должна способствовать выработке и повышению у занимающихся внутренней саморегуляции и самодостаточности, формировать у них психотип победителя – человека, способного и готового преодолевать трудности, опасности, надеющуюся непосредственно на собственные силы. Мерой такой готовности помимо физических кондиций и сформированных двигательных умений и навыков может явиться положительная динамика интернального контроля (локус-контроля). Люди, обладающие внутренним локус-

---

<sup>1</sup> Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М., 1977; Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М., 1991.

контролем, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении целей, склонны к самоанализу, уравновешены, общительны, доброжелательны и независимы, организаторские и коммуникативные качества у них развиты в достаточной степени.

Анализ нормативных документов и практики физической подготовки показывает, что в вузах МВД России потенциальные возможности физического воспитания и процесс развития профессиональных качеств в ходе физической подготовки реализуется в недостаточной степени. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой, спортом, а также здорового образа жизни в процессе занятий по физической подготовке формируется у курсантов и слушателей слабо.

Таким образом, анализ существующей системы подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России, с одной стороны, и изменившиеся на современном этапе развития общества требования, предъявляемые к сотрудникам ОВД – с другой, дают основания считать целесообразным расширение узкопрагматической системы физической подготовки до уровня физического воспитания, учитывая все ценное, что может дать эта система формированию профессиональных качеств личности будущего сотрудника ОВД.

Мещеряков В.С.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой либо иной деятельности.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности

как предпосылок успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности.

Таким образом, физическая подготовка в системе вузов МВД России представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый с требованиями и особенностями профессии сотрудника ОВД.

Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечения их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности (приказ МВД России от 15 мая 2001 года № 510).

Организация и построение учебного процесса по физической подготовке с курсантами вузов МВД России связаны с множеством различных по своему происхождению и в то же время взаимосвязанных проблем. Одной из них является недостаточная физическая подготовленность абитуриентов, поступающих в вузы МВД России.

При поступлении сдается экзамен, позволяющий оценить физическую подготовленность абитуриентов. Но данное вступительное испытание выявляет лишь уровень общей физической подготовки поступающих, не принимая во внимания уровень развития специальных двигательных умений и навыков, лежащих в основе физической подготовки сотрудника ОВД.

Зачастую наблюдается несоответствие между уровнем ОФП и степенью освоения программного материала по разделу боевые приемы борьбы, состоящему в основном из элементов служебно-прикладных видов спорта. То есть подросток, успешно сдавший вступительные испытания, испытывает большие трудности в освоении программного материала по разделу «Боевые приемы борьбы», что влечет отставание в освоении программного материала и низкий уровень его усвоения. В данном случае стоит уделить вни-

мание дополнительным занятиям физическими упражнениями или посещению спортивных секций. Но, как показывает практика, это сложно осуществить, учитывая специфику вузов МВД России (наряды, хозработы, ППС, участие в общественной жизни вуза и т.д.). Особенно тревожным является тот факт, что большие трудности возникают еще при обучении акробатическим упражнениям и приемам самообороны.

Также большую роль играет уровень потребности обучаемого в изучении боевого раздела. Все это ведет к усвоению программного материала лишь на уровне показа, и то на не сопротивляющемся партнере, что не соответствует цели физической подготовки сотрудников ОВД.

На наш взгляд, при отборе поступающих в вузы МВД России стоит принимать во внимание сформированность прикладных умений и навыков, то есть учитывать занятия в спортивных секциях по различным видам единоборств.

Нырко В.Г.  
Уфимский юридический институт МВД России  
(г. Уфа)

## **ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Физическая подготовка в системе МВД рассматривается как важный фактор успешного решения оперативно-служебных задач, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует от них не только специальных профессиональных знаний, но и высокой физической подготовленности. Особое значение при этом уделяется знанию приемов самообороны, умению успешно их применять в экстремальной обстановке.

Приемы самообороны являются средством принуждения при задержании и обезвреживании правонарушителей, а также используются в качестве защиты при нападении.

Следует также разделять технические и тактические действия сотрудников при работе с правонарушителем, когда он оказывает неповиновение, пассивное или активное сопротивление, осуществляет нападения различной степени опасности.

Этот момент крайне важен для сотрудников с точки зрения обеспечения личной профессиональной безопасности и определяется требованиями законодательства по непревышению пределов необходимой обороны.

Система специальной физической подготовки работников НКВД и милиции начала создаваться в 1920-е годы. В 1928 г. вышла первая книга по самозащите без оружия, автором которой был инструктор общества «Динамо» В.А.Спиридонов. В этом пособии был обобщен опыт подготовки работников органов внутренних дел для действий в ситуациях нападения преступников, применение приемов без оружия с целью их задержания. Автором изучались конкретные ситуации нападений преступников: захваты за различные части тела и одежды; угрозы огнестрельным и холодным оружием. Им были разработаны и предлагались конкретные способы защиты и задержания преступников при помощи освобождения от захватов, защиты от ударов и угрозы оружием, броски и болевые приемы. Кроме этого в пособии излагалась система тренировки, включающая общеразвивающие и специальные упражнения.

Таким образом, можно заключить, что с момента появления специальной физической подготовки работников милиции, в процесс обучения, включались реальные ситуации нападения преступников. Однако их вариативность была незначительной и предусматривала всего 1-2 технических действия в стандартных условиях.

Значительный вклад в развитие самозащиты при подготовке работников милиции в 1940-е годы внес В.П.Волков, которым была разработана система обучения самбо, предусматривающая: общие и специальные физические упражнения; приемы страховки и самостраховки; броски; удушающие приемы; болевые приемы, стоя и лежа; борьбу в положении лежа; освобождение от различных захватов, а также специальные приемы, включающие действия против лиц, вооруженных огнестрельным и холодным оружием, длинной и саперной лопатой; способы задержания и конвоирования.

В.П.Волков также предлагал изучать в процессе занятий приемы защиты от реальных нападений на работников милиции, встречающихся в практике.

В 1950-1970 годы дельнейшее развитие самбо получило в работах А.А.Харлампиева, который указывал, что применение приемов самозащиты зависит от конкретных обстоятельств, складывающихся в момент их применения, от степени подготовленности работника милиции, а также от знания им разного рода ухищрений, уловок, применяемых преступниками. Определенную ценность представляют рекомендации, которые можно эффективно использовать при обучении боевому разделу. Автор выделяет несколько форм ведения борьбы: нападение, преследование, активная оборона, встречная борьба, разведка и маневрирование. Кроме этого установлены методы ведения борьбы: внезапность, подавление, изматывание, отвлечение вызова. Эти формы и методы тактики целесообразно использовать при разработке модельных ситуаций задержания противника.

Таким образом, ведущие специалисты – В.М.Андреев, В.П.Волков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков – определили необходимость построения обучения самозащите на основе изучения практики и внедрения этих ситуаций в учебный процесс.

В приказах МВД России нередко отмечается, что в условиях осложнения оперативной обстановки, в экстремальных ситуациях сотрудники ОВД нередко проявляют растерянность и беспомощность, уступают правонарушителям в умении применять приемы самозащиты. Это свидетельствует о недостаточно эффективной системе их подготовки для успешных действий в ситуациях защиты и задержания правонарушителей.

В целях повышения боевой готовности этими документами введена самостоятельная оценка умений и навыков самозащиты без оружия, которая выделена из раздела физической подготовки. Этими приказами также введены три комплекса самозащиты, которые предусмотрены для различных категорий работников ОВД. Однако не даны рекомендации по обучению личного состава действиям в различных условиях и ситуациях задержания противника, которые возможны в практике оперативно-служебной деятельности.

Значительный интерес представляют работа В.И.Плеско, В.В.Крутова, диссертационное исследование Н.А.Середы. Авторы установили, что для обучения сотрудников правильным действиям при столкновении с вооруженным противником необходимо, в первую очередь, воспроизвести обстановку, максимально совпадающую с реальной, смоделировав ее основные моменты, и дают тео-

ретические основы моделирования и отработки экспериментальных ситуаций, выделяя при этом также варианты преднамеренных и вынужденных встреч с противником.

Значительный интерес представляют работы военных специалистов, посвященные теории и методике физической подготовки допризывной молодежи и личного состава Вооруженных Сил различных родов войск. В этих исследованиях указывается на необходимость развития таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, а также выработки важных прикладных навыков нападения и защиты (с оружием и без оружия), преодоление препятствий.

Предлагаемая методика обучения войск приемам и действиям рукопашного боя значительных отличий по сравнению с подготовкой работников органов внутренних дел не имеет.

В последние годы специалистов волнует вопрос приобретения умений и навыков рукопашного боя, связанных с различным интересом молодежи к нетрадиционным видам восточных единоборств, обучение которым часто проводят неквалифицированные специалисты.

Авторы утверждают, что занятия допризывной молодежи этими видами приводят к выработке неправильных умений и навыков самозащиты, что отрицательно сказывается при обучении приемам рукопашного боя и применении их в боевых условиях.

Особый интерес для специалистов физической подготовки ОВД представляет система обучения рукопашному бою в Вооруженных Силах еще и потому, что отдельные демобилизованные молодые люди используют свою подготовку в преступных целях, совершая хулиганские поступки (например, при праздновании профессиональных праздников ВДВ, пограничных войск и др.), или становятся участниками различных преступных группировок, что представляет повышенную общественную опасность.

История развития специальной физической подготовки уходит корнями в глубокую древность. И всегда она считалась и считается крайне необходимой и важной составляющей в обеспечении эффективного функционирования тех силовых структур, которые призваны защищать жизнь, здоровье, экономическое и финансовое благополучие отдельных людей, классов и целых государств.

Квалифицированный сотрудник органов внутренних дел просто не имеет права не владеть приемами самозащиты и нападения,

огневой подготовки и специальной тактики. Ведь в современных условиях разгула преступности, ее великолепной оснащенности и организованности, победу в борьбе с ней может одержать человек не просто обладающий профессиональными знаниями, но и подготовленный в физическом и тактическом отношении, в совершенстве владеющий огнестрельным оружием, знающий приемы и методы работы преступников.

Овчинников В.А.  
Волгоградская академия МВД России  
(г. Волгоград)

### **ПРОБЛЕМЫ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Проблемы образования в нашей стране все больше выдвигаются в ранг важнейших государственных интересов. Это связано с продолжающейся интеграцией в международное образовательное пространство, изменением подходов к определению национального образования и нарастающей потребностью в высококвалифицированных кадрах. Учебный процесс в высших учебных заведениях основывается на государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по направлениям и специальностям, примерных учебных планах и примерных программах дисциплин, разработку которых обеспечивают государственные органы управления образованием.

В настоящее время в России высшее профессиональное образование осуществляется на основании государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по каждой специальности (дипломированный специалист) и двум направлениям (бакалавриат и магистратура). В основе образовательных программ подготовки специалистов высшего профессионального звена лежат следующие элементы: дисциплины федерального компонента, дисциплины национально-регионального (вузовского) компонента, дисциплины по выбору студента и факультативные дисциплины. При этом дисциплины и курсы по выбору студента в

каждом из циклов дополняют дисциплины, указанные в федеральном компоненте цикла.<sup>1</sup> Образовательные стандарты высшего профессионального образования включают: общую характеристику направления; требования к уровню подготовки абитуриентов; требования к результатам освоения основной образовательной программы; требования к структуре программы; требования к условиям реализации и требования к уровню подготовки выпускника.<sup>2</sup>

Министерство внутренних дел России не стоит в стороне от продолжающихся образовательных реформ. В настоящее время система профессиональной подготовки кадров для органов внутренних дел России включает в себя 22 высших и 7 средних специальных учебных заведений. Б.Ф.Грызлов, в 2001 г. отмечал: «Продолжающееся реформирование системы МВД России предполагает коренное улучшение деятельности органов внутренних дел за счет приведения профессиональной подготовки сотрудников милиции в соответствие с требованиями российских и международных стандартов». Хотя высшие образовательные учреждения МВД России еще не перешли на подготовку бакалавров и магистров (вопрос находится в стадии решения), основные образовательные программы высшего профессионального образования по специальности 030501 Юриспруденция, 030505 Правоохранительная деятельность и 350600 Судебная экспертиза осуществляются в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования. Основная образовательная программа подготовки специалиста по этим специальностям предусматривает изучение следующих циклов дисциплин: цикл ГСЭ – общие

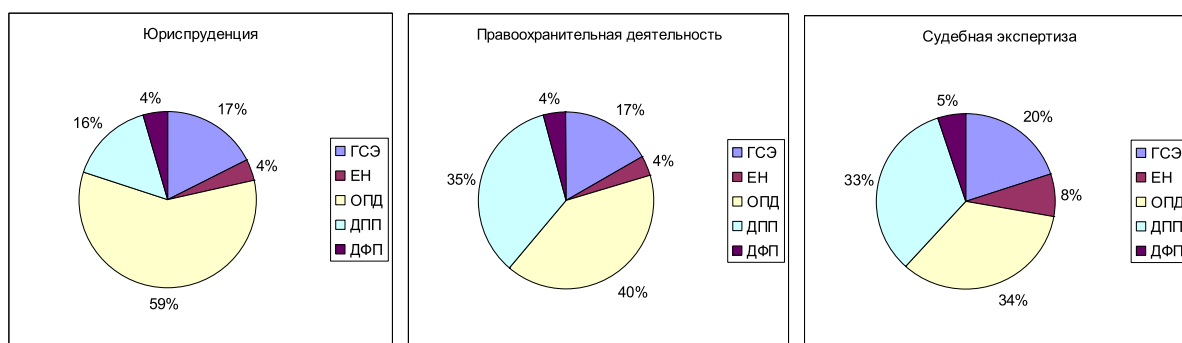
---

<sup>1</sup> См. Подр.: Железняк, Ю.Д. Довузовская подготовка специалистов физической культуры и спорта в системе непрерывного педагогического образования / Ю.Д.Железняк // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «физическая культура». – М., 2001. – С. 99-127; Железняк, Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д.Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 47-53 и др.

<sup>2</sup> Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: специальность 021100 Юриспруденция, квалификация – юрист. – М., 2000; Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: специальность 030505 Правоохранительная деятельность, квалификация – юрист. – М., 2005; Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: специальность 350600 Судебная экспертиза, квалификация – судебный эксперт. – М., 2004.

гуманитарные и социально-экономические дисциплины; ЕН – общие математические и естественнонаучные дисциплины; ОПД – общепрофессиональные дисциплины; ДПП – дисциплины предметной подготовки; ДФП – дисциплины факультативной подготовки.

Мы провели анализ соотношения количества часов разделов государственных стандартов вышеуказанных специальностей и определили возможности их использования в дальнейших преобразованиях. Результаты представлены в диаграмме.



Примечание: ГСЭ – общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины; ЕН – общие математические и естественнонаучные дисциплины; ОПД – общепрофессиональные дисциплины; ДПП – дисциплины предметной подготовки; ДФП – дисциплины факультативной подготовки

На диаграмме видно, что по специальностям «Юриспруденция» и «Правоохранительная деятельность» процентное соотношение всей аудиторной нагрузки к количеству часов, отводимых на блоки дисциплин, примерно совпадает по следующим разделам: общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины; общие математические и естественнонаучные дисциплины и дисциплин факультативной подготовки. Это неудивительно, хотя специальности разные, предполагаемая квалификация одна – юрист. Но существенные различия наблюдаются при анализе количества часов, отводимых на общепрофессиональные дисциплины и дисциплины предметной подготовки. Так, по специальности «Юриспруденция» на блок общепрофессиональных дисциплин отведено 58,6% всей учебной (аудиторной) нагрузки, а по специальности «Правоохранительной деятельности» – 40,1%. По специальности «Судебная экспертиза» – еще меньше – 34,0%. Зато на блок дисциплин предметной подготовки по специальности «Юриспруденция» отведено 15,7%, а по специальностям «Судебная экспертиза» и «Правоохранительная деятельность» – вдвое больше (33,2% и

34,7% соответственно). Это связано с тем, что специальности «Судебная экспертиза» и «Правоохранительная деятельность» предусматривают более узкую ведомственную направленность, а специальность «Юриспруденция» – более широкую и разноплановую деятельность. В связи с тем, что обучение специальности «Судебная экспертиза» предполагает получение допусков к проведению различного рода экспертиз (порядка семи), количество часов на общие математические и естественнонаучные дисциплины по сравнению с другими специальностями больше почти вдвое – 700 часов против 400.

В целом анализ государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по специальностям 030501 Юриспруденция, 030505 Правоохранительная деятельность и 350600 Судебная экспертиза показал, что они соответствуют реалиям сегодняшнего времени, логически обоснованы, позволяют обеспечить систему МВД России высококвалифицированными кадрами и могут служить основой для создания единых образовательных европейских стандартов. Но в части формирования у выпускников реальной готовности к решению оперативно-служебных задач при чрезвычайных ситуациях, тем более с применением боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия, специальных средств, отчетливой системы не прослеживается. Существующие государственные стандарты имеют недостаточную служебно-прикладную направленность, что необходимо учитывать в дальнейшем.

Палехин М.В.  
Волгоградская академия МВД России,  
(г. Волгоград)

Захаров А.М.  
Волгоградская академия МВД России,  
(г. Волгоград)

## **О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

Руководящие документы по организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел требуют формирования у сотрудников устойчивых навыков в обращении с огнестрельным оружием, состоящим на вооружении ОВД, и определяют примерные методики обучения упражнениям курса стрельб.<sup>1</sup>

Курс стрельб из боевого ручного стрелкового оружия и метания гранат рекомендует осваивать упражнения огневой подготовки с помощью нескольких подготовительных и учебных упражнений. Вначале обучаемый знакомится с техникой стрельбы в целом, потом должен изучить отдельные элементы техники и затем вновь отрабатывает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Представляется целесообразным рассмотреть такой элемент подготовки курсантов (слушателей), как стрелковая разминка.

Стрелковая разминка выступает составной частью в ходе проведения практических занятий с курсантами (слушателями) учебных заведений МВД России. Важность указанного элемента практического занятия по огневой подготовке, рассматривали А.А.Юрьев, В.А.Крючин, А.Я.Корх, Л.М.Вайнштейн.<sup>2</sup> Во-первых, она имеет цель подготовить организм стрелка к выполнению определенной физической и психической нагрузок; во-вторых, в ходе

---

<sup>1</sup> Об утверждении Наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 11 сентября 2000 г. № 955.

<sup>2</sup> См.: Крючин, В.А. Практическая стрельба : практическое руководство / В.А.Крючин. – Пермь, 2006; Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М.Вайнштейн. – М., 1977; Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. А.Я.Корха. – М., 1986; Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев. – М., 1973.

проведения занятия курсанты нередко совершают резкие движения или принимают неудобные положения, а разминка позволяет снять излишнее нервное и физическое напряжение.

В ходе проведения стрелковой разминки приводятся в состояние готовности группы мышц, задействованные для производства выстрела и происходит настройка центральной нервной системы для выполнения условий упражнения.

Для решения первой задачи целесообразно произвести нагрузку на работающие группы мышц путем удерживания оружия в стойке изготовки с постепенным возрастанием продолжительности удерживания.

Начальная часть стрелковой разминки должна быть динамичной, направленной на разогрев мышц. Затем целесообразно перейти к статическим усилиям, присущим стрельбе из пистолета. При динамической разминке следует принять следующую стойку для стрельбы: рука с оружием опущена под углом 45°. По команде руководителя занятия обучаемый поднимает выпрямленную руку с оружием и прицеливается в мишень, сохраняя положение прицеливания на протяжении трех-четырех секунд, после чего опускает руку в исходное положение и через семь-десять секунд повторяет цикл в той же последовательности. Требуется произвести порядка тридцати таких подъемов. Отдых рекомендуется в течение одной минуты через каждые десять подъемов.

При статической разминке оружие удерживают в положении для стрельбы на протяжении двух минут. Производят три прикладки, затем осуществляют прицеливание по мишени, продолжительность прицеливания – тридцать секунд. Требуется произвести три-четыре таких цикла.

В.А.Крючин, председатель Центрального комитета ОСОО «Федерация практической стрельбы России», многократный победитель первенств России по практической стрельбе из пистолета, гладкоствольного ружья и карабина, чемпион Европы по дуэльной стрельбе из гладкоствольного ружья, рекомендует делать разминку с разряженным пистолетом, переключая его из одной руки в другую.<sup>1</sup>

Обучаемый двигает руками, удерживая пистолет плотным хватом, при этом необходимо следить за тем, чтобы ствол оружия

---

<sup>1</sup> Крючин, В.А. Указ. работа. – С.69.

был постоянно направлен в сторону мишеней (кстати, того же требует и Наставление по огневой подготовке в пунктах о действиях с оружием по подаваемым командам при стрельбе из различных видов оружия), а указательный палец был снят с крючка.

Данный способ разминки – с пистолетом в руке – вырабатывает у курсантов привыкание к огнестрельному оружию и способствует выработке у них, навыка по осуществлению контроля направления ствола.

Указанный элемент проведения практического занятия с курсантами (слушателями) учебных заведений МВД России позволяет подготовить их к переходу на следующие этапы занятий по огневой подготовке: тренировка без патрона и проведение учебных стрельб с использованием лазерных тренажеров.

Примерная программа учебной дисциплины «Огневая подготовка» для образовательных учреждений МВД России предусматривает изучение материала в три этапа.<sup>1</sup> Первый этап – начальная подготовка, второй этап – базовая подготовка, третий этап – тактико-техническая подготовка. На наш взгляд, стрелковая разминка, может использоваться на всех указанных этапах. Особое внимание ему необходимо уделять при подготовке курсантов (слушателей) первых курсов, когда у них только вырабатываются первоначальные навыки владения оружием. В то же время нельзя забывать о данном элементе и на старших курсах, с целью развития и повышения уровня подготовленности.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что стрелковая разминка выступает важным элементом в проведении практических занятий по дисциплине огневая подготовка и оказывает положительное влияние на качественные показатели подготовки курсантов (слушателей) высших учебных заведений МВД России.

---

<sup>1</sup> См. Примерная программа учебной дисциплины огневая подготовка для образовательных учреждений МВД России. – М., 2006.

Панов Е.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

**К ВОПРОСУ О ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
В ВУЗАХ МВД РОССИИ**

Подготовка квалифицированных специалистов для правоохранительных органов является первостепенной задачей образовательных учреждений системы МВД и предусматривает целенаправленную деятельность руководящего, профессорско-преподавательского и начальствующего состава, а также учебно-вспомогательного персонала по реализации образовательной политики МВД России.

Министерство внутренних дел Российской Федерации неоднократно в своих решениях (например, приказ от 6 ноября 2003 г. № 829 «О совершенствовании профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации») указывало на необходимость обучения специалистов в вузах МВД России именно практической составляющей подготовки будущих специалистов ОВД.

В нашем понимании практическая составляющая подготовки специалистов МВД России – это знания, приобретенные за период обучения в образовательном учреждении и нашедшие применение в практической деятельности сотрудника ОВД.

В Концепции совершенствования профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации на 2004-2010 гг. указано, что приоритетным направлением системы профессионального образования является максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов, в том числе таких, как охрана общественного порядка, силовое пресечение преступлений, административных правонарушений и задержание лиц, их совершивших.

Из изложенного следует, что одним из значимых уровней профессиональной подготовки кадров являются служебно-боевая подготовка и как важный ее элемент – физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России

В то же время обеспечение практической направленности обучения по дисциплине «Физическая подготовка», становление в стенах вузов МВД России сотрудников ОВД, способных выполнять на надлежащем профессиональном уровне поставленные оперативно-служебные задачи, сопровождается определенными трудностями.

Одна из них – большое количество курсантов-девушек, обучающихся в вузах МВД России. Так, например, в Сибирском юридическом институте МВД России из 100 первокурсников набора 2008 года – 44 девушки!!! Более того, количество курсантов-девушек, обучающихся специальности 030501.65 Юриспруденция, на первом курсе составляет 60%!

Надо ли говорить о том, насколько сложно (а порой и невозможно) преподавателям с таким контингентом обучаемых достичь цели физической подготовки, а именно формирования психофизической готовности выпускника образовательного учреждения МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, развития физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью?<sup>1</sup>

Если позволить себе, отвлекшись от реальных милицейских будней, вообразить ситуацию, когда женщина-сотрудник проводит силовое задержание правонарушителя, то в воображении возникает картина с трагикомичным сюжетом. К сожалению, такие фантазии при существующем подходе комплектования органов, призванных обеспечивать в соответствии с нормативными документами МВД России практическую направленность обучения, подбирая физически хорошо развитых и подготовленных абитуриентов, будущих сотрудников ОВД, могут стать реальностью.

Следует отметить, что на прошедшем на базе СибЮИ МВД России 17-21 ноября 2008 г. учебно-методическом семинаре начальников РУВД начальник ГУВД по Красноярскому краю генерал-лейтенант милиции А.В.Горовой довольно резко высказал мнение о недопустимости такого положения в дальнейшем.

Еще одной проблемой, значительно влияющей на практическую направленность обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка», является подавляющее большинство абитуриентов со школьной скамьи. После окончания вуза они в 21-22 года

---

<sup>1</sup> Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России – М. ЦОКР МВД России, 2007.

придут работать в органы внутренних дел, не имея ни профессионального, ни жизненного опыта. Трудно представить себе 21-летнего следователя, надлежащим образом производящего допрос бывалого вора-рецидивиста, а еще труднее представить такого юношу (а тем более – девушку), осуществляющего силовое задержание вооруженного преступника.

Безусловно, комплектующим органам необходимо проводить определенную профориентационную работу, направленную на привлечение в вузы МВД России юношей, отслуживших в Российской армии или из числа сотрудников ОВД. Между тем в 2008 г. в Сибирский юридический институт МВД России по результатам вступительных экзаменов поступил только один молодой человек, отслуживший в армии!

Еще одним из проблемных вопросов, возникшим в основном из-за введения ЕГЭ на вступительных экзаменах в вузы МВД России, является поступление в образовательные учреждения спортсменов. Не секрет, что зачастую при обучении в общеобразовательных школах спортсмены высокого класса из-за частых соревнований, учебно-тренировочных сборов имеют невысокие показатели в учебе по некоторым предметам, и как следствие – им трудно по окончании 11 класса сдать на хорошие или отличные оценки ЕГЭ по таким предметам, как русский язык, история, обществознание. Между тем конкурс в вузы МВД России является достаточно высоким. Например, в 2008 г. проходной балл в СибЮИ МВД России по основному комплектуемому органу – ГУВД по Красноярскому краю по специальности 030501.65 Юриспруденция составлял 18 баллов, по специальности 030505.65 Правоохранительная деятельность – 16 баллов по результатам сдачи четырех вступительных экзаменов.

Безусловно, на вступительном экзамене по физической подготовке спортсмены легко справлялись с нормативами на оценку «отлично», но те же абитуриенты-девушки, едва-едва сдав вступительный экзамен по физической подготовке на «удовлетворительно», имели в итоге более высокий проходной балл, что и привело к уже указанному результату – 44 девушки из 100 первокурсников.

Возникает вопрос: как при отсутствии в вузе высококвалифицированных спортсменов (или их небольшом количестве) выполнять требования Министерства по повышению спортивного мас-

терства курсантов и слушателей, формированию команд по служебно-прикладным видам спорта для участия в Спартакиаде среди образовательных учреждений МВД России, имеющей большое прикладное и воспитательное значение для обучаемых?

Решение проблемы практической направленности обучения по дисциплине «Физическая подготовка» требует дальнейшего диалога профессорско-преподавательского состава образовательных учреждений МВД России, ведущих специалистов ДКО МВД России, тренеров СДЮСШОР по служебно-прикладным видам спорта для общего нахождения дальнейших путей оптимизации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России.

Паршин С.В.  
Сибирский Юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ**

Физическая культура и спорт в современном обществе приобретают все большую социальную силу и значимость. Это не только эффективное средство физического развития человека, но и сфера общения, и эффективная форма организации и проведения досуга молодежи. Наряду с этим большинство студентов поступающих в высшие учебные заведения имеют низкий и средний уровни физической подготовленности.

Качество решения задач, поставленных перед преподавателями, во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками. Не случайно проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных общетеоретических задач.

Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах. Зачастую первокурсникам не обладают навыками и уме-

ниями, которые необходимы для успешного овладения учебной программой в вузе.

Будущие студенты, поступая в вуз, проходят вступительные экзамены, тестирование либо собеседование, оценивающие уровень подготовленности по гуманитарным, общеобразовательным предметам. Уровень здоровья определяется лишь справкой из поликлиники по месту жительства, а физическая подготовленность, являясь составной частью здоровья, остается без внимания.

У большинства студентов-первокурсников, пришедших со школы, адаптация к учебной дисциплине «Физическая культура», проходит трудно. Ежегодно в начале года на учебных занятиях преподаватели проводят тестирование физической подготовленности первокурсников. Проверяется силовая, скоростная выносливость – это те физические качества, которые должны были быть наработаны еще в средней школе, но, увы, у большинства первокурсников показатели «ниже среднего».

Период адаптации студентов к требованиям высшей школы по учебной дисциплине «Физическая культура» занимает не менее года. В данной ситуации важным фактором является степень мотивации студента, которая во многом определяет вовлеченность его в занятия физической культурой.

Для этого в течение всего учебного года:

- преподаватели строго следят за посещаемостью занятий по физической культуре, что очень дисциплинирует студентов;
- кафедрой физической подготовки проводятся большое количество соревнований по различным видам спорта: борьба, рукопашный бой, плавание, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол, тяжелая атлетика и т.д., в которых активное участие принимают первокурсники; студенты представляют свой институт на универсиадах края и в других соревнованиях;
- организовываются занятия в спортивных секциях проводимых в институте;
- на протяжении всего обучения каждый семестр проводится сдача контрольных нормативов и проверка физической подготовленности студентов, что помогает оценить, насколько эффективно проведена работа коллективом кафедры.

Вместе с тем для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой, необходимо наличие современной спор-

тивной базы отвечающей санитарно-гигиеническим и техническим требованиям.

Физическая культура должна ориентировать студента на активно-положительное отношение к предмету, формировать потребность к занятиям и активному образу жизни, повышать физическую подготовленность и профессиональную работоспособность.

Все это поможет студентам более быстро адаптироваться морально и физически к новому этапу жизни.

Погадаев М.А.  
Владивостокский филиал  
Дальневосточного юридического института МВД России  
(г. Владивосток)

Панов Е.В.  
Сибирский юридический институт МВД России,  
(г. Красноярск)

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ВО ВЛАДИВОСТОКСКОМ ФИЛИАЛЕ  
ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ**

В настоящее время в условиях сложной криминогенной ситуации, сложившейся в Дальневосточном федеральном округе, чрезвычайно важное значение для успешного решения задач обеспечения соответствующего правопорядка и общественной безопасности имеет высокий уровень подготовленности работников милиции к эффективным действиям в штатных и, особенно, экстремальных ситуациях. Профессиональная подготовленность сотрудников милиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности, обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью.

При выполнении оперативно-служебных задач сотрудникам органов внутренних дел приходится вступать в противоборство с правонарушителями, в том числе и тогда, когда результат противоборства в значительной степени зависит от уровня физической

подготовленности сотрудника и его умения использовать приемы физического воздействия.

К сожалению, можно привести множество фактов, когда в стычке с преступниками, особенно вооруженными, работники милиции получают ранения или гибнут. Так, только за последние шесть месяцев в Дальневосточном регионе при выполнении служебных обязанностей погибли и получили ранения десятки сотрудников.

Такая ситуация – следствие низкого уровня специальной физической подготовленности и профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел в целом. Поэтому работники милиции в экстремальных условиях очень часто проявляют растерянность и беспомощность, уступают преступникам в силе и ловкости, неумело используют приемы самозащиты.

Анализ научных исследований и нормативных документов МВД России свидетельствует, что главными причинами такого положения в подготовке работников правоохранных структур являются малые объемы общей и специальной физической подготовки, низкий методический уровень организации и проведения занятий на местах, отсутствие соответствующей материальной базы, допуск к проведению занятий лиц, не имеющих профессиональной подготовки, соответствующего опыта обучения и образования в отрасли физического воспитания и спорта.

В связи с этим считаем важным рассмотреть ряд вопросов, связанных с оптимизацией учебно-воспитательного процесса по физической подготовке во Владивостокском филиале Дальневосточного юридического института МВД России. Одним из существенных направлений в этой области является организация спортивных секций по служебно-прикладным видам спорта. На базе института организованы спортивные секции по боксу, дзюдо, самбо. Курсанты института принимают участие во многих соревнованиях не только Дальневосточного региона, но и Всероссийского уровня. В 2008 г. на первенстве России среди высших учебных заведений МВД России в г.Краснодаре в команде от Дальневосточного региона выступали трое наших курсантов. В это же время в г.Волгограде проходило первенство России по рукопашному бою, где принимали участие двое спортсменов ДВЮИ МВД России. Спортивные секции при институте постоянно пополняются спортсменами-разрядниками, поступающими в институт. За счет высту-

плений наших спортсменов на соревнованиях, включенных в Общероссийский план-календарь, повышается престиж МВД России в Дальневосточном регионе.

Одной из главных задач кафедры боевой и физической подготовки является то, чтобы за время обучения в ДВЮИ МВД России курсант получил профессиональную и специальную физическую подготовку, необходимую будущим сотрудникам ОВД для решения оперативно-служебных задач. В связи с этим кафедрой разработана, постоянно корректируется и обновляется рабочая программа по физической подготовке, в которой четко обозначены шаги перехода от базового обучения курсантов навыкам применения боевых приемов борьбы, ударной техники, к совершенствованию и применению их в обстановке, приближенной к (реальной), боевой. Все большее применение на занятиях по физической подготовке находят методы круговой тренировки и комплексных занятий. Данные формы способствуют повышению эффективности, плотности и интенсивности занятия, повышению интереса курсантов к изучаемой теме. Вместе с этим нельзя забывать про подвижные игры (футбол, регби, волейбол), которые развивают силу, ловкость, быстроту, и другие качества, которые также важны в процессе подготовки сотрудников ОВД.

Многие специалисты подчеркивают, что одной из причин низкого уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей учебных заведений МВД России является отставание научно-методического обеспечения всего процесса обучения от потребностей практики.

Кафедрой БиФП ДВЮИ МВД России разработаны и внедряются на занятиях по физической подготовке модели ситуаций по обезвреживанию и задержанию правонарушителя в обстановке, приближенной к реальной. Мало того, курсантам предложено самим разрабатывать ситуации и методы по их предотвращению. Все это делает курсантов более подготовленными к практической деятельности в условиях решения служебно-боевых задач.

Нельзя не заметить, что для более эффективного роста физической подготовленности сотрудников ОВД, необходимо привлечение в вуз МВД России большего количества, абитуриентов, ранее занимавшихся спортом или единоборством. На базе Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института

МВД России организован и действует более трех лет детский спортивный клуб бокса «Океанский». В секции занимаются 40 детей разного возраста. Почти все боксеры клуба являются победителями и призерами городских, краевых соревнований, зачастую становятся чемпионами и призерами Дальневосточного округа. Тренерами клуба постоянно ведется большая, разъяснительная работа среди детей и подростков об асоциальных проявлениях среди несовершеннолетних. Многие дети после окончания общеобразовательной школы собираются попробовать свои силы в поступлении в наш институт, что, конечно, является немаловажным фактором профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Несколько воспитанников клуба в данное время являются курсантами нашего института и показывают неплохие результаты и в учебе, и на Всероссийских соревнованиях. Занятия в клубе и в институте ведут специалисты по физической подготовке и спорту с большой спортивной и служебно-оперативной практикой, что также немаловажно в подготовке будущих сотрудников ОВД.

На наш взгляд, оптимизация учебно-воспитательного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России способствует совершенствованию профессиональной подготовки сотрудников ОВД, становлению выпускников вузов специалистами, способными решать оперативно-служебные задачи по охране общественного порядка и защите прав граждан.

Ручьев С.Н.  
Уфимский юридический институт МВД России  
(г. Уфа)

### **ВОПРОСЫ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ КРИМИНАЛЬНОЙ МИЛИЦИИ И СЛЕДСТВЕННЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ**

Основопологающим моментом, предваряющим и определяющим планирование, осуществление и оценку результатов учебного процесса по курсу «Физическая подготовка» курсантов высших учебных заведений системы МВД России, должно быть изучение

будущей оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Указанная информация является объективным основанием для составления учебных планов, рабочих программ, нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке и может служить ориентиром при оценке и контроле физической подготовленности занимающихся.

Профессиональная деятельность сотрудника милиции протекает на фоне больших психических нагрузок. Она требует высокой теоретической подготовленности и морально-волевых качеств. Необходимость действия в экстремальных ситуациях остро ставит вопрос о физической подготовленности сотрудника милиции. Касается данная проблема и сотрудников, занимающихся оперативно-розыскной деятельностью, и сотрудников следственного аппарата, чья профессиональная подготовка осуществляется в высшем учебном заведении МВД России.

Требования к выпускникам вуза МВД России по разделу «Физическая подготовка» общеизвестны. В соответствии с рабочей учебной программой, зачетная и экзаменационная оценки выставляются на основании оценок, полученных за:

- теоретические знания;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- демонстрацию БПБ.

В результате изучения дисциплины выпускники должны знать:

- нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;
- цель, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России и сотрудников органов внутренних дел;
- средства и методы формирования прикладных двигательных навыков и навыков выполнения боевых приемов борьбы;
- средства и методы формирования профессионально важных физических качеств;
- закономерности построения учебного процесса по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России и в органах внутренних дел;
- основы самоконтроля за состоянием здоровья;
- основы здорового образа жизни;

иметь представление:

- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности сотрудников различных подразделений органов внутренних дел;
- об особенностях двигательного режима их работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в системе МВД России;
- о порядке оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Состояние общефизической подготовленности курсантов и сотрудников ОВД оценивается, как правило, следующими тестами: бег на 1000, 3000 м, челночный бег 10x10 м и 4x20 м, подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение.

Состояние технической подготовленности курсантов высших учебных заведений МВД на занятиях по боевым приемам борьбы характеризуют результаты выполнения приемов в соответствии с рабочей программой.

Анализ основных средств, методов физической подготовки, используемых на разных курсах обучения, показывает, что на занятиях по физической подготовке обучающиеся используют специальные физические упражнения, подразделяемые на три группы – общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения и специальные (боевые) упражнения. Первые выполняются путем использования традиционных гимнастических упражнений и упражнений из различных видов спорта (бег, прыжки, лыжи, и др.); вторые – в сочетании с ударными, защитными, рывковыми, толчковыми и другими действиями, связанными с рукопашным боем, а также упражнениями в маневрировании и, реже, на специальных снарядах (на лапах, на мешках, грушах, и др.); третьи – в условных, вольных, соревновательных боях. Практически не используются широко применяемые в обучении единоборствам «контактные» игры, развивающие ловкость, быстроту, силовую и специальную выносливость и периферийное зрение (баскетбол, гандбол, футбол).

В физической подготовке обучающихся используются традиционные методы равномерного, переменного, повторного, интер-

вального выполнения упражнений, а также игровой, соревновательный и круговой методы спортивной тренировки. Выбор конкретного метода тренировки осуществляется в зависимости от особенностей самих физических упражнений, а также форм организации деятельности занимающихся.

В процессе обучения боевым приемам борьбы каждый курсант проходит пять уровней овладения приемом: 1-й уровень – курсант имеет теоретические знания, но не может выполнить двигательное действие; 2-й уровень – выполняет прием из стандартного положения на несопротивляющемся партнере; 3-й уровень – выполняет прием из нестандартных положений (в движении) на несопротивляющемся партнере; 4-й уровень – выполняет прием в комбинациях; 5-й уровень – ориентируется в различных ситуациях «боя», выполняет комбинации из нескольких БПБ в экстремальных условиях (соревновательные схватки).

В соответствии с приказом МВД России № 510-2001 целью физической подготовки сотрудников ОВД является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности

Занятия по физической подготовке в органах и подразделениях внутренних дел направлены на поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности и развитие профессионально-значимых психологических и двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел и призваны также восполнять недостаток двигательной активности и физических нагрузок, возникающих у сотрудников с малоподвижным характером профессиональной деятельности.

Прикладной аспект физической подготовки имеет тенденцию к увеличению на этапах подготовки при обучении сотрудников БПБ и совершенствованию их специальных физических качеств. Отличительной особенностью при выполнении служебно-прикладных (специальных) упражнений является углубленное изучение боевых приемов борьбы (усиленная физическая подготовка). В целом сотрудники криминальной милиции и следственных подразделений должны владеть навыками преодоления различных

препятствий; выполнять приемы самозащиты без оружия на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным. Развитие физических качеств направлено на повышение скоростной выносливости, быстроты, ловкости; воспитание смелости и настойчивости при действиях в экстремальных ситуациях.

При рассмотрении специфики повседневной оперативно-служебной деятельности сотрудников криминальной милиции и следствия, можно сделать вывод, что основной упор в их работе делается на продуктивную умственную деятельность. Профессиональная деятельность сотрудников КМ протекает на фоне больших психических нагрузок. В то же время выполнение многих видов служебных обязанностей не требует постоянного проявления физических качеств. Вместе с тем их работа предполагает возникновение экстремальных ситуаций, требующих для их решения высокой степени напряжения физических и морально-волевых качеств. Это значит, что в любой момент могут быть востребованы самые разнообразные физические качества. Систематическое же проявление выносливости выражается еще и в необходимости поддержания высокой продуктивности умственной и физической работоспособности на протяжении ненормированного рабочего дня.

Для сотрудников следственных подразделений необходим достаточный уровень развития общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, так как их профессиональная деятельность предполагает и применение физического воздействия. Использование физической силы и боевых приемов борьбы возможно лишь в жестких правовых рамках, что требует от сотрудника органов внутренних дел проявления интеллектуальных и психомоторных способностей в условиях нервно-эмоционального напряжения. Высокие требования предъявляются и к уровню развития волевых качеств. Кроме того, в силу специфики деятельности следователей – длительное поддержание статических положений сидя или стоя – особенные требования предъявляются к силовым способностям мышц ног и спины.

Таким образом, требования к уровню физической подготовленности сотрудников криминальной милиции и следственных подразделений отличаются. Данное обстоятельство выражено в более динамичной специфике работы сотрудников КМ и малопод-

вижном характере работы у следователей. Кроме этого сотрудники криминальной милиции часто выполняют свои служебные обязанности под воздействием экстремальных факторов, выраженных в наличии конфликтных ситуаций, требующих применения двигательного-координационных и скоростных способностей. Сотрудникам же следственного аппарата необходим высокий уровень развития, как общей выносливости (аэробной производительности) организма, так и специальной – статической (силовой) выносливости в поддержании позы.

Вместе с тем в программах по физической подготовке курсантов (слушателей) учебного заведения МВД и сотрудников органов внутренних дел отсутствует специальная направленность с учетом специфики выбранной профессии, что снижает качественную сторону их профессиональной подготовленности.

Савкин А.Н.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

### **К ПРОБЛЕМЕ УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ**

Качественные изменения в структуре МВД России, осуществляемые в русле реформы, определяют интенсификацию учебно-боевой деятельности курсантов и неизбежное сокращение сроков адаптации молодого пополнения к новым условиям службы и быта. При этом высокие требования предъявляются к как уровню общей и специальной физической подготовки, так и к развитию общей выносливости курсантов. Поэтому поиск наиболее эффективных методов развития выносливости курсантов является актуальным.

Исходя из положительного опыта применения различных методов развития общей выносливости в процессе физкультурно-спортивной деятельности, можно утверждать, что целенаправленное использование средств позволяет существенно ускорить развитие общей выносливости курсантов. Однако развитию выносливости у курсантов в процессе обучения не уделяется должного вни-

мания, о чем свидетельствуют низкие результаты сдачи контрольных нормативов в беге на 3 км. Анализ данной проблемы привел к постановке многочисленных вопросов и необходимости обратиться к материалам исследований по данной тематике.

Многие авторы утверждают, что развитие общей выносливости курсантов является одним из важных направлений воздействия системы физического воспитания. Непрерывность этого процесса является важнейшим обязательным принципом. Вместе с тем в повседневной практике приходится сталкиваться с вынужденными продолжительными периодами отдыха (отпуска, командировки и т.д.), в ходе которых регулярный тренировочный процесс прерывается, и это обстоятельство приводит к утрате достигнутого уровня развития физического качества выносливости.

В ходе многочисленных исследований была определена продолжительность пассивного периода, позволяющая сохранять эффект тренированности для курсантов с хорошим уровнем развития выносливости. В процессе многочисленных исследований, проводимых на спортсменах, в процессе тренировок, контрольных тренировок и соревнований определялись продолжительность отдыха и изменение результатов после него в упражнениях на выносливость. Снижение результатов до уровня предшествующего тренировочной работы принималось за 100%. Для спортсменов высокого уровня подготовленности прекращение тренировок на 20-25 дней приводит к ухудшению результатов в среднем на 50%. Была также замечена взаимосвязь между уровнем спортивной подготовленности и изменением в результатах после продолжительного отдыха.

Чем выше индивидуальный уровень спортивных результатов, тем более существенными становятся изменения после периода отдыха.

Возвращение спортивных результатов в беге на 3 км к исходному уровню наблюдается как у курсантов, так и спортсменов высшего разряда к концу второго месяца после прекращения тренировок.

Планирование «пассивных» промежутков в учебном процессе не более 1-1,5 месяца позволяет сохранить у курсантов удовлетворительный уровень только при проведении занятий развития выносливости в предшествующий период, т.е. сохранение определенного уровня выносливости предполагает обязательное наличие у курсантов исходного уровня подготовленности, соответствующего оценке «хорошо» в упражнениях на выносливость в момент окон-

чания регулярных занятий бегом. Однако необходимо учитывать экспериментально обоснованные параметры мышечной деятельности в ходе проводимых занятий: подбор средств и их дозировка, режим мышечного напряжения и прилагаемые усилия, интервалы отдыха между нагрузками и др. Остается не исследованной динамика сохранения достигнутого уровня общей выносливости курсантов с низкой и средней исходной степенью развития выносливости.

Имеющиеся результаты показали, что в современных условиях проведение регулярных занятий по развитию общей выносливости в виде коротких и эффективных тренировок по 10-20 минут позволяет быстро корректировать выраженные недостатки в общей выносливости курсантов и способствовать их адаптации к условиям профессиональной деятельности.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что целенаправленное, рациональное и обоснованное занятие бегом на каждом уроке позволяет повышать и сохранять уровень выносливости на удовлетворительном уровне достаточно долгое время. Период вынужденного отдыха не должен превышать одного месяца, что необходимо учитывать при планировании учебного процесса в течение периода обучения (учебного года).

Филиппович В.А.

Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Панов Е.В.

Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

В студенческом возрасте практически завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавли-

вать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты.<sup>1</sup>

Поступая в вуз почти подростком и заканчивая его взрослым человеком, имеющим систему формальных и неформальных социальных отношений, студент проходит через ряд существенных и необратимых психологических и социальных изменений.<sup>2</sup>

Студенчество это особая социально-психологическая и возрастная категория людей, организационно объединенных институтом высшего образования. Она включает людей, целенаправленно, систематически овладевающих знаниями и профессиональными умениями, занятых, как предполагается, учебным трудом. Как социальная группа она характеризуется профессиональной направленностью, сформированностью отношения к будущей профессии.<sup>3</sup>

Полученные исследователями школы Б.Г. Ананьева данные свидетельствуют о том, что студенческий возраст – это пора сложнейшего структурирования интеллекта, которое очень индивидуально и вариативно. Во время обучения в вузе формируется прочная основа трудовой, профессиональной деятельности.

Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно – в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г.Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости», и определяется как поздняя юность – ранняя зрелость (18-25 лет).

Рассматривая студенчество как особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования, выделяют основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения: высокий образовательный уровень, высокая познавательная мотивация, наивысшая социальная активность и достаточно гармоничное сочетание уровней интеллектуальной и социальной зрелости.

---

<sup>1</sup> Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Ростов-на-Дону, 2003.

<sup>2</sup> Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология / Е.Л.Солдатова, Г.Н.Лаврова. – Ростов-на-Дону, 2004.

<sup>3</sup> Ананьев, Б.Г. Психология человека / Б.Г.Ананьев // Ананьев, Б.Г. Избранное (посвященное 90-летию со дня рождения) / Б.Г.Ананьев. – СПб., 1997.

В студенческом возрасте человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, находчивость, необходимые в ряде профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакций и т.д.).

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы, а также отношение к физической культуре и спорту.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности.

Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Формирование соответствующей мотивации к физкультурной деятельности следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Организуя и проводя занятия по физической культуре с данным контингентом обучающихся, необходимо принимать во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Занятия физической культурой оказывают различный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов и факультетов: больший – на студентов первого курса, меньший – на студентов старших курсов.

Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию особенно важны. Утренняя гигиеническая гимнастика, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение.

Доказано, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у обучаемых на протяжении всего периода обучения в образовательном учреждении высшего профессионального образования зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели.

Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у обучающихся в вузах при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности.

В данный период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам, приобретает высокую работоспособность, что позволяет заниматься wybranными видами спорта.

Именно возрастной период, совпадающий в большинстве случаев с периодом вузовского образования, наиболее благоприятен для достижения высших спортивных результатов.

По мнению ряда авторов, каждому возрасту свойствен определенный уровень развития физических качеств.

Исследованиями Я.М.Коца<sup>1</sup> выявлено, что наиболее значительные темпы развития силовых способностей (по показателям прироста абсолютных величин внешне проявляемой силы) отмечаются у подростков и юношей 13-14 и 16-18 лет.

Для образовательных учреждений высшего профессионального образования, отмечают специалисты по теории и методике физического воспитания, особенно важно, что сроки и степень прогрессивного изменения силовых способностей, а также степень сохранения достигнутого уровня их развития существенно зависят от направленного воздействия на них.

Что же касается развития такого физического качества, как выносливость, то Л.П.Матвеев отмечает, что увеличение функциональных возможностей организма, лимитирующих выносливость,

---

<sup>1</sup> Коц, Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я.М.Коц // Спортивная физиология. – М., 1986.

происходит особенно существенными темпами в периоды, предшествующие зрелому возрасту.<sup>1</sup>

Уже к концу подросткового периода определяются наибольшие величины показателя максимального потребления кислорода (МПК) и показатели активности кислородного обмена. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет.<sup>2</sup>

Степень увеличения рассматриваемых показателей функциональных возможностей существенно зависит от уровня двигательной активности, что необходимо учитывать на практических занятиях по физической культуре.

Итак, возраст юношей и девушек, соответствующий моменту их обучения в образовательных учреждениях высшего профессионального образования, является благоприятным для формирования профессионально важных психофизических качеств. Однако при организации и проведении занятий по физической культуре необходимо опираться не только на знания закономерностей психического и физического развития, но и на знание индивидуальных особенностей студенческого возраста.

---

<sup>1</sup> Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. – М., 1991.

<sup>2</sup> Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена / Н.Г.Озолин. – М., 1959.

Чувилкин Д.Ю.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Смирнов И.Г.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

### **ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАПАДЕНИИ НА СОТРУДНИКА МИЛИЦИИ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ И В АВТОМАШИНЕ**

Тактические действия при нападении на сотрудника милиции в общественном транспорте и в автомашине, как и любой учебный раздел профессионально-прикладной физической подготовки, имеет много специфических особенностей. Рассматриваемые действия следует отнести к категории самозащиты. Различаются множество видов нападений, существенно отличающихся по самым разным признакам. Так, виды нападений могут различаться по количеству нападающих лиц (одного правонарушителя, группы правонарушителей); по уровню организованности и «криминального профессионализма» (случайной группы, организованной и др.); по вооруженности правонарушителя; по месту силового единоборства (общественный транспорт или автомашина); по степени активности физического принуждения правонарушителей и др.

Нападение вооруженного правонарушителя в общественном транспорте является одним из наиболее сложных видов, так как значительное скопление людей, агрессивность правонарушителя и скоротечность ситуации исключают возможность применения табельного оружия и во многом затрудняют применение физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками милиции.

Для использования мер противодействия (боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие) правонарушителям необходимо определить меру опасности для сотрудника милиции. Она характеризуется рядом моментов: дистанцией силового единоборства, наличием гражданских лиц рядом, наличием оружия у правонарушителя, физическим и психологическим состоянием правонарушителя, наличием у него определенных боевых навыков и т.д.

Если правонарушитель готовится к применению силы против сотрудника органов внутренних дел, важно оценить, намерен ли он воспользоваться оружием или это силовое единоборство. Оценка дистанции позволяет понять намерения правонарушителей. При применении огнестрельного оружия дистанции могут быть длинные (более 100 м), средние (от 100 м до 15 м) и короткие (от 15 м до 0 м). Ведение рукопашной схватки определяется тремя дистанциями: дистанция удара ноги, ударов руками и борьбы в захвате. В зарубежных источниках приведены интересные данные анализа 25000 случаев столкновений с преступниками, совершенными с применением оружия за последние 7 лет на территории Европы: более 55% нападений происходили на дистанции до 2 м.

Сотрудник должен быстро оценить все недостатки и преимущества, предоставленные той или иной дистанцией, и принять адекватные меры, ведь при любом единоборстве с правонарушителем следует учитывать показатели скорости реакции. Временные показатели атаки с близкого расстояния составляют 0,6-1,5 сек. (в среднем 1,1 сек.), хотя подготовленный человек за 0,5 сек. пробегает до 3-3,5 м, а футбольный вратарь – покрывает в прыжке с места расстояние, равное 5 м. Известно, что дистанция машинального вскидывания оружия на приближающуюся опасность в обычной обстановке составляет 1,75-2,5 м, что уже ниже минимально допустимой границы для надежного контроля преступников. В процессе реальных действий, когда чувства подготовленного человека обострены, он реагирует на опасность с больших расстояний.

Дистанция при силовом единоборстве в общественном транспорте и в автомашине составляет от 0,5-1,5 м. в зависимости от автотранспорта и количества людей, находящихся в нем. При таком виде нападения правонарушителя важно оценить выгодность взаиморасположения объекта (прямо, сбоку, сзади, спиной или лицом к источнику света, доступно ли ему подручное оружие и т.д.). По внешним признакам поведения человека необходимо сделать определенные выводы и успеть применить контрмеры. К характерным признакам поведения вооруженного правонарушителя может относиться: непреднамеренное похлопывание себя по груди по карманам, похлопывание себя по груди (оружие); асимметричность походки (неравномерные шаги); повышенная тревожность, нервозность, импульсивность; положение кистей рук и пальцев (рука в

кармане, за спиной, скрещенные руки на груди); наличие одежды не по погоде и т.д.

Способы пресечения правонарушений и задержания лиц их, совершивших, с применением боевых приемов борьбы могут быть разными: нанесение ударов ногами, руками, резиновой палкой и подручными средствами; бросков и болевых приемов, а также с угрозой применения огнестрельного оружия. Однако с учетом специфики автотранспорта следует указать на то, что болевые (на пальцы, кисть, локоть) и удушающие приемы должны являться основными при силовом единоборстве, так как они позволяют достаточно надежно «сковать» правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить все необходимые действия. Расслабляющие удары из-за крайне неудобного и ограниченного положения в любом транспорте следует выполнять руками (кулаком, ладонью, пальцами), мгновенно ошеломляя правонарушителя. Эти приемы в ситуациях активного сопротивления могут комбинироваться с применением огнестрельного оружия, используемого хотя бы в форме устрашения, так как применение его достаточно проблематично из-за наличия гражданских лиц и отсутствия дистанции для стрельбы. Главными принципами при формировании и совершенствовании двигательных навыков должны быть эффективность и простота в исполнении технических приемов.

Лавров В.Н.  
Нижегородская академия МВД России  
(г. Нижний Новгород)

**О ПРОБЛЕМАХ СОЗДАНИЯ БАЗОВОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
КОМПЛЕКСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

Одной из главных проблем преподавания и изучения дисциплины «Физическая подготовка» являются недостатки в программном и методическом обеспечении этой дисциплины, отсутствие внедрения результатов научно-исследовательской работы в учебный процесс.

На протяжении последних лет мы неоднократно выполняли заказы ДКО и ЦОКР МВД России на научно-исследовательские работы по программному и учебно-методическому обеспечению учебной дисциплины «Физическая подготовка»<sup>1</sup>. Одним из последних заказов ЦОКР МВД России (от 21.09.2006 г. №21/14/6495) Нижегородской академии являлся заказ, гласящий: «Организовать подготовку базового учебно-методического комплекса (УМК) учебной дисциплины «Физическая подготовка». Основными материалами проекта базового УМК явились проект примерной программы для высшего и среднего профессионального образования и проект учебника «Физическая подготовка». Проект базового УМК по нашей инициативе был направлен в шесть образовательных учреждений МВД России, перечень которых определял ЦОКР, для рецензирования. Проект получил положительную оценку и в установленный срок был представлен в ЦОКР. Однако на проект базового УМК, как и на ранее представленные отчеты по заказным НИР, не была оформлена приемка научной продукции в соответствии с требованиями приказа МВД России от 28 декабря 2005 г. №1055 «Об организации научного обеспечения и распространения передового опыта в ОВД РФ и ВВ МВД России». Более того, проект базового УМК не был допущен сотрудниками ЦОКР МВД России, ответственными за методическое обеспечение физической подготовки, к рассмотрению на заседании рабочей группы подсекции физической подготовки, состоявшейся в феврале 2007 г., по вопросам «формирования материалов учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Физическая подготовка».

12 марта 2007 г. ДКО МВД России утвердил очередную примерную программу дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России (далее программа ЦОКРа). В результате сравнительного анализа этой программы и

---

<sup>1</sup> Лавров, В.Н. Отчеты по темам: «Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России». 415 с. (Заказ ГУК МВД России на 2004 г. п. 3.7.), «Обоснование примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России». 232 с. (Заказ ИМЦ ГУК МВД России от 15.03.04 г. № 21/16/1797.). Проект программы обучения на квалификационных курсах преподавателей физической подготовки учебных центров, средних и высших образовательных учреждений МВД России. 69 с. (Программа, рассчитанная на 500 часов аудиторных занятий. (Заказ ЦОКР МВД России от 03.10.2005 г. № 1013) и др.

предлагаемой нами научно обоснованной программы была доказана неэффективность программы ЦОКР<sup>1</sup>. Главный недостаток программы ЦОКРа заключается в том, что она практически не имеет учебно-методического обеспечения в соответствии с существующими требованиями. Учитывая это, образовательным учреждениям было поручено подготовить материалы учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка» (заказ ДКО МВД России от 06.03.2007 г. №21/14/1880).

Анализируя перечень материалов учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка», нами выявлено, что материалы, предложенные для разработки, не имеют отношения к учебно-методическому обеспечению программы ЦОКРа. В первую очередь к таким материалам относится «Проект Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел».

Программа ЦОКРа не предусматривает средства специальной физической подготовки и арсенал боевых приемов борьбы отдельно для курсантов (слушателями) женского пола. Поэтому материал «Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке и боевым приемам борьбы с курсантами (слушателями) женского пола» также не может быть направлен на обеспечение программы ЦОКР.

Материалы «Прикладная гимнастика на учебных занятиях по физической подготовке с курсантами (слушателями) образовательных учреждений МВД России» и «Организация и методика занятий по легкой атлетике в образовательных учреждениях МВД России» также не направлены на обеспечение программы ЦОКР, так как она не предусматривает ни прикладную гимнастику, ни легкую атлетику.

График предусматривает подготовку материала «Тактика и правовые основы силового задержания правонарушителя» и «Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты». Эти материалы, очевидно, должны представлять собой учебно-методическое обеспечение темы 4.17. программы ЦОКРа «Тактика и правовые основы применения боевых приемов

---

<sup>1</sup> Лавров, В.Н. Отчет по теме «Анализ программного и учебно-методического обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России». Аналитический обзор 160 с. (План НИР Нижегородской академии МВД России на 2008г., п. 79.)

борьбы», краткое содержание которой предусматривает: «Тактику и правовые основы задержания и сопровождения правонарушителя индивидуально и совместно с напарником. Тактику и правовые основы самозащиты без оружия от вооруженного и невооруженного правонарушителя».

Редакция несколько иная, а суть та же.

Анализируя данную тему программы ЦОКРа мы отметили, что в основе тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками милиции лежит правомерное их применение, которое заключается в выборе приемов, адекватных противодействию правонарушителя, то есть обеспечивающих пресечение правонарушений и задержания лиц, их совершивших, не превышая пределы необходимой обороны и меры, необходимые для задержания лиц, совершивших правонарушение.

Таким образом, автор этой темы не смог осмыслить, что сама тактика применения сотрудниками милиции боевых приемов борьбы заключается в первую очередь в правомерности действий.

Тактика силового задержания правонарушителя и тактика самозащиты тесно связаны между собой. В процессе пресечения правонарушения и задержания лица его совершившего с применением приемов насильственного воздействия, задерживаемое лицо может оказать сопротивление с насилием по отношению к сотруднику. Сотрудник оказывается в ситуации необходимой обороны. Другая ситуация – на сотрудника напало некое лицо. Сотрудник также оказался в ситуации необходимой обороны. Противодействовать насилию в состоянии необходимой обороны сотрудник имеет право, как и прочие граждане в соответствии со статьей 37 «Необходимая оборона» Уголовного кодекса РФ адекватно посягательству.

Таким образом, разработка материала «Тактика и правовые основы силового задержания правонарушителя» и «Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты» как двух самостоятельных тем лишена смысла.

Нижегородская академия МВД России получила конкретное поручение: разработать комплект плакатов, иллюстрирующих боевые приемы борьбы с описанием их техники. Какие учебно-наглядные пособия по узкому кругу приемов должны разработать Омская академия МВД России и Челябинский ЮИ МВД России, остается непонятным.

Нижегородская академия была задействована в выполнении данного заказа. Основными материалами для разработки являлись «Проект Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД» и «Техника боевых приемов борьбы (комплект плакатов)». Отчеты по данным темам были представлены в установленный срок.

В сентябре 2008 года состоялось очередное заседание секции тактико-специальной, огневой и физической подготовки ЦОКР МВД России. К этому времени сроки представления материалов учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка» истекли. Однако повестка дня не предусматривала обсуждение представленных материалов, а предусматривала обсуждение проекта нового НФП, которое на деле заключалась в том, что участникам заседания секции был вручен проект НФП неизвестных авторов на электронном носителе для ознакомления. Знакомство с предложенным проектом НФП свидетельствует о том, что оно, прежде всего, в содержательной части практически не претерпело изменений по сравнению с действующим НФП-96. Замечания, изложенные нами в аналитическом обзоре НФП-96, не были устранены, а наши предложения проигнорированы.

Решение секции предусматривало лишь единственный пункт, касающийся физической подготовки: «Подготовить организационно-методические указания по организации и методике проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России». Исполнитель: ЦОКР МВД России».

В настоящее время издаются только те программные документы и учебно-методические материалы, которые готовят сотрудники ЦОКР. Этим материалы не являются результатом научно-исследовательской работы, а также передовым опытом преподавания.

Пока не будут внедряться результаты научно-исследовательской работы в учебный процесс, проблемы преподавания и изучения дисциплины «Физической подготовки» решаться не будут.

## **II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ**

---

---

Вельгушев Р.В.  
институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина  
Красноярского государственного  
педагогического университета им. В.П.Астафьева  
(г. Красноярск)

### **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ**

Сила – это основное двигательное качество наряду с такими, как быстрота, выносливость и ловкость. Заниматься упражнениями на развитие силы рекомендуется с 14-15-летнего возраста людям, имеющим нормальное здоровье и правильное функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Количество упражнений, направленных на развитие силы, должно сочетаться с возрастанием общей физиологической нагрузки, осуществляемой прибавкой веса гантелей, усложнением упражнений и планомерным увеличением количества повторений.

Приступая к самостоятельным занятиям, прежде всего следует пройти осмотр у врача, проконсультироваться со специалистами по физической культуре и тщательно изучить методику спортивной тренировки по литературе.

После того как количество повторений того или иного упражнения достигнет 10-16 раз, рекомендуется не увеличивать эту цифру, а увеличить вес гантелей на 1-1,5 кг, снизив в первое время после этого количество повторений до минимального.

Во время занятий для нормального и правильного развития организма необходимо давать нагрузку всем мышцам и не ограничиваться несколькими упражнениями для какой-либо одной груп-

пы мышц или части тела, так как это может привести к диспропорциям в телосложении, скованности и утрате подвижности.

Средствами для развития силы в атлетической гимнастике могут служить упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса и сопротивлением партнера. Прежде чем начинать регулярные занятия, нужно определить посильную нагрузку, взять гантели такого веса, которые атлет сможет поднять нужное количество раз.

По мере роста силы мышц занимающихся, а также для исполнения различных по характеру упражнений требуются разного веса и гантели. Лучше пользоваться разборными гантелями, которые состоят из стержня грифа с зажимами и четного количества разных по весу (от 500 г до 3 кг) и объему дисков. Диски, равные по весу, одеваются на обе стороны грифа в одинаковом количестве. Такие гантели при полном наборе дисков представляют собой как бы маленькую штангу, весом от 20 до 25 кг с той лишь разницей, что различные диски одеваются на гриф для удобства пользования так, чтобы они образовали форму, приближенную к шарообразной гантеле.

Для атлетов, которые стремятся достичь высоких результатов, необходимо строгое соблюдение режима. Режим предполагает четкое выполнение распорядка дня, включающего отдых, сон, питание, производственную работу, тренировку, т.е. все то, что связано с деятельностью в течение суток.

При соблюдении режима дня в течение длительного времени в центральной нервной системе образуется динамический стереотип, облегчающий деятельность организма в знакомой обстановке. Отход ко сну в одно и то же время помогает быстро заснуть, а прием пищи стимулирует выделение пищеварительных соков к началу еды, что вызывает хороший аппетит и улучшает переваривание пищи. Работа и тренировка в определенное время также способствуют настроенности центральной нервной системы и всего организма на выполнение производственных операций и лучшее проведение тренировки.

Во многих видах спорта важную роль в достижении высокого результата играет сила. Один из таких видов спорта – борьба, она приводит к необычным положениям тела в различных ситуациях, неожиданность действий требуют от борца особой функциональной подготовленности и разностороннего физического развития.

Для проведения технического приема ему нужна сила и межмышечная координация (согласованность). Слабое развитие силовых качеств приводит к неправильному освоению структуры приема, при этом на спортивный результат борца оказывает решающее влияние не только общий уровень физической подготовленности, но и уровень развития силы отдельных групп мышц.

Эффективная подготовка борца к высоким спортивным достижениям немыслима без информации о его состоянии на этапах тренировки. В этих условиях тренер должен считаться с индивидуальными особенностями спортсменов, составлять для них оптимальный план тренировки.

Планируя подготовку спортсмена, особенно в период перед соревнованиями, нельзя не учитывать его возможности и психическое состояние.

Нельзя рассматривать группу спортсменов одного возраста и квалификации как однородное целое, не учитывая индивидуальную работоспособность, используя одни и те же нагрузки, нельзя получить достаточные сдвиги в функциональном состоянии у борцов с высокой работоспособностью и адекватные – у борцов с низкой работоспособностью.

Прежде всего для конкретного спортсмена следует выделить главное и отборочное соревнования года, все остальные соревнования следует рассматривать как подводящие (подготовительные). Участие в каждом соревновании, независимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением спортсмена. Саму подготовку необходимо планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: входа в подготовку, основной тренировочной работы и выхода из подготовки.

Таким образом, борцу кроме таких физических качеств, как быстрота и выносливость, просто необходима сила для достижения высокого результата.

Гричанов А.С.  
Барнаульский юридический институт МВД России  
(г. Барнаул)

Денискин В.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ**

В теории и организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России используются различные средства и методы, направленные на развитие двигательных навыков, физических и психических качеств. При этом отмечается, что совершенствование ударной техники остается одним из основных разделов теории и практики физической подготовки курсантов и слушателей.

Рассматривая особенности ударной техники, необходимо отметить, что одной из ее составных частей является быстрота двигательных действий. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту.

Общая быстрота – способность проявления скорости в самых разнообразных действиях и движениях (в спринтерском беге, спортивных играх и т.д.). Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического передвижения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частных движений, способности мгновенно переключаться от одних движений к другим.<sup>1</sup> Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах спортивного становления. По мере роста спортивного мастерства и квалификации спортсмена перенос тренированности с общеразвивающих упражнений (ОРУ) на специальные упражнения уменьшается. Поэтому целенаправленное использование в учебно-тренировочном процессе средств, воспитывающих общую быстроту с целью развития специальных скоростных качеств, оправданно

---

<sup>1</sup> Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под ред. А.В. Карасева. – М., 1994.

на этапе начальной подготовки. С ростом спортивных результатов и тренированности спортсмена дальнейшее совершенствование быстроты должно идти по пути тщательного и рационального обоснованного подбора, только таких ОРУ, которые в координационном отношении максимально приближены к основным специальным упражнениям.<sup>1</sup>

Специальная быстрота в ударной технике проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. В условиях поединка сотрудники правоохранительных органов обычно сталкиваются с комплексным проявлением этих форм быстроты.

Между перечисленными формами скорости не существует переноса тренированности. Тренировка направлена на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Например, увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте выполнения серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, времени реакции или скорости передвижения. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств всех перечисленных форм одновременно. Сотрудник, обладающий высокой скоростью нанесения одиночных и серийных ударов, хорошей реакцией, но не достигший необходимой быстроты передвижения, в бою может оказаться беспомощным.<sup>2</sup>

В основе аналитического метода воспитания быстроты лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение спортивных качеств занимающихся при выполнении ими сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.

<sup>2</sup> Бокс : учебник для институтов физической культуры / под ред. М.И. Романенко. – Киев, 1985.

<sup>3</sup> Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – М., 1966.

В практике бокса на воспитание быстроты атакующих и защитных действий в учебно-тренировочном занятии отводится разное время. Все существующие снаряды предназначены для совершенствования скорости удара, в то время как снарядов и тренажеров, направленных на воспитание быстроты защитных действий, а также скорости передвижения, практически нет. Поэтому основные формы быстроты развиваются непропорционально.

Сложившаяся практика в распределении времени на занятии усложняет процесс воспитания всех форм специальной быстроты еще и потому, что на средней дистанции время ударов меньше времени принятия защиты. Поэтому для рациональной тренировки скоростных качеств наиболее эффективен так называемый круговой метод, получивший широкое применение в спортивной практике.<sup>1</sup>

Методика круговой тренировки основана на соблюдении ряда организационно-методических положений.

После проведения групповой или индивидуальной разминки, которая должна иметь скоростную направленность, занимающиеся разбиваются на 4 подгруппы, желательно с четным количеством в каждой из них. Каждая из подгрупп по заданию тренера занимает определенную «станцию» (специально оборудованное место в зале или на площадке). Каждая «станция» предназначена для совершенствования конкретного скоростного качества. Обычно на 1-й «станции» совершенствуется скорость одиночных ударов, на 2-й – быстрота защитных реакций, на 3-й – скорость передвижения, на 4-й – скорость серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерных для соревновательного боя, время выполнения упражнений на «станциях» должно составлять один раунд. После 30-секундного перерыва, необходимого для перехода, а также для частичного восстановления работоспособности, каждая подгруппа начинает выполнять задание на следующей «станции». После прохождения полного круга и выполнения всех заданий дается время на отдых в течение 3-х минут. После отдыха подгруппы повторно проводят тренировку круговым методом. Характер выполнения упражнений на каждой «станции» обусловлен рядом особенностей. На 1-й «станции» занимающиеся размещаются у тяжелых подвес-

---

<sup>1</sup> Бутенко, Б.И. Специальная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М., 1967.

ных мешков и по команде начинают наносить с максимальной быстротой одиночные удары левой и правой рукой. Чтобы избежать возникновения «скоростного» барьера, стабилизирующего развитие скорости движения, необходимо менять вес перчаток. Кроме того, крайне важно, чтобы одиночные и серийные удары выполнялись с различной степенью мышечного напряжения. На 2-й «станции» совершенствуются защитные реакции с помощью туловища – отклонениями назад, наклонами влево и вправо. Чтобы усложнить возможность предугадывания и увеличить временную неопределенность, удары должны наноситься через различные интервалы времени. При этом дистанция, с которой наносятся удары, должна постепенно уменьшаться. На 3-й «станции» совершенствуются передвижения посредством изменения дистанции шагом вперед, назад или в сторону. При выполнении этого упражнения улучшается и время сложной реакции, так как занимающийся, наблюдая за действиями ведущего, не знает, в каком направлении ему необходимо выполнять движение, чтобы сохранить дистанцию. По мере совершенствования простых передвижений характер передвижений должен усложняться. На 4-й «станции» отрабатываются серии любимых ударов с максимально возможной для них частотой в течение 10 сек., после чего предоставляется 20-секундный перерыв, за которым следует 10-секундные серийные действия. Во время круговой тренировки нужно постоянно следить за правильностью выполнения заданий на каждой «станции», обращая основное внимание на выполнение задания с высокой скоростью и на правильную технику упражнения.

Особое место в тренировке специальных скоростных качеств ударной техники должно занимать совершенствование методов простой и сложной реакции выбора с целью улучшения эффективности защиты.

Простая реакция – это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника.

Сложная реакция выбора связана с выбором нужного ответного удара из всех возможных положений в соответствии с изменениями поведения противника. В обстановке боя требования к сложной реакции увеличиваются. Противник может наносить удары как левой, так и правой руками в самой неожиданной последовательности и в различные места. Поэтому при воспитании слож-

ной реакции выбора постепенно увеличивают число возможных изменений обстановки. В начале нужно изучить защиты на заранее известный удар противника, затем попробовать отреагировать на одну из двух возможных атак. Основным средством совершенствования времени реакции и улучшения эффективности защиты являются условные, вольные и соревновательные бои. Высококвалифицированные боксеры достигают настолько высоких показателей быстроты сложной реакции, что она приближается по времени к простой. Боксер начинает реагировать не столько на само ударное движение, сколько на подготовительные действия к нему. Этим и объясняется своевременный уход боксера от ударов соперника на средней и ближней дистанциях, когда время удара меньше времени для защиты.

Один из путей совершенствования быстроты реагирования основан на тренировке способности к «предугадыванию» действий соперника за счет своевременного реагирования на изменение положений противника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Для этого необходимо проводить условные, вольные и соревновательные бои с возможно большим количеством соперников, наиболее разнообразных по стилю, характеру и манере ведения боя.

Безусловно, формирование быстроты как одного из профессионально-важных физических качеств слушателей образовательных учреждений МВД России осуществляется не только средствами ударной техники, но и с помощью других не менее эффективных средств и методов. Только во взаимодействии и взаимовлиянии совокупность этих средств составляет основное содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Гуралев В.М.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **О состоянии дзюдо в России**

Современное состояние дзюдо в России не может не беспокоить специалистов и любителей этого вида спорта. Его можно охарактеризовать как болезненное, о чем убедительно свидетельствуют результаты выступлений наших дзюдоистов на Олимпиаде в Пекине. Анализируя данное положение, можно предположить ряд некоторых причинно-следственных закономерностей, проливающих свет на образование негативных тенденций в российском дзюдо.

Известно, что в настоящее время в юношеском европейском дзюдо запрещены к изучению и применению на соревнованиях броски с колен, через грудь, через плечи, с захватом ног. В общем, эта мера вызвала одобрение в определенных дзюдоистских сообществах, так как, вероятнее всего, направлена на уменьшение травматизма и, возможно, отчасти на формирование атакующих действий и изменение существующего стиля дзюдо.

Многими авторитетными дзюдоистами старшего поколения 1980-х – начала 1990-х годов замечено, что сегодня представители этого вида спорта в масштабе Сибири показывают скудный технический арсенал, схватки с их участием лишены красоты и зрелищности. Полагаем, что если у младших юношей-дзюдоистов формировать прямую стойку, способствующую освоению правильной и рациональной с точки зрения биомеханики бросковой техники, значительно повысится качество и частота применения бросков у лиц, занимающихся дзюдо на соревнованиях различного уровня.

Исстари родоначальники дзюдо – японцы – исповедовали агрессивную тактику ведения поединка, оснащенную рациональной техникой действия, создавали стиль, подчеркивая философскую духовную сущность этого боевого искусства. Вероятно, отчасти благодаря этой тактике и технике японское дзюдо изобилует мощными амплитудными бросками, которые своей красотой и изяществом наполняют эстетическое чувство исполнителя и созерцателя, образуя устойчивое положительное отношение к предмету и мотивацию к занятиям этим видом спорта. К сожалению, на детских и

молодежных соревнованиях нечасто болельщикам и любителям дзюдо представляется возможность удовлетворить эстетические потребности. В схватках в избытке присутствуют проявления физической силы и морально-волевых качеств в ущерб проявлениям того, что в восточной философии называют искусством.

В обсуждаемом предмете искусство (красота) рационально и тесно связано с ловкостью. Ловкость по определению Н.А.Бернштейна, есть способность двигательным выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость характеризуется такими понятиями, как адекватность и точность, быстрота, находчивость, рациональность (т.е. целесообразность и экономичность). Красота ловких движений – в их строгой, экономной и эффективной целесообразности. Следует заметить также, что понятие красоты субъективно. В основе проявления этого чувства лежат ценности, заложенные в сознание дзюдоиста-новичка тренером-педагогом, которые согласно идее развития должны играть направляющую и руководящую роль на протяжении всего времени занятий дзюдо. Закладывать эти ценности следует, руководствуясь идеями классического дзюдо, а не суррогатом, состоящим из различных техник и приемов из других видов борьбы.

Необходимо помнить, что классическое дзюдо, рассматриваемое в аспекте противоборства в положении стоя, – это уникальная система двигательных действий, подчиненных законам физики, биомеханики, направленных на потерю противником равновесия с целью приведения его в положение лежа. Приверженцы и родоначальники этой системы – японцы, являясь признанными мастерами дзюдо, на протяжении десятков лет доказывают ее состоятельность на международной арене, побеждая соперников, демонстрируя великолепную технику, украшая поединок и восхищая зрителей и болельщиков. К сожалению, в последнее время не всегда есть повод удостоить подобными эпитетами российских дзюдоистов.

В чем кроется причина кризисных явлений в российском дзюдо? На наш взгляд, логичный ответ дает Г.Пархомович в учебно-методическом пособии «Основы классического дзюдо»: «Происходит это потому, что каждый тренер не имеет твердых понятий об основах техники дзюдо и судит о них, держа в памяти идеал техники ведущих дзюдоистов или лидеров. Этому и пытается научить

своих учеников. А так как со временем лидеры меняются, меняются и представления тренеров». Считаем уместным отметить, что в детских, юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства и т.д. отсутствует поэтапная многолетняя подготовка, предусматривающая обучение единообразной технике, отвечающей единым критериям начиная с начального этапа занятий дзюдо. Между тем сначала необходимо формировать знания, затем обучать действиям и их деталям, из которых складывается техника, а затем совершенствовать мастерство.

В российских спортивных школах, обучающих дзюдо, да и в системе спорта в целом, сложилась порочная практика, заключающаяся в требовании результатов выступлений спортсменов-новичков после первого года обучения как показателя качества тренерской работы. «Тренер всегда находится в зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Он вынужден учить своего спортсмена побеждать, что можно добиться на начальном этапе и без технических действий. Правильное освоение техники – это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты», – пишет Г.Пархомович. Что тут поделаешь? Такова русско-советская ментальность. Рекордные темпы! Пятилетку в четыре года!

Это обстоятельство объясняет наличие в практике обучения дзюдо постулата: «если бросает на соревнованиях, значит, правильно». Также из практики мы знаем, что если борец, делая неправильное движение или прием в целом, уделяет ему много внимания, со временем он развивает способность выполнять этот прием с большой силой и поэтому иногда бросок получается. Но эффективность этого броска остается очень низкой и возможность ее повышения весьма ограничена, а у технического мастерства ограничений и пределов совершенствования нет.

Итак, что же образует классическую технику дзюдо, обладатели которой стяжают славу и приводят в восторг зрителей и любителей этого красивого вида спорта? В поиске ответа на поставленный вопрос следует обратить внимание на биомеханический аспект, составляющий двигательную сферу деятельности исследуемого предмета. Все двигательные действия в видах спортивной борьбы могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами.

Прежде чем проводить бросок, необходимо учесть особенность позы, которая определяется общим центром масс (ОЦМ) и общим центром тяжести (ОЦТ) борцов. Важным критерием устойчивости является величина площади опоры, границы которой определяются внешними границами стоп. Согнутые ноги или расширение площади опоры уменьшают высоту расположения ОЦТ и увеличивают устойчивость. Увеличенная устойчивость, воплощенная в позе дзюдоиста, выступает как антипод маневренности, подвижности, при участии которых образуются сложные, с точки зрения координационно-двигательного исполнения, и красивые, с точки зрения эстетического восприятия, технические действия.

Отсюда видно, что поза, для которой характерны широко раздвинутые ноги, наклоненное вперед туловище и плечи, является в высокой степени устойчивой, а значит, защитной или оборонительной. Из такой позы невозможно выполнить красивый эффективный атакующий бросок поворотом туловища на 180 градусов, за исключением бросков захватом ног и контрприемов. Наличие комбинаций из мощных оборонительных захватов, характерных для такой позы, активно культивируемых тренерами, сторонниками защитно-разрушительного стиля, исключают применение эффективных и красивых атакующих действий.

Также причиной, способствующей образованию негативных тенденций в российском и европейском дзюдо, является судейство. На соревнованиях зачастую можно увидеть, как судьи, поощряя бездумную, агрессивную и мало напоминающую дзюдо борьбу, не замечают низкие стойки, неправильные захваты, ползанья на коленях, тем самым формируют ложные представления о дзюдо у спортсменов и тренеров. На основе этих представлений формируется и победная тактика, где главными средствами выступают физические и морально волевые качества.

Таким образом, отсутствие в подготовке российских дзюдоистов с различным стажем занятий и квалификацией элементов и действий из основ классического дзюдо, идеи создания правильной атакующей техники в сознании специалистов, тренеров групп начальной подготовки, высшего спортивного мастерства и т.д. будут способствовать дальнейшему ухудшению ситуации в этом виде спорта в России.

С целью изменения ситуации, повышения эффективности и качества атакующих действий, красоты исполнения бросков и приемов рекомендуем внести изменения в правила соревнований по дзюдо в части, касающейся запрета на фиксацию статичной или подвижной низкой стойки продолжительность не более 3 секунд. Эта мера поспособствует образованию красивых атакующих действий, которых не хватает нашим дзюдоистам и любителям дзюдо.

Дворкин В.М.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. Чрезмерные физические и психические нагрузки, нерегламентируемое употребление фармакологических препаратов неминуемо ведут к резкому росту иммунозависимых заболеваний у спортсменов. Бесконтрольное использование фармакологических препаратов приводит к формированию и активизации патологических процессов в организме спортсмена.

Известно, что любая физическая нагрузка приводит в конечном счете к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Именно задача фармакологической профилактики и лечения состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики как спорта высших достижений, так и массового.

До настоящего времени не существует общепризнанной единой теории утомления. По-видимому, его механизмы включают биохимические, нервно-мышечные, психоэмоциональные процессы. На первом плане в механизмах развивающегося утомления при физической нагрузке, безусловно, находятся, с одной стороны, на-

копление продуктов энергетического обмена и фрагментов, распадающихся при мышечной деятельности структурных элементов клеток, а с другой – недостаток источников энергии для выполнения работы мышц.<sup>1</sup>

Применение лекарственных средств при утомлении направлено на сокращение периода восстановления работоспособности спортсмена. При использовании лекарственных средств для ускорения восстановления на первый план выходит принцип дозированного восстановления. Дело в том, что утомление носит для спортсмена и благотворительный характер. Именно утомление и вызываемые им биохимические и физиологические сдвиги способствуют повышению адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, повышают уровень спортивной работоспособности, оказывают собственно тренирующее воздействие.<sup>2</sup> Безоглядное использование восстановительных средств способствует снижению эффективности тренировок и не позволяет спортсмену достичь пика спортивной формы. Постоянное применение сильнодействующих восстановителей может не только снижать эффект тренировки, но и приводить к утере приобретенных физических кондиций.

Кроме того, постоянное применение таких препаратов, как инозин, рибоксин, эссенциале, фосфаден, может приводить к значительному снижению эффективности их приема и в конце концов к наступлению полной невосприимчивости к препарату.

Вместе с тем запредельное утомление (переутомление, перенапряжение) способствует срыву адаптационных (приспособительных) возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности.

Восстановительные мероприятия у спортсменов должны быть дозированы как по интенсивности, так и по времени, не должны проводиться непрерывно, а лишь только в определенные периоды тренировочного процесса. Объективно оценить степень утомления организма спортсмена можно только по ряду биохимических показателей крови, таких как содержание молочной кислоты (лактата), образуемой при гликолитическом (анаэробном) распаде глюкозы в мышцах, концентрация пировиноградной кислоты (пирувата), фер-

---

<sup>1</sup> Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л.Карпман. – М., 1980.

<sup>2</sup> Завьялов, А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И.Завьялов, Д.Г.Миндиашвили. – Красноярск, 1992.

мента креатинфосфокиназы, мочевины и некоторых других. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Однако это деление во многом условно, и только комплексное применение перечисленных методов позволяет достигать эффекта в максимально короткие сроки.<sup>1</sup>

Педагогические средства восстановления включают: индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха. Кроме того, весьма важным является постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К психологическим методам можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечение психологической разгрузки и полноценного отдыха, а также специальную регуляцию психического состояния – регуляцию сна, сеансы гипноза, аутотренинг, приемы мышечной релаксации.

К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием натуральных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Следует отметить, что основные группы фармакологических препаратов, применяемые в спортивной медицине и фармакологии, можно условно разделить на две группы, позволяющие решать те или иные задачи.

К первой группе относятся витамины и поливитаминные комплексы, энергонасыщенные препараты, некоторые промежуточные продукты обмена веществ, специализированные белковые препараты различной направленности действия, антиоксиданты, иммуномодуляторы, средства предотвращения нарушений деятельности

---

<sup>1</sup> Иммунореабилитация спортсменов / В.Н.Цыган [и др.]. – СПб., 2005.

печени (гепатопротекторы), а также препараты, назначаемые по медицинским показаниям (т.е. лечебные препараты).

Ко второй группе можно отнести анаболизующие средства нестероидной структуры (не путать с анаболическими стероидами – допингами), некоторые психомодуляторы и другие.<sup>1</sup>

Таким образом, рациональное применение ряда лекарственных средств (не относящихся к группе допингов и не наносящих ущерба здоровью спортсмена) расширяет функциональные возможности организма здорового человека, открывает новые рубежи спортивных достижений в различных видах спорта и позволяет совершенствовать методику тренировочного процесса. Такое, оправданное с этических и медицинских позиций, фармакологическое обеспечение спортивной деятельности может наряду с педагогическими, психологическими, социальными подходами стать одним из важных элементов общей системы воздействий на адаптацию организма к максимальным физическим нагрузкам.

Денискин В.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА**

Без силы не будет ни быстроты, ни резкости ударов, ни специальной выносливости, позволяющей сохранить в течение боя высокую плотность боевых действий, легких и быстрых передвижений по рингу для силового противодействия, противнику в ближнем бою. В разнообразных действиях боксеров основную работу выполняют дельтовидные мышцы и мышцы-разгибатели рук, грудные и косые мышцы живота, спины и ног. Эти мышцы развиваются и в процессе обычной тренировки, но, для того чтобы удовлетворять современным требованиям силовой подготовленности, боксеру надо систематически применять и специальные упражнения с отягощениями. Ниже даются примерные комплексы таких упражнений.

---

<sup>1</sup> Иммунореабилитация спортсменов.

*Упражнения для развития разгибателей мышц*

1. Жим штанги, гирь, гантелей из различных положений (стоя, сидя, лежа, от груди и из-за головы).

2. Растягивание резинового бинта в стороны из исходного положения руки перед грудью.

3. Растягивание резинового бинта вверх до полного выпрямления рук, наступив на его середину обеими ногами.

4. Отжимания в упоре лежа или на брусьях. Для увеличения нагрузки можно прикрепить дополнительный груз к корпусу.

5. Упираясь руками с разными углами в локтевых суставах в рейку гимнастической стенки, выполнять статические напряжения.

*Упражнения для развития дельтовидных мышц*

И.п. – стоя, руки с гантелями, гирями или какими-либо другими отягощениями опущены вдоль тела.

1. Поднимать согнутые или прямые руки до уровня плеч, сводить и разводить их.

2. Жим штанги от груди с широким хватом грифа.

3. Из положения стоя, с руками, опущенными вдоль туловища, поднимать их через стороны до уровня плеч. Партнер в это время нажимает на ваши лучезапястные суставы.

4. Один конец резинового бинта закрепить на полу, за другой взяться правой рукой встать правым боком к закрепленному концу. Рука и резина составляют одну прямую линию. Из этого положения поднимать правую руку вверх до касания плечом головы. Это упражнение можно выполнять и на специальном станке.

5. Встать лицом к рейке гимнастической стенки или к какому-либо неподвижному предмету с выступом, упереться прямыми руками и выполнять статические напряжения, стремясь как бы поднять руки вверх.

*Упражнения для развития грудных мышц*

1. Встать правым боком к закрепленному на уровне груди концу резинового бинта, правой рукой взять другой конец. Растягивать бинт, отводя прямую руку вперед перед грудью, то же выполнять левой рукой.

2. Исходное положение – лежа. Сведение и разведение рук с гантелями или каким-либо другим отягощением в стороны.

3. Из исходного положения руки в стороны сведение их с преодолением препятствия стремящегося удержать ваши руки перед грудью.

4. Встать, лицом к какому-либо неподвижному предмету, опереться в край вытянутой или согнутой рукой и выполнять статические напряжения

*Упражнения для развития косых мышц брюшного пресса*

Помните: внутренняя косая мышца способствует повороту туловища в свою сторону, наружная в противоположную.

1. Лечь на спину, ноги развести в стороны и сгибать корпус, поочередно доставая руками носок левой и правой ноги. Для усложнения упражнения можно применить груз, резиновый бинт, эспандер.

2. Сесть боком на стул, ноги скрестить и закрепить за гимнастическую стенку, руки завести за голову. Наклонять корпус вперед, возвращаясь затем в исходное положение. Наклоны выполняются сначала в одну сторону, а затем в другую, для чего спортсмен поворачивается к стенке другим боком. Затем упражнение делают с отягощением, удерживая груз перед грудью или за головой.

3. Широко поставьте ноги, наклоните корпус, руки разведите в стороны, поворачивайте корпус попеременно влево и вправо, рукой доставая носок противоположной ноги.

*Упражнения для развития мышц спины*

1. Поднимание штанги на грудь или вверх на прямые руки, подтягивание ее до пояса или груди.

2. Сгибание и разгибание туловища со штангой или гирей на плечах.

3. Лечь на гимнастический козел, скамейку или стул лицом вниз, руки завести за голову, ноги закрепить, а затем рывками прогибать туловище. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели.

4. Поставить гирию между стопами и поднимать ее до груди или на прямые руки вверх. Упражнение можно выполнять как двумя, так и одной рукой.

5. Броски ядра, гири, камня через голову назад.

*Упражнения для развития ног*

1. Приседание со штангой на плечах или на груди.

2. Прыжки, подскоки со штангой или каким-либо другим весом на плечах.

3. Разгибание ног с закрепленной на них гирей сидя на стуле.

4. Прыжки в высоту, на гимнастического козла с привязанным к поясу грузом.

5. Подскоки со скакалкой с привязанным к поясу грузом. Эти упражнения укрепляют связки лучезапястного, локтевого и плечевого суставов, т.е. которые в первую очередь испытывают нагрузку при ударе.

Кроме локальных упражнений для развития определенных мышц целесообразно выполнять и такие, что развивают мышцы боксера в комплексе. Это различные броски набивного мяча, толкание ядра, жим, рывок, толчок штанги. Силовые упражнения включаются с небольшой нагрузкой в конце каждой основной тренировки. В дни вспомогательных тренировок силовая нагрузка несколько увеличивается. «Подкачивать» силу мышц также полезно и в утренней зарядке. На каждом этапе тренировки целесообразно составить две или три группы последовательно чередующихся упражнений. Предлагаем упражнения, направленные на развитие силы главной группы мышц.

#### *Первая тренировка*

1. Подъем через стороны прямых рук с отягощением (для дельтовидных мышц) – 4 подхода по 5 раз.

2. Наклоны со штангой на плечах для разгибателей спины – (20/5, 30/3)х3.<sup>1</sup>

3. Приседание со штангой на плечах (для ног) – (50/5, 60/5, 70/3)х3.

4. Броски набивного мяча (комплексная задача) по 10 бросков (правой и левой рукой).

#### *Вторая тренировка*

1. Рывок полуподседом (в основном для мышц спины) – (20/4, 30/3, 40/2)х3.

2. Жим лежа (для грудных мышц и трицепсов) – (20/4, 30/4, 40/3)х4.

3. Сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастическом козле боком с закрепленными ногами (это нужно для косых мышц), с руками, заведенными за голову, и диском в 5 кг. Три подхода по пять каждым боком.

4. Восемь прыгиваний на козел с весом (для развития взрывной силы ног).

---

<sup>1</sup> В числителе указан вес штанги, в знаменателе количество подъемов в одном подходе. Цифра, на которую умножается дробь, указывает количество подходов к штанге.

### *Третья тренировка*

1. Сведение и разведение рук с отягощением лежа (для грудных мышц) – 5/5х4.

2. Жим штанги из-за головы сидя (для дельтовидных мышц и трицепсов) – (20/5, 30/3)х4.

3. Подскоки со штангой на плечах (для ног) – (30/5, 40/5)х4.

4. Броски набивного мяча (комплексная задача) – по 15 бросков каждой рукой.

Вариативность подбора упражнений очень большая. Например, боксеры, которым не обязательно развивать равноценно все ведущие мышцы, могут исключить из тренировки ненужные упражнения или выполнять их с небольшой нагрузкой. В зависимости от разных задач может быть сокращено и количество упражнений в тренировке, подобраны другие упражнения, изменена их очередность и т.д. Для медлительных боксеров нужно включать в занятия больше скоростно-силовых упражнений. При необходимости совершенствования определенного удара – иные подбор и целенаправленность упражнений. Занятия для развития силы лучше заканчивать упражнениями, сходными по структуре с ударами боксера в бою: броски набивного мяча, толкание ядра или какого-либо другого снаряда, имитация ударов с отягощением (резиновым бинтом, например). Подчас боксеры в погоне за скоростью, темпом игнорируют силовую подготовку, не понимая, что с силой приходит, как правило, скорость. Для эффективного прироста силы надо правильно устанавливать тренировочный вес в упражнениях со штангой, гирями, гантелями, а также напряжение, занимаясь с резиновым бинтом, эспандером, на специальных блочных стенках.

Уже на первых занятиях необходимо выявить предельный результат в том или ином упражнении. Затем определить тренировочный вес боксера. Вес, составляющий 60-70% предельного результата, условно называется легким тренировочным весом, вес от 70-80% от предельного – средним тренировочным, вес от 80-90% предельного – тяжелым тренировочным весом. Веса, превышающие 90% предельного, называются максимальными. Для хорошего прироста силы на занятиях используют все тренировочные веса. Основным тренировочным весом является вес, равный 70-80% предельного результата. Наибольшее количество подъемов снаряда выполняются с этим тренировочным весом. Легкие тренировочные

веса чаще всего в занятиях используются для лучшей выработки перед подъемом более тяжелых весов. Максимальные тренировочные веса в занятиях поднимаются мало – от одного до пяти раз за занятие. Предельные результаты в отдельных упражнениях поднимаются 1-2 раза в 10-12 дней.

Трудно установить предельный результат в упражнениях с резиновым бинтом, эспандером, на блоках. Здесь величину напряжения можно определять по количеству повторений упражнения. Например, если боксер планирует отражение на 70% предельного, то он должен повторить его не менее 8-10 раз, на 80% – 6-7 раз, на 90% – только 3-5. Как показывает практика, целесообразно чередовать тренировочные веса. В первую тренировку включать легкие веса, во вторую – средние, третью – тяжелые.

Объем нагрузки в занятии (сумма поднятых килограммов за урок) находится в пределах 1-3 тонн.

Денискин В.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Попов А.В.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **АНАЛИЗ МАНЕР ВЕДЕНИЯ БОЯ В ПОЕДИНКЕ БОКСЕРОВ**

Индивидуальная манера боя в боксе вырабатывается в состязаниях и тренировочных занятиях. Она зависит от психических, физических особенностей спортсменов и получает индивидуальное выражение в технике и тактике. Существенное влияние на манеру боя оказывают общее направление в развитии бокса, принятое в стране, и особенности национальной школы.

Анализ 150 поединков боксеров, зарегистрированных на крупнейших соревнованиях по разработанной схеме записи, включающей форму боя, методы и средства его ведения, позволил выявить широкий диапазон действий боксеров, большую вариативность методов и средств ведения боя.

Форма ведения боя была принята в качестве основного признака организации поединка. Метод ведения боя определяется дистанцией, на которой ведется поединок. Средствами являлись виды ударов (прямые, боковые, снизу), способ их выполнения (одиночные или серии), виды защит (движения при помощи рук, ног, туловища).

В соответствии с рекомендациями экспертов мы условно разделили всех наблюдаемых боксеров на три группы в зависимости от того, какую преимущественно форму ведения боя они используют, – атакующую, контратакующую или комбинированную.

Группа боксеров атакующего стиля составляет 40,3% всех отобранных спортсменов, что говорит об активно наступательном характере отечественного бокса. Большинство боксеров этой группы (41%) проводят бои на дальней и средней дистанциях.

Поединок, как известно, состоит из отдельных эпизодов боя, каждый из которых складывается из завязки боя на дальней дистанции с переходом и продолжением на средней и ближней дистанциях. Одни боксеры чаще ведут бой на средней и ближних дистанциях, другие – на дальней дистанции. Эти различия обусловлены комплексом признаков включающие особенности физического развития боксеров (рост, вес, окружность, груди) индивидуально-психологические особенности, свойства высшей нервной системы и т.д. Эти особенности обусловили тот факт, что 27% боксеров этой группы проводят поединки на средней, 32% – на ближних дистанциях.

Подавляющее большинство спортсменов, проводящих поединки в атакующем стиле, боксируют «сериями» ударов (67%). Боксеры этой группы стремятся сблизиться с соперником, нанести как можно больше ударов в туловище и голову, получить перевес в очках и ослабить боеспособность противника. Атакующие боксеры чаще отличаются более низким ростом, хорошим физическим развитием, сильно развитым плечевым ростом, рельефной мускулатурой. Известно, что дальней дистанцией чаще пользуются спортсмены более высокого роста, ближней и средней – более низкого роста. Определяющим фактором при выборе формы боя и дистанции являются психологические особенности. Одни спортсмены указанной группы (33%) предпочитают боксировать одиночными ударами, другие – быстрыми, легкими ударами набирают очки,

третьи, нанося сильные акцентированные удары, нередко заканчивают поединки досрочно. Почти половина группы атакующих боксеров (48%) применяют защитные действия при помощи ног (шаги в стороны, назад, приседания) и туловища (уклоны, нырки, подставки). Это позволяет им оставлять руки свободными для нанесения ударов (характерная особенность боксеров указанной группы).

Значительная часть боксеров (39%) используют защиты при помощи рук и туловища (отбивы, подставки, уклоны, нырки). 13% боксеров пользуются защитами при помощи рук и ног (отбивы, подставки, шаги назад, в стороны).

Боксеры атакующего стиля проводят бой в быстром темпе, атакуя сериями ударов. Вес тела у правшей, как правило, находится на правой ноге, у левшей – на левой; в связи с этим их маневренность на ринге ограничена. Установка двигаться только вперед делает отступление весьма неудобным, так как сзади стоящая опорная нога не позволяет своевременно сделать шаг назад. По данным нашего исследования, атакующие боксеры опережают представителей других групп по количеству ударов в бою. Не выделяя особенностей, связанных с весовыми категориями, укажем: боксеры этой группы в среднем наносят 180 ударов в течение трех раундов. Начиная бой в относительно высоком темпе, спортсмены постепенно повышают его к концу поединка.

В целом средства ведения боя, применяемые атакующими боксерами, достаточно вариативны, и можно предположить, что применение спортсменом определенного круга приемов обусловлено комплексом его психофизиологических и морфологических особенностей.

К группе боксеров комбинированного стиля мы относили тех, которые успешно атаквали и контратаковали. Выделенная группа, представляющая современный «динамический» бокс, оказалась наиболее многочисленной (52,7%). Характерно, что большинство членов сборной команды России по боксу относятся именно к этой группе.

Обладая гибкой тактикой, боксеры комбинированного стиля, используют широкий диапазон действий в атаке и защите в зависимости от возникшей на ринге ситуации. Половина этой группы боксеров проводит бои на дальней и средней дистанциях, где происходит завязка боя, а другая половина стремится продолжать его на средней и ближней дистанциях. Эти спортсмены в равной мере

успешно боксируют на любой дистанции, хотя у каждого из них имеется «своя» дистанция.

Применение одиночных ударов и серий ударов у представителей комбинированного стиля примерно равное: одиночных – 48%, серийных – 52%. Боксеры этой группы творчески решают боевые задачи в каждой конкретной ситуации и в зависимости от этого используют одиночные удары или серии ударов. Современный бокс характеризуется большой скоростью действий, высоким темпом начиная с первого раунда. Вероятно, в связи с этим у боксеров, относящихся к этой группе, имеется тенденция чаще применять серии ударов, чем одиночные удары. Завязка боя проводится одиночными ударами на дальней и средней дистанциях, продолжение и развитие атаки или контратаки сериями ударов проходит на средней и ближней дистанциях.

Боксеры рассматриваемой группы чаще всего (45%) применяют защиты при помощи ног и туловища (шаги назад, в стороны, уклоны, нырки, под ставки). Немного реже – 31% – используются защиты в виде подставок, уклонов, поворотов, остановки ударов, а 24% боксеров в основном в качестве защиты используют отбивы, отходы назад, сайд-степы.

Таким образом, боксеры комбинированного стиля менее всего применяют защиты с помощью рук, что связано, очевидно, с установкой использовать движения рук для выполнения ложных действий. Удобные исходные положения для нанесения ударов создаются движениями ног туловища. Спортсмены, применяющие комбинированную форму ведения боя, проводят поединки в быстром темпе, незначительно уступая атакующим боксерам. Количество ударов в бою составляет в среднем 150. Результативность боксеров, придерживающихся этой формы ведения боя, оказалась выше, чем у тех, кто придерживается других форм ведения боя.

Боксеров контратакующего стиля среди наблюдаемых спортсменов оказалось всего лишь 7%, что еще раз подтверждает мнение об активно-наступательном характере современного бокса. Контратакующие боксеры в «чистом виде» в настоящее время встречаются очень редко, что связано с увеличением плотности действий в каждом раунде. «Оперативный простор», необходимый для контратакующего боксера, широкий диапазон технико-тактических приемов вследствие увеличения темпа современного бокса уменьшаются, сводятся до минимума. Поэтому контрата-

кующие боксеры стремятся значительно повысить уровень своей физической подготовленности, что нарушает оптимальное соотношение между их природной специфически тонкой чувствительностью (зрительно-двигательного анализатора) и уровнем развития физических качеств. Преобладание силы, выносливости подавляет у боксеров тонкость восприятия, связанную с некоторой неуверенностью, тревожностью, осторожностью. С достижением высокого уровня двигательных качеств у спортсменов появляется уверенность, которая, казалось бы, должна давать хорошие результаты, но здесь согласование выработанных ранее связей нарушается. Известно, что в таком случае нужно иметь оптимальное соотношение параметров (элементов) с тем, чтобы не пострадала целостность всех систем и функций, направленных на достижение результата. Задача усложняется еще тем, что для каждого из боксеров требуется сугубо индивидуальное соотношение двигательных качеств и специфических свойств, особенностей личности. Отсюда малочисленность спортсменов указанной группы.

Боксеры контратакующего стиля преимущественно ведут бои «на дальней дистанции»(69,7%), используя хорошее чувство дистанции, ошибки менее ловкого соперника, тщательно и осторожно готовят встречные и неожиданные ответные удары. Этим объясняется малое число боксеров, ведущих бой на средней (21,7%) и ближней (8,6%) дистанциях.

Дистанция в боксе определяет вид применяемых ударов и способ их выполнения. Подавляющее большинство боксеров – 74% – применяют в боях одиночные удары и только 26% – серии ударов. Нанося одиночные удары на дальней дистанции, спортсмен меньше рискует, так как вторая рука у него является страхующей. Известно, что на средней и ближней дистанциях время удара фактически равно времени защитного движения, а на дальней дистанции имеется возможность своевременно применить защиту и не пропустить удар. Основной девиз контратакующих боксеров – осторожность, поэтому они относительно мало применяют серии ударов. Выполняя серии ударов, боксер имеет больше шансов пропустить удар, чем нанося одиночный удар и разрывая дистанцию после него. Поэтому защиты, применяемые боксерами этого стиля, в основном направлены на разрыв дистанции (шаг назад, уклон туловища, отбив, подставка, сайт-степы и т.д.). Удельный вес этих

защит у контратакующего боксера, по нашим исследованиям, составляет 84,6%.

Кроме этих защит боксеры контратакующего стиля применяют уклоны, повороты туловища. Возможно, эта часть защит в какой-то степени компенсирует подвижность, т.е. маневренность на ринге, необходимую для данной формы ведения боя.

Дюбина Т.В.  
институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина  
Красноярского государственного педагогического  
университета им. В.П. Астафьева  
(г. Красноярск)

### **ВЫБОР ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА**

Физическая культура как часть общей культуры может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, но и о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям (Т.Ю.Круцевич, 2003).

Если возникает необходимость определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий, необходимо иметь представление об их целевой направленности, сопоставимой с собственными индивидуальными особенностями организма (физиологическими, психофизическими и т.д.).

Как правило, выбор вида спорта определяется не только интересом к нему, но и реальными условиями и возможностями: наличием спортивной базы, инвентаря, специалистов и т.п.

Существуют подходы со стороны педагогов, психологов, социологов и других специалистов к объединению и различию многообразных видов спорта и систем физических упражнений по от-

дельным специфическим признакам, свойственным той или иной группе видов мышечной деятельности.

Специалистами замечено, что специфика мышечной деятельности и особенности характера человека, который ею занимается систематически и целенаправленно, взаимно обусловлены. Например, те, кто ведет социально изолированный образ жизни, предпочитают и тренироваться изолированно, в одиночку. Наоборот, люди общительные стремятся к занятиям в группах и командах, предпочитают те виды спорта, которые позволяют это делать (Н.В.Решетников, 2005).

Агрессивность характера человека также проявляется в выборе системы физических упражнений, связанных с этим качеством. Соответственно, человек и занимается с определенным настроем. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи и выполнению дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей (Т.Ю.Круцевич, 2003).

В процессе тренировочных занятий и соревнований у занимающихся формируются и совершенствуются основные двигательные качества. На начальных этапах тренировки эти качества улучшаются практически одновременно. Это связано, прежде всего, с тем, что в основе начального этапа тренировки, как правило, лежит общая физическая подготовка, которая строится на комплексном подходе к организации тренировочного процесса (Н.В.Решетников, 2005).

Таким образом, различные виды спорта в достаточной степени оказывают влияние на формирование характера человека, его личностных качеств и способностей, а также играют роль в совершенствовании уровня физического развития человека, его двигательных качеств и способностей.

Козлов Г.А.  
Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо  
Министерства по физической культуре,  
спорту, туризму и молодежной политике Красноярского края  
(г. Красноярск)

Трутнев П.В.  
Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо  
Министерства по физической культуре,  
спорту, туризму и молодежной политике Красноярского края  
(г. Красноярск)

**О ПРАКТИКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ДЗЮДО  
КАК СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ КРУГЛОГОДИЧНОГО  
НЕПРЕРЫВНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Многолетняя практика работы нашей СДЮСШОР неоспоримо подтверждает, что организация спортивно-оздоровительного лагеря в период летних каникул учащихся является обязательным условием дальнейшего совершенствования мастерства юных дзюдоистов и сохранения их здоровья. А давняя истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно заниматься физической культурой и спортом, преодолевать возникающие трудности, показывать высокие спортивные результаты.

Начало лета, как правило, совпадает с переходным периодом (активным отдыхом) в круглогодичном цикле тренировки и следует за основным периодом, насыщенным длительными упорными тренировками, систематическим участием в соревнованиях.

В спортивно-оздоровительном лагере тренировочные нагрузки снижаются, основное внимание направлено на создание условий для активного отдыха для организма юного спортсмена. Решаются задачи по общефизической подготовке, укреплению здоровья и за-

каливанию организма, созданию базы для последующего подготовительного и основного периодов тренировки.

Именно поэтому подготовка к спортивно-оздоровительному сезону начинается заблаговременно, практически с началом нового учебного года, когда анализируются итоги прошедшего спортивно-оздоровительного сезона, тренеры сравнивают результаты общефизической и функциональной подготовки воспитанников до и после летнего сезона, корректируют их подготовку с учетом достигнутых показателей, дают свои предложения об устранении недостатков, имевших место при проведении спортивно-оздоровительного лагеря текущего сезона.

Администрация спортивной школы вместе с отчетом об итогах работы в прошедшем сезоне с учетом предложений тренеров и приобретенного опыта готовит предложения в агентство физической культуры, спорта и туризма администрации Красноярского края об организации лагеря в будущем году (место проведения, предполагаемое количество отдыхающих, источники финансирования, оборудование спортивных площадок, обучение тренерско-воспитательского состава, организация быта, питания, санитарно-эпидемиологического обеспечения и т.д.).

Затем наступает время составления списков кандидатов на выезд в лагерь, естественно, с учетом количества выделяемых путевок за счет бюджетных средств. Как правило, это в пределах 30% от контингента учащихся СДЮСШОР.

Поскольку этого количества явно недостаточно, администрация спортивной школы дзюдо и тренеры ведут переговоры с руководителями предприятий и организаций, заинтересованных в развитии дзюдо, родителями детей, занимающихся в спортивной школе, об организации палаточных спортивно-оздоровительных лагерей за счет их средств. И таким образом нам удается привлечь к летнему отдыху дополнительно еще до 25% от контингента.

Очень важно не упустить возможность привлечения учащихся СДЮСШОР к участию в пришкольных дневных площадках за счет средств районных и городских администраций. Это дает возможность еще до 30% наших учащихся участвовать в программе летнего оздоровления.

И до 15% контингента нам удастся направить в спортивно-оздоровительные лагеря, организуемые городскими и районными спорткомитетами, управлениями образования и другими организациями.

И таким образом практически все обучающиеся в СДЮСШОР по дзюдо ежегодно участвуют в летней спортивно-оздоровительной компании, что благотворно сказывается на их здоровье и достигаемых результатах.

Формируя списки выезжающих в спортивно-оздоровительный лагерь, особое внимание мы уделяем детям из многодетных и малообеспеченных семей. Заранее подаются списки в вышестоящую спортивную организацию, районные Управления социальной защиты населения, которые обеспечивают стопроцентную оплату путевок этой категории отдыхающих.

Первостепенное значение мы придаем обучению тренеров и воспитателей, выезжающих в спортивно-оздоровительные лагеря. С этой целью проводятся теоретические занятия, осуществляется знакомство со специальной литературой, организуется обмен опытом работы, подготавливаются и вручаются каждому методические пособия, проводятся инструктажи, в том числе по планированию работы, составлению документации, проведению учебно-тренировочной, спортивно-массовой, воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в условиях лагеря, режиму дня. И особенно – проведению занятий по плаванию, туристских походов, оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях с детьми, соблюдению правил безопасности. И как результат – ни одного чрезвычайного происшествия за все годы проведения спортивно-оздоровительных лагерей и положительные отзывы руководителей о работе наших тренеров и воспитателей.

Особое внимание мы уделяем работе с родителями детей, выезжающих в лагерь. Постоянно советуемся с ними, проводим индивидуальные собеседования и общие собрания, учитываем их мнение и предложения, привлекаем к участию в подготовке лагеря, а наиболее активные из них во время отпуска выезжают в лагерь в качестве помощников воспитателей на общественных началах.

Поскольку наибольший оздоровительный эффект наблюдается при отдыхе детей в спортивно-оздоровительных лагерях юга Красноярского края, наш выбор, естественно падает на них. Очень важно здесь продумать безопасную и удобную транспортировку учащихся к месту отдыха. Исходя из многолетнего опыта, наиболее приемлемой для нас является использование автобусов одного из надежных и проверенных автопредприятий, возглавляет которое

один из наших бывших учащихся. При этом колонну обязательно сопровождает наряд ГИБДД, квалифицированные медицинские работники, специалисты СДЮСШОР, тренеры и воспитатели.

По завершению спортивно-оздоровительного сезона в обязательном порядке оформляются фотостенды, альбомы, отмечаются лучшие тренеры, воспитатели и спортсмены.

Костычаков В.Ф.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СИЛЫ У БОРЦОВ**

Если на проводимых учебно-тренировочных занятиях решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга. Весьма эффективным для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом.

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет применения следующих сил: например, если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а также усилие, развиваемое собственными мышцами, то сила, прилагаемая нападающим, соответственно может возрасти в 3-4 раза.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, ориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы, как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, условно направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса.

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а также защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества, как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы, спортсмены преодолевают собственный вес либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.) либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можем предложить: атлеты, борьба ногами, борьба коленями, борьба руками, борьба пальцами, испытание газетой, накручивание шнура, перетягивание пояса, перетяжки парами, палка – рычаг, борьба за территорию, спиной к спине, прорыв цепи, слон, боевые слоны, конный бой, медвежата, пятнашки с обхватом, команда сильных, похитители борцовских манекенов и т.д.

Для оценки силовых качеств борцов нами были использованы следующие тесты:

- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- отжимание в упоре лежа;
- приседание с партнером на плечах (вес партнера – такой же, как и у испытуемого);
- жим штанги лежа (60-70% от собственного веса).

По результатам опытно-экспериментальной работы с помощью методов математической статистики были выявлены улучше-

ния показателей силы у борцов, использующих в учебно-тренировочном процессе подвижные игры, направленные на преимущественное развитие силовых качеств.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах в экспериментальной группе прирост подтягивания на перекладине составил 12,9%, в контрольной группе – 7,1%; отжимание в упоре лежа – прирост составил 7,3%, в контрольной группе – 3,4%; приседание с партнером на плечах – 13,4%, в контрольной группе – 8,1%. В целом уровень развития силы у борцов экспериментальной группы повысился на 10,3% ( $P < 0,05$ ), в контрольной группе – на 7,4% ( $P < 0,05$ ).

Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности использования подвижных игр, игровых упражнений направленных на преимущественное развитие такого качества, как сила.

Кравец С.И.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Глубокий В.А.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

### **ЛЕТНИЙ СЛУЖЕБНЫЙ БИАТЛОН В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ**

Руководство МВД России старается развивать виды спорта, имеющие служебно-прикладную направленность. Так, в Регламент проведения Спартакиады среди образовательных учреждений МВД России по служебно-прикладным видам спорта на 2008 г. были добавлены соревнования по летнему служебному биатлону. Ранее в Сибирском юридическом институте МВД России подготовка к этим соревнованиям не велась. Они не проводились около десяти лет.

Служебный биатлон – комплексный вид спорта. Этот служебно-прикладной вид требует от спортсменов наличия кроссовой и стрелковой подготовки.

Сборная команда Сибирского юридического института МВД России по легкоатлетическому кроссу и летнему служебному биатлону начала непосредственную подготовку к первенству России среди вузов МВД России в августе 2008 г.

Тренировки со сборной командой института проводятся круглогодично. За три месяца до ведомственных соревнований подготовка ужесточается – сначала увеличиваются объем беговой нагрузки, затем повышается интенсивность выполнения упражнений. По возможности проводится учебно-тренировочный сбор в течение 3-4 недель. На сборе спортсмены в течение одного дня выполняют два учебно-тренировочного занятия. В недельном цикле проводится 13-14 тренировок. Общий объем беговой нагрузки складывается с учетом уровня подготовленности и спортивной квалификации спортсменов.

Кроме того, в этот период в подготовку сборной команды СибЮИ МВД России добавляются стрелковые тренировки. Во время проведения стрелковых тренировок спортсменами выполняются большое количество упражнений вхолостую с пистолетом ПМ. Отрабатываются: извлечение оружия из кобуры, наведение оружия на цель, плавное нажатие на спусковой крючок, смена магазина, т.е. спортсменами имитируется соревновательная деятельность. По ходу роста тренированности членов сборной команды добавляется стрельба по мишеням или мишенной установке. Сначала стрельба выполняется без предварительной физической нагрузки, затем добавляется бег на отрезках 100-200 м. В конце подготовки к соревнованиям среди вузов МВД России проводится контрольная тренировка, полностью повторяющая условия соревнований по летнему служебному биатлону. Преодолевается дистанция, равная соревновательной, стрельба ведется на огневых рубежах с тем количеством патронов, которое должно быть на соревнованиях (2 рубежа со стрельбой на каждом пятью патронами).

При подготовке к соревнованиям тренер-преподаватель акцентирует внимание спортсменов не на скорости бега, а на точности стрельбы.

Подготовку сборной команды Сибирского юридического института МВД России проводили два преподавателя – преподаватель кафедры физической подготовки и преподаватель кафедры огневой подготовки. При этом преподаватель кафедры физической

подготовки отвечает за общефизическую и беговую подготовку и за организацию учебно-тренировочного процесса в целом.

Большую роль в подготовке сборной команды СибЮИ МВД России по легкоатлетическому кроссу и летнему служебному биатлону сыграл преподаватель кафедры огневой подготовки капитан милиции А.В.Афанасьев. Он занимался стрелковой подготовкой спортсменов. Методически правильно организованные и проведенные занятия по стрелковой подготовке позволили в короткий срок повысить уровень огневой подготовленности членов сборной команды института.

Целенаправленная подготовка к соревнованиям среди вузов МВД России по летнему служебному биатлону позволило сборной команде Сибирского юридического института МВД России занять пятое место из двадцати двух команд. В личном первенстве члены сборной команды института показали следующие результаты:

| Ф.И.О.          | Дистанция и результат<br>(попадания в мишень, кросс с учетом штрафного времени мин/с) | Занятое место |
|-----------------|---|---------------|
| Кравец С.И.     | 1500 м, 5 попаданий, 9.03,6 (кросс без учета стрельбы – 7.48)                         | 3 место       |
| Комаров Н.Б.    | 6000 м, 7 попаданий, 24.16,8 (кросс без учета стрельбы – 22.46)                       | 15 место      |
| Путинцев А.А.   | 6000 м, 4 попадания, 25.05,4 (кросс без учета стрельбы – 22.05)                       | 25 место      |
| Николаичев Д.А. | 6000 м, 7 попаданий, 25.44,3 (кросс без учета стрельбы – 24.14)                       | 35 место      |
| Николаичев А.А. | 6000 м, 4 попадания, 26.30,3 (кросс без учета стрельбы – 23.30)                       | 53 место      |

Курнев М.М.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ**

Эффективность обучения зависит от полноты количества, качества, своевременности, глубины и ширины знаний педагога, от желания обучаемого получать и усваивать даваемый материал, объективно контролировать и анализировать конечный объем образования.

Рассмотрим, сравнивая, такие понятия, как педагогический контроль, проводимый на семинарских и практических занятиях, и такую форму, как соревновательный процесс, зависимость между факторами обуславливающими эффективность контролирования и принципиальную разницу на выходе знаний у курсантов.

Итак, основой для оценивания умения, навыка и совершенствования у курсантов являются итоги контроля, другими словами, зачет и экзамен. Учитываются при этом как количественные, так и качественные показатели практических навыков курсантов. Количественные показатели фиксируются преимущественно в баллах, а качественные в оценочных суждениях: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Каждому суждению данной оценки приписывается заранее согласованный балл – показатель, например: суждение «отлично» – 5, суждение «хорошо» – 4 и т.д. Количественное значение уровня обученности курсанта получается тогда, когда оценку понимают и определяют как соотношение между фактически усвоенными знаниями, умениями и общим объемом, предложенным для усвоения материала. В предмете «Физическая подготовка» весь даваемый материал контролируется вышеперечисленным, т.е. оценкой.

Рассмотрим, из чего состоят требования к современному курсанту, к его физической подготовке. Сила, быстрота, ловкость, выносливость, «качества, культивируемые физической культурой» – те качества, которые диктуют современные требования и в системе МВД, где педагогический контроль (оценка) несет положительный заряд, так как все эти физические свойства имеют под собой цик-

личное происхождение, т.е. биомеханика физических упражнений несет простое повторение элементов (бег, подтягивание, поднимание тяжести). А биомеханические элементы, связанные с единоборствами, такие как борьба, бокс, рукопашный бой, имеют под собой комплексное происхождение. Все элементы, связанные с единоборствами, можно производить на оценку «отлично» с «тенью», но быть не в состоянии применить их в реальной схватке или с партнером, оказывающим сопротивление.

Ведь не секрет, что умения, навык и совершенство – три разных фактора, которые достигаются трудом тренированности, многократным повторением требуемых элементов. А технические элементы единоборства, сдаваемые курсантами, даже если они сданы на положительную оценку, вряд ли достигают уровня умения и забываются после короткого промежутка времени.

Теперь посмотрим, на то, что описано, через призму психологии, ведь единоборство – в первую очередь работа над внутренним состоянием своего эмоционального фона (справляется ли личность с избытком адреналина или адреналин затмевает мышечную моторику и наступает «ступор»). Вся внутренняя «работа» личности индивидуальна, но подвержена тренированности, развитию.

Итак, чтобы даваемый нами объем знаний по тематике единоборства доводить до навыков, граничащих с совершенством, и иметь возможность их применения в экстремальных ситуациях, связанных с выполнением профессионального долга работника милиции, на наш взгляд, необходим соревновательный процесс для курсантов системы МВД России разных рангов.

Функции оценивания не ограничиваются только уровнем обученности. Оценка – это единственное средство в распоряжении педагога, которое стимулирует положительные мотивации в учебе и влияет на личность. Именно под влиянием объективного оценивания различных систем оценок у курсантов создаются адекватная самооценка, критическое отношение к своим успехам. Только соревновательный процесс помогает курсанту реально оценить свои физические, психологические, технические навыки и заставляет ставить реальные задачи для их совершенствования в профессиональной деятельности. Поэтому значимость контроля оценки и разнообразие их форм требует поиска таких показателей, которые отражали бы все стороны деятельности курсантов и обеспечивали

выявление как недостатков так и позитивных моментов. Один из позитивных моментов – это ежегодное проведение в соответствии с Единым календарным планом Министерством внутренних дел Российской Федерации Спартакиады МВД России, лично-командных чемпионатов среди образовательных учреждений высшего профессионального образования по служебно-прикладным видам спорта (приказ МВД России от 30 декабря 2007 г. № 1247). Но и порядок проведения данной Спартакиады, вернее, положение о проведении таковой, нуждается в доработке, анализе, совершенствовании. Например, в позиции №2 «Участники соревнований. Судьи» пункт 2.3 гласит: *«К участию в чемпионатах МВД России среди образовательных учреждений МВД России высшего профессионального образования допускаются курсанты, слушатели, адъюнкты очной формы обучения, а также сотрудники образовательных учреждений из числа лиц рядового, начальствующего и профессорского-преподавательского состава, имеющие соответствующую спортивную квалификацию. Количество сотрудников образовательных учреждений из числа лиц рядового, начальствующего и профессорского-преподавательского состава, входящих в состав команд, не должно превышать 50%».*

Участие в Спартакиаде в качестве тренера-представителя на протяжении 13 лет позволило прийти к мнению, что доминируют те спортсмены, которые попадают под категорию **«сотрудники образовательных учреждений из числа лиц рядового, начальствующего и профессорского-преподавательского состава, имеющие соответствующую спортивную квалификацию»**. А это значит, принцип педагогики «доступность», закон диалектики «от простого к сложному» практически сведены к нулю, незаметна роль тренера-преподавателя, который в свое время не только оснащает спортсмена техническими и тактическими знаниями и умениями, но и, что, на наш взгляд, очень важно, прививает толерантное отношение к окружающему миру и людям. Мы не раскроем тайны, указав, что 80% спортсменов в единоборствах – выходцы с Кавказа, которые имеют свое мироощущения, болезненное чувство несправедливости. Привить им все доброе, что связано с миром, а агрессивность направить, в пределах правил, на победу в спорте – вот главная цель тренера-преподавателя. А согласно положению о Спартакиаде главенствует «административный ресурс, селекция»,

подбор готовых спортсменов и постановка их на должности в вузах МВД России, погоня за баллами, очками, секундами, голами пренебрегая главным – воспитанию курсантов. В шальные 1990-е годы, чтобы сохранить спортсменов высокой квалификации, этот пункт был актуален, но время идет, нужны новые горизонты, ведь никому в голову не придет идея о возможности участвовать профессорско-преподавательскому составу в студенческих соревнованиях. Так почему в системе МВД это возможно? Все офицеры и служащие, желающие продолжить спортивную карьеру, могли бы принимать участие в открытых чемпионатах МВД и приносить своим вузам пользу. Мы затронули одну позицию как пример.

На основании изложенного мы имеем возможность предполагать, что в учебной программе по подготовке специалистов системы МВД России должна быть комплексная оценка, которая дополнит и приумножит усилия для совершенствования личностей сотрудника органов внутренних дел. С этой точки зрения ныне действующая система оценивания функциональных требований по физической и специальной подготовке у курсантов должна быть пересмотрена с целью повышения ее значимости и объективности.

Лепилина Т.В.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

Бобкова В.А.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

## **АДАПТАЦИЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Организм человека обладает сформировавшейся в процессе эволюции способностью адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Способностью адаптироваться обладает каждая клетка, отдельные органы системы, весь организм как целое. Формируется

адаптация на базе комплекса механизмов приспособления, основная задача которых не допускать рассогласования между организмом и внешней средой, сохранить постоянство внутренней среды организма. Однако адаптационные возможности организма не беспредельны, он не всегда и не в полной мере может приспособиться к тем или иным условиям среды, в том числе физическим нагрузкам, в результате чего нередко развиваются заболевания.

Значение проблемы адаптации в учебно-тренировочном процессе определяется прежде всего тем, что организм студента должен приспособливаться к физическим нагрузкам в наиболее короткое время. Именно скорость наступления адаптированности и ее длительность во многом определяют тренированность студента. Особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяется структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению дезадаптационных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями. В этом случае речь идет о компенсации. Если при адаптации активно включаются физиологические приспособительные механизмы, то при компенсации они истощаются, и функционирование организма происходит на предпатологическом или даже патологическом уровне. Такое состояние может привести к развитию переутомления, перенапряжения и перетренированности, а также значительному снижению работоспособности.

Процесс адаптации развивается при условии систематического воздействия тренировочных нагрузок. Адаптация к физическим нагрузкам носит комплексный характер, и поэтому защитно-приспособительные механизмы у студентов отличаются большой сложностью и в полной мере еще не использованы. При повторных, после длительного перерыва, физических нагрузках, процесс адаптации организма протекает легче и быстрее. С физиологической точки зрения ведущими в учебно-тренировочном процессе являются повторность и возрастание физических нагрузок. Тренировка в данном случае сводится к активизации механизмов адаптации, благодаря которым организм человека легче и быстрее приспособливается к повышенным нагрузкам, совершенствуя свои физические, физиологические и психические качества, повышая состояние тренированности.

В основу изучения адаптации положены закономерности динамики развития утомления и фазочасти восстановления после напряженных спортивных нагрузок, тренировочных занятий и их серии. Учитывается преимущественная направленность нагрузок – аэробная, анаэробная, гликолитическая или скоростно-силовая.

Большинство адаптационных реакций организма осуществляются в два этапа. Начальный этап – срочная, но не всегда совершенная адаптация, реализуется на основе ранее сформированных физиологических механизмов, а функционирование органов и систем протекает на пределе физиологических возможностей организма, при почти полной мобилизации всех резервов, но наиболее оптимальный адаптивный эффект не обеспечивается. На втором этапе долговременная (совершенная) адаптация к длительно воздействующему раздражителю возникает постепенно на основе многократной реализации срочной адаптации. Переход от срочной к долговременной адаптации осуществляется при формировании адаптивных морфологических и физиологических изменений, основанных на активации синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках тех органов и систем, где произошло нарушение функций при действии экстремальных факторов на организм человека. Эти изменения сопровождаются перестройкой регуляторных механизмов и формируют в организме «вегетативную память», в основе которой лежит своеобразная взаимосвязь между отдельными элементами тканевой, сосудистой, эндокринной и иммунной систем.

Срочная адаптация протекает на пределе возможностей организма, реализуясь на основе готовых, ранее сформированных физиологических механизмов, и проявляется включением дополнительной части двигательных единиц и генерализованным включением большого количества мышечных групп, недостаточно совершенной координацией движений, ростом уровня лактата, увеличением распада белка в скелетных мышцах, неэкономной мобилизацией функциональных резервов органов дыхания и кровообращения (рост ЧСС, частоты дыхания).

Долговременная адаптация развивается на основе многократной реализации срочной адаптации и сопровождается перестройкой аппарата гуморальной регуляции, активацией синтеза белка, ростом клеточных структур и повышением функциональных возможностей клеток.

Адаптация проявляется через мобилизацию функциональных резервов, под которыми понимаются скрытые возможности, приобретенные в ходе эволюции и онтогенеза, усиление функционирования органов и физиологических систем организма в целях совершения необычно большой работы и приспособления к чрезвычайным сдвигам во внутренней среде организма. Под влиянием учебно-тренировочного процесса активизируется способность к мобилизации резервных возможностей организма. Основное условие адаптации студентов к физическим нагрузкам состоит в том, чтобы сохранялось относительное постоянство внутренней среды организма, а для этого нужно, чтобы возникающие при спортивной тренировке адаптационные сдвиги не выходили за пределы резервных возможностей организма. В результате адаптации к физическим нагрузкам создаются два основных положительных функциональных эффекта. Во-первых, усиление максимальных, функциональных возможностей всего организма в целом и тех систем, которые обеспечивают выполнение тренируемого упражнения. Это выявляется при выполнении предельных, максимальных тестов, например, увеличение максимального потребления кислорода при тренировке выносливости. Во-вторых, повышение экономичности (эффективности) деятельности всего организма в целом и его систем и органов, что выявляется при выполнении стандартной не максимальной нагрузки.

Наблюдение за состоянием здоровья и развитием тренированности – это не только важное условие эффективности учебно-тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спорте, но и основное средство предупреждения нарушений в состоянии здоровья, связанных с использованием нагрузок, не соответствующих функциональному состоянию студента.

Миначенков П.И.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Батяшин И.В.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Целью работы являлось исследование основных средств и методов развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции различной квалификации. Исходя из этого были определены задачи:

– выявить и обосновать основные средства и методы развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции.

– определить соотношение объема и интенсивности тренировок в годичном цикле, по развитию специальной выносливости.

Для решения поставленных задач применялся следующий метод – анализ и обобщение данных по дневникам тренировочных занятий спортсменов в беге на средние дистанции.

В беге на средние дистанции, как и в других видах спорта, существуют давние традиции деления календарного года на различные по продолжительности отрезки, что представляет собой не формальное явление, а объективную необходимость, научно обоснованную и апробированную многолетней практикой.

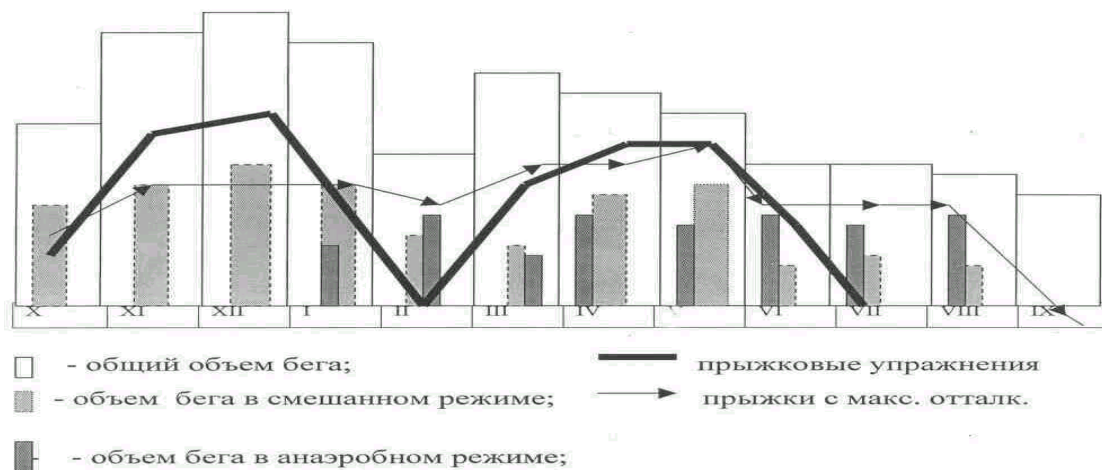
Структура годичного цикла включает в себя взаимосвязанные и оптимальные по времени этапы:

1. Втягивающий – последние 3 недели октября.
2. Первый базовый – ноябрь и декабрь (8-9 недель).
3. Зимний предсоревновательный – январь (3 недели).
4. Зимний соревновательный – январь и февраль (4-5 недель).
5. Второй базовый – март и апрель (7-8 недель).
6. Летний предсоревновательный – май, начало июня (4-5 недель).
7. Летний соревновательный – июнь, июль, август, начало сентября.
8. Переходный или разгрузочный – вторая половина сентября, начало октября.

Многие бегуны специально не готовятся к зимним стартам, а соревнуются на фоне объемной аэробной работы. Однако без интенсивных тренировок, которые позволяют освоить соревновательные скорости, полноценно реализовать накопленный потенциал крайне трудно.

Структура тренировочного процесса – это лишь внешняя форма его организации. Основой же являются действенные средства и методы тренировки, рациональные соотношения нагрузок различной направленности. В работе был сделан анализ дневников спортсменов. Он показал следующее.

В структуре годичной подготовки отчетливо просматриваются три блока одинаковой продолжительности (рис.), первый: ноябрь-январь, второй: март-май, третий: июнь-июль.



#### *Годичный план подготовки бегунов на средние дистанции*

Первый блок отличается самым высоким среднемесячным объемом бега (350 км). Величина работы в смешанном режиме в этот период самая большая за год (декабрь – 51 км). В декабре-январе активно развиваются скоростно-силовые качества, широко используются средства ОФП. В январе нагрузка в смешанной зоне снижается до 37 км, уменьшается количество прыжков с максимальным отталкиванием. Это вызвано предсоревновательной подготовкой к зимним стартам.

На этапе зимних соревнований общий беговой объем и километраж в смешанном режиме заметно снижен. Величина анаэробной нагрузки существенно увеличена (до 25 км).

Второй блок объединяет базовый (март-апрель) и летний предсоревновательный (май) этапы. Здесь решаются задачи:

- 1) удержать достигнутый функциональный уровень;
- 2) заложить прочный силовой фундамент и сохранить высокую анаэробную производительность.

Как видно из рисунка, общий объем бега остается практически прежним, хотя имеет тенденцию к незначительному снижению. Возрастают:

нагрузка смешанного характера,

количество прыжков с максимальной мощностью (апрель, май).

Отличительная черта второго блока заключается, прежде всего, в удержании объема скоростно-силовой нагрузки, что является необходимым условием для повышения специальной выносливости.

Третий блок совпадает с летним соревновательным этапом. Общий объем не превышает 26 км. Этого достаточно для поддержания функциональных возможностей организма спортсмена.

На основе проделанной работы можно сделать следующие выводы.

1. Скоростная выносливость имеет важное значение для успеха в беге на средние дистанции, так как она позволяет бегуну поддерживать скорость на высоком уровне до конца дистанции. Недостаточно развитая скоростная выносливость непосредственно влияет на результаты в беге на средние дистанции.

2. Основными методами развития специальной выносливости являются различные формы (переменный, повторный, интервальный) бега с повышенной скоростью на отрезках от 100 до 1200 метров при объеме бега с повышенной скоростью за одну тренировку в 2-2,5 раза больше основной дистанции.

Палехин М.В.  
Волгоградская академия МВД России,  
(г. Волгоград)

## О НЕКОТОРЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКА

Высокие и стабильные показатели на соревнованиях по стрельбе зависят от работоспособности стрелка, которая основывается на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов. Изучению и анализу вопроса влияния физической подготовки на качество подготовки стрелка, в различное время уделяли внимание А.А.Юрьев, А.А.Бурденко, Л.М.Вайнштейн, А.Я.Корх.<sup>1</sup>

Стрелковый спорт разнообразием движений очень беден, он характеризуется однообразным повторением одних и тех же действий, и в то же время содержит ряд особенностей отражающихся на физическом состоянии стрелка. К ним относятся:

- большие тренировочные нагрузки статического характера, вызываемые суммарным длительным удерживанием на весу оружия;
- высокая степень напряженности нервной системы, необходимая для ведения целевой стрельбы;
- задержка дыхания при выполнении упражнения неизбежно вызывает кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление;
- вдыхание воздуха, содержащее примеси пороховых газов;
- постоянное и сильное раздражение органов слуха.

Занятия физической подготовкой помогают противостоять утомляющему влиянию этих факторов. Физкультура и спорт помимо сохранения и укрепления здоровья являются основным средством для постановки правильного дыхания, укрепления мышечного аппарата, выработки силовой и статической выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания и других качеств, необходимых стрелку.

---

<sup>1</sup> См.: Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев. – М., 1973; Бурденко, А.А. Спортивная стрельба влет / А.А.Бурденко. – М., 1962; Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М.Вайнштейн. – М., 1977; Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. А.Я.Корха. – М., 1986.

Стрелок должен обладать следующими общефизическими данными:

- развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, не снижая их качества;

- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а так же при нажатии на спусковой крючок;

- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа и с колена, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;

- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия.

Физическая подготовка стрелка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость.

Выскажем предположение, что большая физическая сила стрелка позволяет ему легче осуществлять удержание оружия. Однако отдельные авторы, например Л.М.Вайнштейн, отмечают, что спортивные достижения стрелка не находятся в прямой зависимости от его физического развития.<sup>1</sup> Учитывая, что при стрельбе необходимость подъема и удерживания на весу оружия требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а главным образом силовой и статической выносливости (связанной с относительно длительным и многократным пребыванием в позе изготовления), при тренировке для развития силы желательнее применять отягощение небольшого веса с большим количеством повторений – до наступления некоторого утомления; затем, после кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6-8) для выработки силы, силовой и статической выносливости уже другой группы мышц.

Важным качеством, которым должен обладать стрелок, является выносливость – способность организма противостоять утомлению. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

---

<sup>1</sup> Вайнштейн, Л.М. Указ. работа. – С. 7.

Общая выносливость – способность к продолжительной работе умеренной мощности<sup>1</sup> – вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений (ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе, различные спортивные игры).

Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений, в которых специализируется стрелок, – вырабатывается главным образом во время выполнения самих стрелковых упражнений. Некоторые стрелки-спортсмены (М.Я.Жилина<sup>2</sup>) подразумевают под специальной статическую выносливость, которая является ее аналогом.

Ловкость и быстрота – физические качества, также необходимые для стрелка. При их развитии повышается способность быстро осваивать новое движение, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание. Одним из средств воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции являются спортивные и подвижные игры с мячом (волейбол, баскетбол и др.).

Специальная физическая подготовка – продолжение общей физической подготовки стрелка. Она направлена на специализированное развитие физических качеств применительно к специфике спортивной стрельбы и призвана решать следующие задачи: преимущественное развитие групп мышц, выполняющих статическую работу по удерживанию тела с оружием в позе изготовки; развитие специальной статической выносливости, связанной с необходимостью длительного удерживания на весу оружия как для производства отдельного выстрела, так и отстрела всего упражнения; развитие специальных качеств – чувства равновесия, «мышечного чувства» и координации движения.

Таким образом, для качественной подготовки стрелка-спортсмена необходим определенный уровень физической подготовки и развития комплекса необходимых качеств, таких как сила, общая и специальная выносливость, а также быстроты и ловкости.

---

<sup>1</sup> Разноцветные мишени : сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / сост. М.Я.Жилина, Б.И.Дудин; редкол. Г.А.Гордиенко [и др.]. – М., 1986. – С. 71.

<sup>2</sup> Там же. – С. 58.

Репин В.А.  
Волгоградская академия МВД России  
(г. Волгоград)

Сорокоусов А.В.  
Волгоградская академия МВД России  
(г. Волгоград)

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА**

В подготовке стрелок уделяет внимание множеству компонентов тренировки: методика проведения занятий, оценка результатов стрельбы, тренировка без патрона, исправление ошибок стрелка, оружие и патроны, физическая и психологическая подготовка стрелка. Рассмотрим физическую подготовку стрелка.

Разносторонняя физическая подготовка, имеющая большое значение для достижения высоких результатов в стрельбе, должна быть необходимым элементом в учебно-тренировочной работе стрелка.<sup>1</sup>

Занятие смежными видами спорта рекомендуется стрелку для достижения высоких результатов. К таковым можно отнести: плавание, греблю, фигурное катание, езда на велосипеде, легкая атлетика, волейбол и другие. Однако следует предостеречь спортсмена от излишне усердного занятия этими видами спорта в связи с тем, что возможные травмы приведут к снижению результатов либо к вынужденному перерыву в тренировках. Также следует упомянуть о видах спорта, занятие которыми в большинстве случаев приведет к снижению результатов. Таковыми являются: тяжелая атлетика, различные виды единоборств, настольный теннис, баскетбол. Большая мышечная масса мало приспособлена к тонкой, плавной, четко дозированной работе. Мощные, накачанные мышцы (особенно рук, ног и спины) работают рывками, управлять ими становится сложно, они склонны к самопроизвольным сокращениям, что негативно сказывается на устойчивости. Поэтому атлетические упражнения с большими весами противопоказаны стрелкам.

Занятие смежными видами спорта должно быть систематическим. Пользы от занятий с большим перерывом не будет.

---

<sup>1</sup> Жамков, Ф.И. Начальная подготовка стрелка-спортсмена : учебное пособие для инструкторов и общественных тренеров / Ф.И.Жамков. – М., 1972. – С. 18.

К сожалению, эти рекомендации могут быть применены к стрелкам-профессионалам, у которых между тренировками остается свободное время. Для спортсменов-любителей, которые получают образование, проходят службу в органах государственной власти, работают по какой-либо гражданской специальности, можно выделить ряд упражнений, не требующих значительных затрат времени, занятия в спортивных секциях, которые можно выполнять дома, на спортивных площадках во дворах, парках отдыха в любое свободное время.

Во-первых, упражнения на перекладине, которая есть практически в каждом дворе. После тренировки необходимо повисеть, покрутить корпусом, можно сделать несколько подъемов ног к перекладине – это снимет статическое напряжение и расслабит позвоночник. Можно и несколько раз подтянуться.

Во-вторых, бег. Бег очень полезен в условиях современной жизни, в которой недостаток в движении ощущается достаточно остро. С местом для бега также не возникнет вопросов. Рядом с домом можете найти парк, школьный стадион.

В-третьих, силовая подготовка: отжимания, тренировка брюшного пресса, спины.

В-четвертых, тренировка вестибулярного аппарата. В тренировке данного компонента поможет езда на велосипеде, ставшая сегодня очень популярной.

Также следует обратить внимание на зрение. Глаза – основной инструмент стрелка, надо давать им отдых и стараться их излишне не перенапрягать – меньше компьютера и телевизора, чтения в транспорте и при плохом освещении. Плохой, недостаточный свет в тире – причина проблем со зрением у многих стрелков, при плохой оптике нагрузка на глаза может быть вообще чрезмерной.

Из сказанного очевидно, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. Не менее важное значение приобретает она и в отношении перестройки деятельности центральной нервной системы стрелка – увеличении подвижности в протекании нервных процессов в коре больших полушарий, образовании новых условно-рефлекторных связей, формировании динамического стереотипа, выработке и закреплении положительных двигательных навыков. Поэтому физкультура и спорт, помимо сохранения и укрепления

здоровья, являются основным средством для постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания и др.

Именно благодаря хорошей физической подготовленности и занятиям смежными видами спорта многим спортсменам удалось в короткие сроки добиться высоких результатов и встать в ряды ведущих стрелков страны.<sup>1</sup>

Садков А.Н.  
Волгоградская академия МВД России  
(г. Волгоград)

### **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОМ ВИДЕ СПОРТА – СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

Одним из служебно-прикладных видов спорта, культивируемых и развиваемых в системе МВД России, является разновидность стрелкового спорта – стрельба из боевого оружия.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся в группах спортивного совершенствования, создаваемых на профильной кафедре.

Максимальные спортивные результаты в данном виде спорта курсанты и слушатели показывают на соревнованиях по стрельбе из боевого оружия, проводимых в рамках Спартакиады среди образовательных учреждений МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

Опыт участия сборной команды Волгоградской академии МВД России в соревнованиях данного уровня показывает, что занятия высоких мест в данном состязании как отдельным спортсменом, так и в составе команды можно добиться при условии выполнения норматива спортивной классификации 1 разряд, КМС, МС России. Однако в связи со спадом развития стрелкового спорта из-за его дороговизны, сложностью материального обеспечения, ка-

---

<sup>1</sup> Юрьев, А.А. Спортивная стрельба / А.А.Юрьев. – Изд. 2. – М., 1962.

питализации стрельбищ и тиров в образовательные учреждения редко поступают курсанты, ранее занимавшиеся стрельбой.

Таким образом, в условиях слабого развития стрелкового спорта и одновременно его важностью для развития профессиональных качеств будущего сотрудника ОВД возникает проблема поиска методов и средств организации оптимального и эффективного учебно-тренировочного процесса.

Данная проблема имеет три составляющих, неразрывно связанных между собой:

1) недостаточно разработаны нормативные документы, определяющие роль и место в учебной и спортивно-массовой работе, функционирование секций спортивного совершенствования;

2) трудности подбора одаренных курсантов (слушателей) для занятий стрельбой из боевого оружия;

3) отсутствием научно-обоснованной методики организации учебно-тренировочных занятий спортивного направления боевой стрельбы.

Анализ документов, определяющих проведение спортивно-массовой работы и занятия служебно-прикладными видами спорта: Наставление по огневой подготовке сотрудников ОВД РФ (приказ МВД России от 11.09.2000 г. № 955); Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД РФ (приказ МВД России от 29.07.1996 г. № 412); Наставление об организации профессиональной подготовки сотрудников ОВД РФ (приказ МВД России от 28.10.2006 г. № 860) показывает важность данного вопроса, но порядок реализации не определяет.

Добиться высоких результатов в служебно-прикладном спорте в настоящее время могут только одаренные люди. Данному аспекту уделялось внимание к.ю.н. Э.В.Солоницкой (Ростовский юридический институт МВД России) на Всероссийской научно-практической конференции проходившей в Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск) 14-17 апреля 2008 г. в статье «Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов».

При этом критерии психологического отбора используются только на третьем этапе отбора и при формировании сборной команды учебного заведения.

Научно доказано, что в стрелковых видах спорта наиболее высокие результаты показывают спортсмены, относящиеся к типу людей – интроверты.<sup>1</sup>

Специалистам системы МВД России, специализирующимся в подготовке высококвалифицированных стрелков, можно рекомендовать проводить психологическую диагностику новичков с помощью прибора системной психологической диагностики «Активациометр» Цагарелли (АЦ). С его помощью можно определить основные качества и свойства, присущие представителям стрельбы из боевого оружия.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть надежно выявлены только в процессе тренировки и воспитания.

Спортивная пулевая стрельба и методика организации тренировочного процесса подробно рассмотрены в работах таких известных методистов, как А.А.Юрьев, 1973; А.Я.Корх, 1975, 1986; Л.М.Вайнштейн, 1973, 1981; И.С.Володина, 1988, 1995; М.Я.Жилина, 1986; М.А.Иткис, 1982; 1973; Ф.Т.Хейненкрат, 1991.

Вопросам совершенствования огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел в рамках преподавания данной дисциплины посвящен ряд научных работ и публикаций следующих авторов: И.А.Золотницкий, 1997; А.И.Щипин, 1999; В.А.Торопов, 1995, 2000; В.И.Витольник, 2001; А.Н.Блеер, 2001; А.И.Требенюк, 2001; А.И.Ушаков, 2002; А.С.Калинников, 2003; И.В.Ураков, 2003; А.А.Каримов, 2005.

В то же время анализ системы обучения стрельбе из боевого оружия в образовательных учреждениях МВД России указывает на то, что проблемам подготовки спортсменов-стрелков массовых разрядов, росту их спортивного мастерства в ходе спортивно-массовой работы уделяется недостаточно внимания.

Особенностью организации спортивно-тренировочного процесса образовательных учреждений МВД является отсутствие возможности многолетней подготовки.

Таким образом, учитывая важность служебно-прикладного вида спорта для развития профессиональных качеств в образова-

---

<sup>1</sup> Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М.Вайнштейн. – М., 1981. – С. 18.

тельных учреждениях МВД, в настоящее время существует острая необходимость выработки нормативных документов, определяющих роль и место, порядок планирования деятельности групп спортивного совершенствования в рамках спортивно-массовой работы и всего учебного процесса в целом.

Рост популярности стрелкового спорта, возрастающие требования к уровню результатов, тенденция к введению в программу соревнований упражнений практической стрельбы по условиям МКПС требуют критически рассмотреть существующие формы и методы учебно-тренировочного процесса и выработать эффективную методику подготовки стрелка с учетом современных требований и совмещения тренировочного процесса с учебой.

Рассмотренные в данной статье вопросы особенно актуальны в свете выступления Президента РФ Д.Медведева на совместном заседании президиума Госсовета и Совета при Президенте РФ по развитию физкультуры и спорта, где он сказал: «Значение спорта для любого общества невозможно переоценить, особенно для растущего общества, для укрепляющегося государства»<sup>1</sup>.

Семикин Д.С.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ КУРСАНТОВ-ЮРИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

Состояние спортивной формы спортсмена значительно меняется на протяжении подготовительного и соревновательного циклов. На это влияют многие факторы, в том числе и особенности обучения в образовательных учреждениях МВД России. Поэтому планирование подготовки курсантов-спортсменов должно осуществляться строго индивидуально и осторожно: нельзя рисковать состоянием спортивной формы ни одного из отобранных в сборную команду учебного заведения. В связи с этим контроль физиче-

---

<sup>1</sup> 14 октября 2008 г., Московская область, Одинцово.

ской подготовленности и физического состояния курсанта-спортсмена становится основополагающим при сохранении спортивной формы. Он включает в себя медицинский анамнез и осмотр, а также лабораторный анализ крови, мочи с целью определения особенностей сохранения гомеостаза, кардиореспираторное обследование.

Трагические события в спорте в последнее время (гибель хоккеиста Черепанова) свидетельствуют, что медицинскому обследованию уделяется достаточно мало внимания со стороны тренерского состава даже в спорте высших достижений.

Физическое состояние спортсменов должно оцениваться специалистами в области спортивной медицины в лабораторных условиях, поскольку это наиболее точный способ определения уровня физической подготовленности и однозначной интерпретации полученных данных.

Педагогическое тестирование должно проводиться тренером оперативно (на тренировке) путем отслеживания состояния и развития физической, технической и тактической подготовленности.

По результатам обследования тренер сможет сформировать идеальную модель подготовки конкретного спортсмена или каждого из группы спортсменов (идеальный образ), что и составляет основу для применения метода дедукции – разработки конкретных инновационных педагогических технологий.

Анализ собранных данных и разработка практических индивидуальных рекомендаций по построению учебно-тренировочного процесса в подготовительном и соревновательном периодах должны включать предложения по организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности, питания, приема пищевых добавок, восстановительных мероприятий (массаж, физиотерапия).

Например, на предсоревновательном этапе важнейшее значение имеет строго индивидуальное планирование нагрузок под руководством личного тренера. Физическая подготовка в этот период предполагает изменение строения скелетных мышц и миокарда. Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, в которых миофибриллы обеспечивают силу и скорость сокращения, а их утомляемость зависит от массы митохондрий. Сила растет в лучшем случае на 2% за тренировку, а тренировок должно быть не более одной в неделю на определенную мышечную группу (Хартманн,

Тюннеманн, 2002), поэтому за один или два месяца существенно изменить уровень силовой подготовленности нельзя. Можно лишь его поддержать. Аэробная подготовленность или масса митохондрий в активных мышцах – более подвижный показатель: митохондрии быстро разрушаются под действием высокой концентрации ионов водорода (Хоппелер, 1987) и медленно разрастаются при благоприятной тренировке.

Таким образом, непосредственно в предсоревновательном периоде следует поддерживать уровень силовой подготовленности и стремиться к максимальному повышению уровня аэробной подготовленности (Селуянов, 2005).

В предсоревновательном периоде целесообразно минимизировать нагрузки анаэробной гликолитической направленности, поскольку она приводит к значительному закислению мышц, разрушению митохондрий, а значит, к потере выносливости (аэробной подготовленности).

Л.П.Матвеев (1977) полагает, что главная задача непосредственной предсоревновательной подготовки заключается в моделировании предстоящего состязания, для чего необходимо целостное воспроизведение соревновательных условий в виде соревновательных упражнений, режима соревнований, внешних условий. Отсюда следует предположение, что лучшей формой подготовки является участие в соревнованиях с предъявлением различных требований к психической напряженности спортсменов. Содержание микроциклов по интенсивности и объему постепенно изменяется по принципу маятника. Чем ближе соревнование, тем больше снижается объем нагрузок, а интенсивность растет (по Д.А.Аросьеву).

Моделирование на предсоревновательном этапе целостной соревновательной деятельности во многих случаях противопоказано. Например, бегуну в течение месяца нельзя участвовать в нескольких марафонских забегах – не выдерживает опорно-двигательный аппарат, бегунам на 400 м и 800 м нельзя участвовать в соревнованиях, поскольку большое закисление мышц (лактата более 20 мМ/л) повреждает митохондрии, что ведет к снижению аэробных возможностей спортсмена. Аналогичные данные получены и при анализе реакции организма борцов-самбистов и дзюдоистов. Например, исследованием В.В.Шияна (1997) было установлено, что при проведении соревновательной схватки борцы-

самбисты и дзюдоисты существенно «закисляются» ( $pH < 7,2$ ), причем чем выше квалификация (победители), тем меньше степень закисления. Следовательно, чем ниже уровень аэробной подготовленности борцов, тем больше закисление, тем опаснее моделировать целостную соревновательную деятельность. Высокая степень закисления мышц и крови вызывает повышение пульса до 200 уд/мин, что может негативно воздействовать на миокард (дистрофию миокарда по А.Г. Дембо, 1989).

Таким образом, подготовку спортсмена рукопашного боя в период соревновательной деятельности надо вести с учетом степени аэробной подготовленности, т.е. чем меньше аэробная подготовленность, тем короче должна быть продолжительность модельного соревновательного поединка. (Селуянов, 2005)

Рукопашный бой характеризуется высокой интенсивностью поединка, активной сменой проявления скоростного, скоростно-силового, силового компонента, натуживания. Для рукопашного боя также характерно проведение поединка в различных положениях (стоя, лежа, полустоя), в которых боец может оказаться практически в любой момент боя. В связи с этим у бойца активно функционируют практически все мышцы тела, и все же следует отметить, что наибольшее локальное утомление отмечается в мышцах пояса верхних конечностей. В связи с этим особое внимание следует уделять локальной мышечной выносливости мышц пояса верхних конечностей. По данным научных исследований, наиболее информативными для оценки уровня физической подготовленности являются величины мощности или потребления кислорода на уровне анаэробного порога при выполнении ступенчатого теста руками и ногами.

Таким образом, физиологически обоснованным для поддержания спортивной формы курсантов-юристов, занимающихся рукопашным боем, необходимо соблюдение следующих принципов:

- регулярный контроль физической подготовленности и физического состояния курсантов-спортсменов;
- строго индивидуальное планирование нагрузок;
- поддержание уровня силовой подготовленности и максимального повышения уровня аэробной подготовленности;
- минимизация нагрузок анаэробной гликолитической направленности;

- моделирование соревновательной деятельности с учетом степени аэробной подготовленности спортсменов;
- сопряженное совершенствование физической и тактической подготовки;
- учет сильных и слабых сторон технической подготовленности;
- акцентирование разработки стратегии и тактики ведения поединка с конкретным наиболее вероятным соперником;
- единство тренировочного процесса, питания и восстановительных процедур.

Стручков В.И.  
Государственный педагогический университет  
им. В.П.Астафьева  
(г. Красноярск)

### **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

Анализ состояния физического, психического и нравственного здоровья студентов вузов показал, что наметилась тенденция существенного ухудшения многих показателей. Проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе немыслима без приобретения указанных навыков (Богданов Г.П., 1989; Столяров В.И., 1979, 1984, 1988; Головина Л.Л., Клевцова Ю.Е., Копылов Ю.А., 1998).

Культура ведения здорового образа жизни и личностно ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности определяет ее качество и результаты, выступает необходимым условием организации продуктивного творческого труд и самосовершенствования человека. В связи с этим большое значение приобретает исследование проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни и личностно ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. В сложившейся системе физи-

ческого воспитания студентов проблеме формирования навыков ведения здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности должного внимания не уделяется (Шаулин В.Н., Литвинов Е.Н., 1993).

Так, было выявлено (Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П., 1996), что подавляющее большинство студентов не имеют сформированных навыков здоровой жизнедеятельности. Такое положение провоцирует возникновение так называемых вредных привычек, не обеспечивает должного уровня физического, психического и нравственного здоровья. Следует отметить, что используемые подходы не дают необходимого эффекта, поскольку в большинстве решают лишь отдельные задачи физического воспитания студентов – увеличение двигательной подготовленности, формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.

На практике большинство программ сводится к перечислению узкого круга «спортизированных» двигательных навыков, небольшого количества знаний по физической культуре и нормативным требованиям уровня развития основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и координации. Однако, как представляется, необходимо решать несколько иной спектр задач, которые ориентируют физическое воспитание студентов на новый уровень: владение знаниями по теории и методике оздоровительной физической культуры; владение основными средствами оздоровительной физической культуры; навыки самостоятельного использования средств оздоровительной физической культуры; понимание смысла и цели выполнения разных упражнений оздоровительного характера. В данной ситуации была разработана и предложена новая концепция физического воспитания, основанная на идеях учета личностных качеств и интересов студентов. Структура физкультурных мероприятий состоит из четырех основных разделов – традиционных академических занятий физической культурой, занятий оздоровительной физической культурой, физкультурно-реабилитационной деятельности и занятий в спортивных секциях. Каждая форма занятий физической культурой имеет свою специфическую цель.

Актуальность исследования обусловлена социальными факторами общественного развития, главным из которых является изменение ориентации развития личности человека на всесторонность

и гармонизацию. Развитие общества и связанные с ним преобразования выявили необходимость осуществления перехода от авторитарного подхода педагогического руководства к демократическому, что предполагает включение самого студента в оздоровительный процесс. От того, какие ценностные ориентации будут сформированы у студентов, зависит будущее страны. При этом должны создаваться условия для самоопределения студентов, для раскрытия его природных способностей и их реализации в учебном процессе и повседневной жизни.

До сих пор до конца не осознана общественная значимость оздоровительной физической культуры для формирования личностных качеств студента. Эффективным методом формирования разносторонне подготовленной личности студента являются занятия в спортивных секциях

В связи с этим большое значение приобретает исследование проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. В сложившейся системе физического воспитания студенток проблеме формирования навыков ведения здорового образа жизни должного внимания не уделяется. Одним из направлений в личностной ориентации является формирование навыков ведения здорового образа жизни студенток как составной части развитой личности. Проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе без них немыслима. Проблема формирования здорового образа жизни раскрыта многими исследователями, однако наблюдается дефицит исследований в области формирования навыков ведения здорового образа жизни у студенток высших учебных заведений. Рассмотрены лишь отдельные аспекты проблемы.

Целью исследования стала разработка методики формирования навыков ведения здорового образа жизни у студенток высшего учебного заведения в процессе занятий в спортивной секции по волейболу. Для реализации поставленной в работе цели решались следующие задачи:

– выявить доступные педагогические умения для студенток высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;

– разработать методику формирования навыков ведения здорового образа жизни студенток высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;

– экспериментально проверить эффективность разработанной методики в учебно-педагогическом процессе спортивной секции по волейболу.

Несмотря на достаточную степень проработанности проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов, имеется ряд факторов, лимитирующих ее внедрение в учебно-педагогический процесс физического воспитания. К таким факторам можно отнести:

– отсутствие комплексной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни применительно к студентам, только приступившим к систематическим занятиям спортивной деятельностью;

– отсутствие систематизированных данных о взаимосвязи между оздоровительными умениями и некоторыми другими показателями, характеризующими спортивную подготовленность студента (например, уровнем развития двигательных качеств, мотивацией к занятиям спортивной деятельностью, уровнем технической подготовленности);

– отсутствие данных о степени владения занимающимися в спортивной волейбольной секции оздоровительными умениями.

Данное противоречие требует проведение специальных исследований для повышения эффективности методик формирования навыков ведения здорового образа жизни студентками высших учебных заведений.

Предметом исследования была система воздействий, способствующих формированию навыков ведения здорового образа жизни студенток высшего учебного заведения.

Предполагается, что целенаправленные занятия с оздоровительной направленностью в секции высшего учебного заведения по волейболу позволит: повысить эффективность процесса формирования технического мастерства; более эффективно формировать оздоровительную деятельность студенток; актуализировать формирование социально значимых качеств личности на начальном этапе спортивной специализации по волейболу; улучшить показатели здоровья занимающихся.

Научная новизна исследования заключается:

– в выявлении уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни студенток высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;

– в обосновании методики формирования навыков ведения здорового образа жизни студенток высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;

– в оценке взаимосвязи между уровнем сформированности навыков ведения здорового образа жизни и показателями технической подготовленности, сплоченности коллектива, успеваемости по общеобразовательным предметам, интереса к занятиям физической культурой.

Практическая значимость исследования состоит в применении разработанной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни студенток высшего учебного заведения, что позволит:

- повысить уровень технического мастерства студенток;
- повысить уровень двигательной подготовленности;
- увеличить показатели сплоченности коллектива.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни студенток в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу в секции. В эксперименте приняли участие 4 группы студенток, занимающихся в группах начальной подготовки секции по волейболу, – 2 экспериментальные и 2 контрольные.

Педагогические наблюдения в процессе исследования проводились для оценки уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни. В качестве экспериментальной базы использовались спортивные секции Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева и Красноярского торгово-экономического института

Экспериментальные и контрольные занятия секции проводились по следующей схеме. Контрольная и экспериментальная группы студенток выполняли базовую часть программы для секции волейбола.

При планировании учебной программы для всех групп, участвующих в эксперименте, учитывались рекомендации методической литературы по работе в секции по волейболу. Учебно-трениро-

вочные занятия в секции волейбола для обеих групп проводились три раза в неделю по 90 минут.

В контрольной группе использовалась традиционная методика проведения занятия в секции. В экспериментальной группе использовалась такая же схема, но дополнительно вводились физкультурно-оздоровительные упражнения.

Глубоко изучен процесс формирования отдельных навыков ведения здорового образа жизни: организаторских, гностических, диагностических, дидактических, коммуникативных, конструктивных, информационных.

Несмотря на достаточную степень проработанности проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни, имеется ряд факторов, лимитирующих ее внедрение в учебно-педагогический процесс вузовской спортивной секции. К таким факторам можно отнести отсутствие комплексной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни применительно к студенткам, только приступившим к систематическим занятиям в секции волейбола, отсутствие систематизированных данных о взаимосвязи между оздоровительными умениями и некоторыми другими показателями, характеризующими спортивную подготовленность (например, уровнем развития двигательных качеств, мотивацией к занятиям спортивной деятельностью, уровнем технической подготовленности), отсутствие данных о степени владения занимающимися в спортивной волейбольной секции оздоровительными умениями.

Все перечисленное позволяет сделать заключение, что проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни у студенток высшего учебного заведения актуальна, до настоящего времени практически не разработана и нуждается в научном обеспечении.

На основании проведенного теоретического исследования можно сделать следующее заключение.

Одним из направлений в личностной ориентации является формирование навыков ведения здорового образа жизни студенток как составной части развитой личности. Проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни имеет глобальное значение. Культура навыков ведения здорового образа жизни определяет ее качество и результаты, выступает необходимым условием организации продуктивного профессионального творческого труда и самосовершенствования человека.

В связи с этим большое значение приобретает исследование проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни студенток высших учебных заведений, занимающихся в спортивной секции. Чрезвычайно важно, что в сложившейся системе физического воспитания студенток проблеме формирования навыков ведения здорового образа жизни должного внимания не уделяется.

Причины низкого уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни, по видимому, заключаются в том, что педагогическая теория не дает достаточного представления о сущности, структуре и специфике навыков ведения здорового образа жизни студенток высших учебных заведений, не раскрывает в полной мере возможности учебно-педагогического процесса для формирования здоровой жизнедеятельности.

Анализ опубликованной литературы позволяет сделать предварительное заключение, что традиционные подходы к оздоровительному физкультурному образованию студенток нуждаются в серьезном пересмотре, говорится о зарождающейся новой науке, основной задачей которой является изменение господствующей теории и реорганизация всей учебно-воспитательной системы на основе инновационных преобразований. Данное противоречие требует проведения специальных исследований, что позволит оптимизировать систему подготовки студенток в секции по волейболу.

Тарасов К.Г.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ КИК-БОКСЕРОВ**

Для экспериментального обоснования методики развития выносливости юных кик-боксеров были сформированы две группы юных кик-боксеров по 10 человек – контрольная и экспериментальная. В контрольной группе проводились тренировки по общепринятой в коллективе методике, в экспериментальной – по разработанной нами.

В начале эксперимента достоверных различий между показателями подготовленности, отжимания в упоре, общей выносливости, спортивных результатах, в возрасте, весе, ЧСС в состоянии покоя не обнаружено ( $p > 0,68-0,92$ , таблица 1). Это говорит о том, что группы были примерно одинаковыми по морфофункциональным данным, физической подготовленности и спортивному результату. Например, средний возраст в контрольной группе составлял 13,29 лет, а в опытной – 13,21 лет, различия статистически недостоверны ( $t=0,42$  при  $p > 0,68$ ). Вес соответственно составил 43,75 и 43,64 кг ( $t=0,04$  при  $p > 0,97$ ).

Уровень ЧСС определяет состояние сердечно сосудистой системы и, как видно из таблицы, этот показатель также был примерно равным в обеих группах. Данные статистически не различаются ( $t=0,24$ ; при  $p > 0,81$ ).

Таблица 1

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКИХ СРАВНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУПП ЮНЫХ КИК-БОКСЕРОВ  
ДО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

| № | Переменные                                   | группы до эксперимента |         | t     | P      |
|---|--|------------------------|---------|-------|--------|
|   |  | контр.                 | экспер. |       |        |
| 1 | Возраст (лет)                                | 13,29                  | 13,21   | 0,42  | >0,68  |
| 2 | Вес (кг)                                     | 43,75                  | 43,64   | 0,04  | > 0,97 |
| 3 | ЧСС в покое                                  | 85,71                  | 85,00   | 0,24  | > 0,81 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 23,14                  | 23,43   | -0,10 | >0,92  |
| 5 | Общая выносливость (м)                       | 1032,9                 | 1028,6  | 0,08  | > 0,94 |
| 6 | Спортивный результат                         | 21,14                  | 20,93   | 0,24  | > 0,81 |

*Примечание:* t – критерий Стьюдента

P – уровень достоверности.

В результате формирующего педагогического эксперимента в группах кик-боксеров-юношей произошли определенные изменения по показателям, характеризующим уровень развития выносливости (таблица 2).

Из представленных шести показателей в результате направленной тренировки между опытной и контрольной группами достоверные различия выявлены по следующим тестам общей выносливости ( $t=-2,11$  при  $p < 0,05$ ), отжимание в упоре ( $t=-1,96$  при  $p < 0,05$ ), и спортивному результату ( $t=-2,40$  при  $p < 0,03$ ).

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКИХ СРАВНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУПП ЮНЫХ КИК-БОКСЕРОВ  
ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

| № | Переменные                                   | группы после эксперимента |         | t            | P               |
|---|--|---------------------------|---------|--------------|-----------------|
|   |  | контр.                    | экспер. |              |                 |
| 1 | Возраст (лет)                                | 13,50                     | 13,43   | 0,37         | > 0,72          |
| 2 | Вес (кг)                                     | 47,51                     | 47,90   | 1,11         | >0,28           |
| 3 | ЧСС в покое                                  | 77,14                     | 79,36   | -0,94        | > 0,36          |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 23,57                     | 27,79   | <b>-1,96</b> | <b>&lt;0,05</b> |
| 5 | Общая выносливость (м)                       | 1070,0                    | 1149,6  | <b>-2,11</b> | <b>&lt;0,05</b> |
| 6 | Спортивный результат                         | 27,57                     | 30,43   | <b>-2,40</b> | <b>&lt;0,03</b> |

*Примечание:* жирным шрифтом выделены достоверные изменения.

Достоверные изменения свидетельствуют о том, что в результате применяемых средств и методов развития выносливости в опытной группе, в которой они нами применялись, оказались достоверно выше. В контрольной группе достоверные изменения не выявлены, хотя отмечена некоторая положительная динамика повышения этих качеств.

Такие результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика развития выносливости юных кик-боксеров 13-14 лет эффективна и ее рекомендуется применять в практической работе тренеров.

Основу специальной выносливости составляют скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость, которые достигаются максимально быстрой интервальной работой на мешках в боевых перчатках. Скоростная выносливость развивается при интенсивной тренировочной нагрузке, выполняемой на ЧСС свыше 180 уд/мин.

Скоростно-силовая выносливость развивается с помощью средств специальной физической подготовки (условных и вольных боев, спаррингов, упражнений со снарядами). Эффективным средством совершенствования скоростно-силовых качеств выносливости у кик-боксеров является ударный метод.

Воспитание выносливости осуществляется параллельно с воспитанием волевых качеств (трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки, ощущение утомления).

С целью воспитания аэробных возможностей при повторном методе тренировки главное внимание обращается на подбор наилучшего сочетания работы и отдыха:

- нагрузка подбирается с таким расчетом, чтобы к концу выполняемой работы частота пульса равнялась примерно 180 уд/мин. Нагрузки низкой интенсивности, вызывающие частоту пульса ниже 130 уд/мин, не приводят к существенному увеличению аэробных возможностей;

- продолжительность отрезков выполняемой работы должна превышать 2 мин.;

- интервалы отдыха должны быть от 40 сек до 2 мин, но не более 3-4 мин.;

- интервалы отдыха следует заполнить малоинтенсивной работой. Это принесет ряд дополнительных преимуществ: облегчится переход от покоя к работе, несколько ускорятся восстановительные процессы;

- число повторений определяется возможностями занимающихся работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне.

При воспитании аэробных возможностей нецелесообразно применять интенсивную нагрузку, вызывающую частоту сердечных сокращений свыше 170-180 уд/мин.

Харахардин О.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

Одним из важных показателей при оценке тренировочной работы в целом служит динамика спортивных результатов. Однако это справедливо лишь в том случае, если с легкоатлетом закончена вся подготовительная работа и он начинает выступать в серии соревнований. В то же время одних этих данных совершенно недостаточно, чтобы судить о слагаемых тренировочного процесса для оценки его продуктивности.

Педагогический контроль должен быть направлен на получение полноценной информации о физическом состоянии легкоатлета, а также контроля правильности выбора средств и методов тренировки, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса.

Задачи педагогического контроля:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- установление влияния динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений легкоатлетов на ближайший период;
- установление контрольных нормативов, оценивающих физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку;
- осуществление плана тренировки;
- отбор легкоатлетов по видам специализации.

Главным в педагогическом контроле является, несомненно, оценка состояния, в котором находится легкоатлет. Различают три типа состояния: перманентное (устойчивое), текущее и оперативное.

Перманентное состояние сохраняется в течение относительно длительного промежутка времени (нескольких недель или месяцев). Таким устойчивым состоянием может, например, быть спортивная форма, приобретенная в процессе тренировочной работы.

Текущее состояние, которое может изменяться под влиянием тренировочных занятий.

Оперативное состояние – это такое состояние, в которое приходит организм под воздействием одного или серии тренировочных упражнений.

Типичными формами педагогического контроля являются углубленный, поэтапный и оперативный.

Углубленный контроль основных факторов тренированности необходимо проводить до 4 раз в год (соответственно начало и окончание подготовительного и соревновательного периодов).

Поэтапную оценку целесообразно осуществлять после окончания серии микроциклов или очередного этапа тренировки (например, общеподготовительного или специально-подготовительного и т.п.). В настоящее время в практике работы тренеров имеет место тестирование, которое проводится ежемесячно.

Оперативный контроль, или как его называют экспрессоценка состояния, в котором в данный момент находится легкоатлет. Для

решения задач оперативного контроля, как правило, используются такие средства и приборы, которые могут с достаточной достоверностью за короткий промежуток времени оценить уровень факторов тренированности (физические качества, технику, координацию движений и т.п.) легкоатлета.

Основными методами педагогического контроля являются:

- а) анкетирование или опрос легкоатлетов;
- б) анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- в) наблюдения во время тренировки;
- г) измерения и регистрация показателей, отражающих деятельность легкоатлета на тренировочном занятии;
- д) контроль испытания (тесты) различных сторон подготовки легкоатлета;
- е) прогнозирование спортивных результатов.

С этой целью в тренировочном процессе необходимо постоянно применять комплекс контрольных упражнений (тестов).

Тестом называется задание стандартной формы, применяемое для оценки двигательных и других сторон деятельности легкоатлета. Практическому применению тестов должна предшествовать их проверка на валидность и объективность. Валидность означает, что данное контрольное упражнение оценивает именно это физическое качество или другое свойство, признак моторики легкоатлета. Объективность предполагает однозначность результатов по данному тесту. Необходимо учитывать тот факт, что не все тесты одинаковы по количеству информации, которую они несут. Чем менее информативен тест, тем менее он полезен.

В заключение следует отметить, что контроль состояния высококвалифицированных легкоатлетов сегодня уже не под силу одному лишь тренеру. Для оценки тренированности необходимо применять комплекс физиологических, биохимических и психологических тестов.

Таким образом, при систематическом наблюдении за тренировкой и регулярном тестировании легкоатлета тренер получает для объективного анализа необходимые данные. Однако тестирование легкоатлета не может быть самоцелью для тренера. Эта работа должна подчиняться главному – коррекции и управлению тренировочным процессом, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Черменев Д.А.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

Кокова Е.И.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **ПРИЕМЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ – СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

Спортсмены перед соревнованиями, а зачастую и во время них волнуются. Волнение возникает по многим причинам: от чрезмерного желания победить, боязни неудачи, от осознания своей недостаточной подготовленности, совпадения плохих примет и от многих других, чисто индивидуальных причин. Одних волнение охватывает сильнее, других слабее. Одни научились подавлять в себе это чувство, другие этого делать не умеют. Вот почему может создаваться впечатление, что не все спортсмены волнуются.

В большинстве случаев в ответственных соревнованиях стрелок зачастую регулярно не добывает большое количество очков до своих тренировочных результатов. Причем очень часто это считается невезением.

Ухудшение результатов под воздействием эмоциональных соревновательных стрессов наблюдается в большей или меньшей степени не только у новичков, но и у спортсменов высокой квалификации. Причем естественно, что чем прочнее тренировочные навыки, тем больше спортсмены способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

Традиционно предстартовые состояния делятся на три типичные формы: стартовая апатия, боевая готовность и стартовая лихорадка.

*Стартовая апатия* характеризуется снижением мотивации, волевой активности. Спортсмен теряет интерес к соревнованию, становится вялым и подавленным.

*Боевая готовность* характеризуется максимальной реализацией подготовленности с использованием двигательных, волевых, интеллектуальных возможности. Улучшается точность движений, уменьшается количество ошибок при производстве выстрела.

*Стартовая лихорадка* характеризуется сильным сердцебиением, учащенным дыханием, потерей сосредоточенности, ухудшением внимания, появлением рассеянности и суетливости.

У стрелка всякое волнение, как бы оно ни проявлялось, неминуемо влечет увеличение колебаний тела и оружия, которые он не в силах не только устранить, но и уменьшить. Оружие не останавливается в нужное время в нужном месте. Появляется дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это – причина далеких отрывов, что еще больше ухудшает нервное состояние спортсмена. Он пытается остановить оружие, излишне напрягается, появляется реакция мышц на выстрел. Стрелок начинает подлавливать центр мишени, дергать за спусковой крючок, теряет выдержку, самообладание, совершает много грубых, даже элементарных ошибок, которые окончательно губят его стрельбу.

Но даже если стрелок и не делает грубых ошибок, все равно при потере устойчивости оружия он теряет привычную уверенность, начинает осторожничать со спуском курка, как следствие – хороших результатов не будет. Спортсмен мобилизует все свое умение, весь свой опыт, старается выполнять каждый выстрел более тщательно, соблюдая основные правила меткой стрельбы, но все это не сможет возместить потерянную устойчивость оружия. Часть выстрелов получится хорошими, а часть – превратятся в далекие отрывы пробоев от центра мишени

На базе Сибирского юридического института МВД России с группой спортивного совершенствования по специализации «пистолет» нами был проведен эксперимент. В эксперименте участвовали шесть спортсменов-стрелков: 4 спортсмена первого спортивного разряда и два кандидата в мастера спорта.

Эксперимент проводился с целью стабилизации предстартового состояния спортсменов-стрелков перед выполнением упражнения ПМ-4 – скоростная стрельба после передвижения по групповой цели с переносом огня по фронту.

Условия выполнения упражнения: цель – 4 поясных фигуры (мишень 1г), огневой рубеж – 25 м., количество патронов – 16 шт.

Порядок выполнения упражнения: спортсмен находится на исходном рубеже 45 метров, по команде снаряжает магазин 8 патронами, вставляет снаряженный магазин в основание рукоятки и докладывает о готовности к стрельбе. После команды «вперед» –

перемещается с исходного рубежа до огневого рубежа 25 метров, извлекает пистолет из кобуры, досылает патрон в патронник и производит стрельбу по четырем мишеням, по два выстрела в каждую мишень. Время выполнения одной серии с начала старта 20 сек. Выполняется две зачетные серии по восемь выстрелов.

На каждом учебно-тренировочном занятии, перед каждой серией стрелкового упражнения ПМ-4 спортсменам-стрелкам для снятия предстартового волнения, дрожи в руках и готовности к производству прицельного выстрела было предложено выполнить два упражнения:

– исходное положение – основная стойка. Сделать вдох, как при полном дыхании, одновременно медленно поднимая руки над головой. Задержать дыхание на 5-10 секунд, затем резко наклониться вперед, бросить руки вниз, выдыхая раскрытым ртом со звуком «ха», производящимся выходящим воздухом, а не голосом;

– исходное положение – основная стойка. Резко выдохнуть. Сделать медленный полный вдох, одновременно поднимая руки вперед ладонями вверх. Задержав дыхание, сжать пальцы в кулаки, быстро приблизив к плечам, и снова выпрямить руки. Затем с выдохом опустить руки и расслабить их, немного наклонившись вперед. Это упражнение особенно эффективно, если, выпрямляя руки вперед, делать это так, будто преодолевается какое-то сильное сопротивление – медленно, с большим усилием.

После десяти учебно-тренировочных занятий, где представленные упражнения выполнялись на каждом занятии и перед каждой серией упражнения ПМ-4 заметно улучшились результаты стрельбы. Результаты эксперимента представлены на рисунках 1 и 2.

На рисунке 1 представлены результаты выполнения упражнения ПМ-4 до эксперимента. Спортсмены-стрелки в упражнении не имели стабильного результата, который варьировался в пределах 10-15 очков (что, естественно, не соответствует стабильной стрельбе).

После применения упражнений для стабилизации предстартового состояния, характер стрельбы заметно изменился. Результаты выполнения упражнения ПМ-4 стабилизировались в пределах 5-8 очков.

Результаты эксперимента наглядно показывают, что предложенные упражнения заметно улучшили результаты стрельбы, стабилизировали предстартовое состояние спортсмена перед выполнением упражнения ПМ-4.

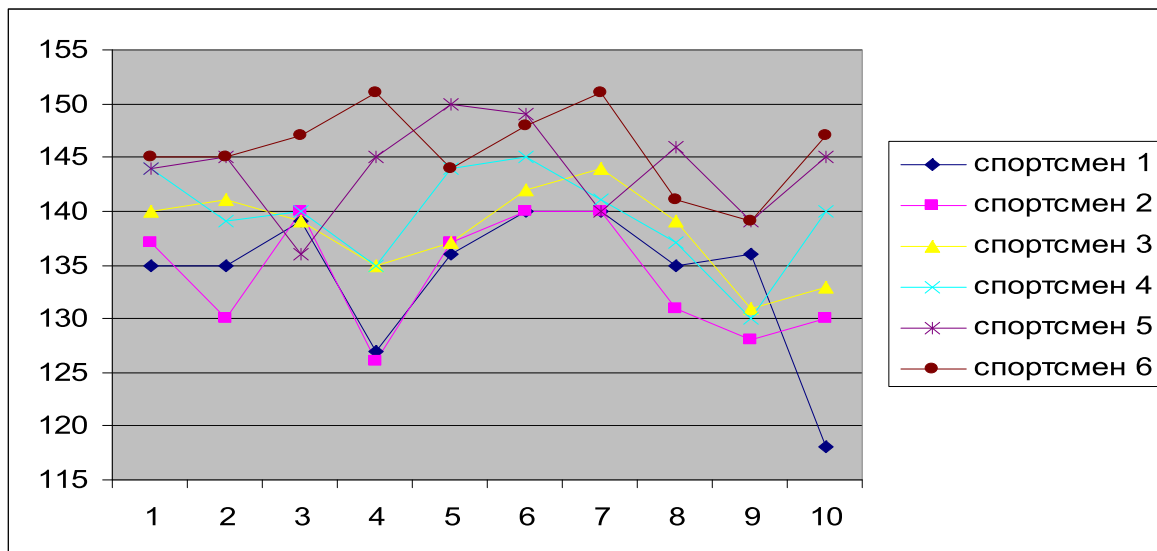


Рис. 1. Результаты выполнения упражнения ПМ-4 до эксперимента

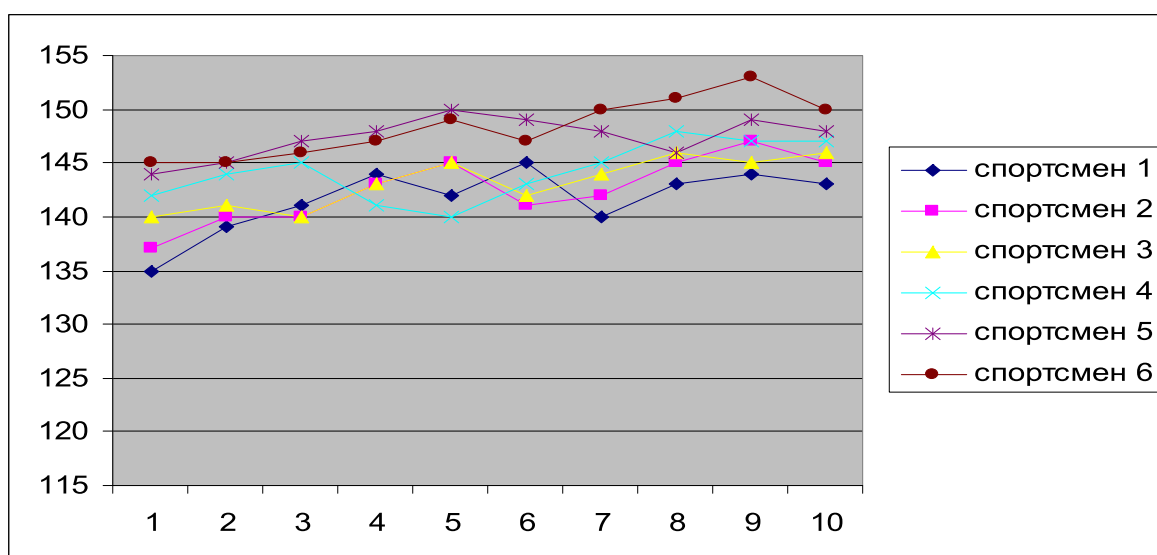


Рис.2. Результаты выполнения упражнения ПМ-4 после эксперимента

Эти упражнения просты и доступны в выполнении, не требуют специальной подготовки и особых условий, поэтому их возможно использовать перед выполнением упражнения ПМ-4 как на учебно-тренировочных занятиях, так и во время соревнований.

### **III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

---

Алдошин А.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Значительное место в профессиональной подготовке сотрудников ОВД занимают огневая, физическая, тактико-специальная и психологическая подготовка.

Существующий уровень профессиональной подготовленности милиционеров, по мнению многих специалистов, не отвечает предъявляемым в настоящее время требованиям.

Одной из главных задач профессиональной подготовки является формирование у обучаемых постоянной психологической готовности к неожиданному столкновению с правонарушителем, навыков владения табельным оружием и боевыми приемами борьбы в самых сложных условиях оперативной обстановки.

В исследованиях показано, что больше всего сотрудников погибают и получают ранения из различных видов огнестрельного оружия при оказании правонарушителем вооруженного сопротивления или нападении с целью завладения оружием. Далее следуют ситуации, связанные с нападением и оказанием сопротивления с помощью холодного оружия и подручных средств (топор, палки различной длины, камень, бутылка, стул-табурет).

Анализ ситуаций, связанных с гибелью и травматизмом сотрудников, показал следующие основные причины, которые привели к этим последствиям:

– недостаточно уверенное владение табельным оружием и неумелое его использование в рукопашной схватке;

– недостаточный уровень развития двигательных навыков и не своевременное применение боевых приемов борьбы, не грамотное тактическое ведение рукопашной схватки (на поражение, задержание, сдерживание);

– неумение использовать при ведении рукопашных схваток и задержании правонарушителей подручных средств;

– психологическая неподготовленность к столкновению с преступниками.

Систематизация основных причин гибели и ранений сотрудников милиции в ходе выполнения оперативно-служебных задач определила необходимость разработки концепции комплексного обучения ведению рукопашного поединка с преступником с последующим его задержанием. В действующих программах по физической подготовке предусмотрено лишь ознакомление и совершенствование техники выполнения отдельных приемов.

Практика убедительно показывает, что лишь сотрудники с высокими морально-психологическими качествами, всесторонне физически развитые, в совершенстве владеющие оружием, специальными средствами, боевыми приемами борьбы, а также имеющие высокую психологическую устойчивость успешно справляются с непосредственным задержанием преступников.

В связи с этим заслуживает внимания разработка организационных и методических форм проведения комплексных учебных занятий, включающих в себя преодоление специальной полосы препятствий или ее элементов с использованием различных модельных ситуаций ведения рукопашных поединков в условиях, максимально приближенных к реальному выполнению оперативно-служебных задач. Например, выполнение защитно-ответных действий при нападении одного или нескольких правонарушителей; выполнение защитно-ответных действий при использовании нарушителем оружия или подручных средств; выполнение боевых приемов в условиях ограниченного пространства, при звуковых и световых помехах, в различной форме одежды (зимняя, летняя); неожиданность атакующих действий правонарушителя и др.

Наряду с этим при организации занятий надо иметь в виду, то, что во многих случаях жизнь и здоровье сотрудников и окру-

жающих граждан зависит от умения обоснованно применять оружие и боевые приемы борьбы при задержании правонарушителя. Зачастую такие ситуации происходят в условиях ограниченного времени, с осознанием того, что необходимо быть крайне осторожным во избежание нанесения вреда окружающим, что является мощным психологическим фактором, подчас сковывающим и дезорганизуящим действия сотрудника милиции.

Поэтому исход применения боевых приемов борьбы и табельного оружия зависит от того, насколько сотрудник может произвольно управлять своим эмоциональным состоянием, от уровня обученности боевым приемам борьбы, быстроты реакции, наблюдательности, смелости и выдержки.

Развитие таких качеств одновременно способствует преодолению чувства страха, формирует готовность к оправданному риску. В процессе занятий целесообразно приучать курсантов переносить повышенные психические и физические нагрузки, вырабатывать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях на базе имеющихся навыков. Занятия надо проводить не только в учебных классах и спортивных залах, но и на местности или специально оборудованных площадках (полигонах), что в полной мере будет способствовать эффективному применению метода моделирования определенных условий для решения задач обучения.

Арутюнян Т.Г.  
Сибирский государственный аэрокосмический университет  
им. академика М.Ф.Решетнева,  
(г. Красноярск)

### **УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

Исследования психофизических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического развития учащихся общеобразовательных школ, выявили чрезвычайно тревожные тенденции. Физическое развитие, достигающее среднего уровня, выявлено лишь у половины учащихся, больше 30% – с низким уров-

нем и лишь 9% – с высоким уровнем физического развития. Многие учащиеся занимаются в группах здоровья. Школьники не осваивают упражнений, которые предусмотрены минимальным уровнем подготовки. Мотивы самосовершенствования и привычки к занятиям физическими упражнениями находятся не на первом месте. Примечательно, что от класса к классу выявленные негативные тенденции практически не претерпевают изменений в положительную сторону, что указывает на несовершенство учебно-педагогического процесса в области физического воспитания.

К проблеме качественного физического совершенствования подрастающего поколения приковано внимание ведущих ученых России. Многие специалисты в области физического воспитания отмечают что, начиная с 6-7-летнего возраста, заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берет на себя школа. Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно физическом, к сожалению, много. Например, возросло количество гипертонических реакций сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваний носоглотки (у курящих процент возрастает), снижения остроты зрения, нарушения осанки у подростков. Возрастает процент нервных заболеваний. Установлено, что большое число школьников ведет малоподвижный образ жизни и не реализует свой двигательный потенциал. Так, в 1-2 классах двигательная активность учеников падает на 50% по сравнению с дошкольниками. А старшеклассники не двигаются 75% всего времени своего бодрствования.

В российском обществе по сравнению с предыдущим периодом (1970-1985 гг.) отмечается утрата значительной части нравственных, социальных ценностей и ориентиров, высокая степень дегуманизации, отсутствие моральных критериев поведения. Наблюдается отчуждение родителей от детей, проявляющееся в неприятии позиций друг друга, взаимном непонимании и нежелании понять. Данный механизм отчуждения проявляется практически во всех общественных системах: врач-больной, продавец-покупатель, руководитель-подчиненный, учитель-ученик, офицер-солдат. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на эмоциональную и духовную обстановку, в которой формируются патриотические качества допризывной молодежи. Происходит внешняя идеологическая экспансия и уничтожение экономики нашего государства со стороны западных стран. Эта экспансия непосредственно подкрепляется во-

енной силой – вступлением в НАТО стран Балтии, что указывает на сохранение военной опасности для России со стороны Запада.

В период с 1991 г. по 2001 г. в России произошло резкое ослабления всех важнейших атрибутов государственности: армии, органов безопасности, государственной идеологии, границ, систем жизнеобеспечения. Произошли изменения в конституционном строе, усиливающие вертикаль власти, негативно повлиявшие на политику образования, физической культуры, обороноспособности государства.

Поэтому значительно возрастает необходимость совершенствования и модернизации процесса патриотического и физического воспитания, разъяснения юношам воздействия физических упражнений на организм, укрепляющих нервную систему, усиливающих иммунитет будущего воина.

Анализируя вышеназванные негативные условия и желая изменить их, Правительство России разработало государственные программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы» и «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы». Программы формируют гражданскую позицию и способствуют физическому развитию молодежи, что подтверждено многочисленными исследованиями.

Ахматгатин А.А.  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
(г. Иркутск)

### **ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Одним из важнейших компонентов физической культуры личности являются мотивационно-ценностные ориентации в области физической культуры и спорта. Этот компонент подразумевает наличие у занимающихся устойчивых мотивов на освоение ценностей физической культуры и эффективное использование их для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Формирование мотивационно-ценностных ориентаций личности в отношении ценностей физической культуры и спорта является необходимым компонентом физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России. Это обусловлено тем, что мотив является стимулом и предметом целенаправленной деятельности. Цели, являющиеся дифференциальными составляющими мотива, определяют основные составляющие деятельности – действия, условия достижения этих целей, обуславливают операции, являющиеся способами осуществления действий.<sup>1</sup>

Поскольку эффективное совершенствование физической подготовленности возможно только посредством целенаправленной деятельности, оно невозможно без формирования соответствующей мотивации. При этом выявлены взаимная зависимость мотивации обучаемых и учебной деятельности, а также возможность направленного изменения мотивации в процессе профессиональной деятельности.<sup>2</sup>

Специалистами отмечается, что мотивация представляет собой:

- сложную систему, состоящую из побудительных компонентов и структур, имеющую содержание и внутреннюю организацию;
- явление, имеющее процессуальную динамику, включающее мотивационные циклы, этапы, звенья;
- элемент более сложной метасистемы – деятельности, из анализа функций и механизмов которой можно понять ее сущность;
- функциональную систему, в которой аффективные и когнитивные процессы находятся во внутреннем единстве и взаимном опосредовании;
- психологическую систему, то есть особый вид психических процессов, регулирующих деятельность.<sup>3</sup>

Действия мотивации имеют следующие функции: побудительную, селективную, когнитивную, целемоделирующую, смыслообразующую, регулятивную.

---

<sup>1</sup> Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н.Леонтьев. – М., 1975.

<sup>2</sup> Столяров, А.А. Влияние учебной деятельности в военном вузе на формирование мотивации личности : дис. ... канд. психол. наук / А.А.Столяров. – Новосибирск, 2002.

<sup>3</sup> Ежевская, Т.И. Мотивация как фактор формирования специальных способностей : дис. ... канд. психол. наук / Т.И.Ежевская. – Новосибирск, 1998.

Основные категории мотивов – социально, профессионально и личностно значимые мотивы.<sup>1</sup>

*Социально значимые мотивы* обусловлены тем, что человек является общественным индивидом, субъектом и объектом социальных отношений. Этим обусловлено прямое влияние общественного мнения и общественных ценностей на формирование у индивидов определенных мотивов.

Поступая в образовательное учреждение МВД России, курсант становится членом определенной социальной среды, коллектива, в котором осуществляется его дальнейшая учебная и служебная деятельность. Влияние этой среды на его отношение к физической культуре и спорту очевидно. Формирование социально значимых мотивов у курсантов формируется посредством воздействия коллектива, они направлены на повышение его социального статуса посредством достижения успехов в данном виде деятельности. Для обеспечения этого влияния в коллективе должна быть сформирована престижность занятий физическими упражнениями и спортом, а также спортивных достижений.

*Профессионально-значимые мотивы* обусловлены потребностью освоения и совершенствования мастерства в избранной человеком профессиональной деятельности. Для курсантов образовательных учреждений МВД России высокая значимость данных мотивов применительно к освоению ценностей физической культуры обусловлена высокой степени ее профессиональной прикладности.

Исследования, проведенные Т.И.Ежевской, показали, что в ходе подготовки к профессиональной деятельности формирование специальных способностей детерминировано определенными видами мотивации, направленными на успешность деятельности, самореализацию в выбранной профессии и удовлетворение прагматических интересов, связанных с профессией. При этом для повышения уровня мотивации необходимо создавать определенные условия путем подбора внешних средств воздействия на личность: создания ситуаций успеха, награждения, положительной оценки действий, результатов.

---

<sup>1</sup> Соловьев, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента : дис. ... д-ра пед. наук / Г.М.Соловьев. – Ставрополь, 1999.

Исходя из этого, эффективными направлениями совершенствования профессионально-значимых мотивов в освоении курсантами ценностей физической культуры являются:

- формирование у них знаний значения уровня физической подготовленности в обеспечении успешной профессиональной деятельности;

- применение системы поощрений курсантов за успехи в совершенствовании их физической подготовленности;

- широкое использование соревновательного метода на занятиях по физической подготовке, предусматривающего состязательность всех курсантов в выполнении определенных (преимущественно профессионально-прикладных) упражнений;

- использование в рамках учебного процесса системы соревнований по прикладным видам спорта с выявлением и обязательным поощрением победителей, призеров и активных участников.

*Личностно-значимые мотивы* обусловлены личностными особенностями различных людей. Для их формирования необходимо изучение этих особенностей, обусловленных чертами характера, склонностями к определенным видам деятельности. Данные мотивы могут включать: укрепление здоровья, совершенствование физической подготовленности, совершенствование телосложения. Также эти мотивы могут проявляться в склонностях к занятиям определенными видами физических упражнений, либо в интересах к конкретным видам спорта. Для эффективного формирования этой группы мотивов необходимо предварительное изучение личностных качеств курсанта, его характера, интересов и склонностей. Посредством изучения указанных характеристик можно сделать вывод о целесообразности, в дополнение к основной образовательной программе, занятий определенным видом физических упражнений, видом спорта для совершенствования физической подготовленности курсанта.

Необходимо отметить, что социально-значимые, профессионально-значимые и личностно-значимые мотивы не существуют изолированно друг от друга, а являются взаимосвязанными и взаимозависимыми. Поэтому для формирования мотивации курсантов к занятиям физическими упражнениями необходимо комплексно совершенствовать мотивы всех рассмотренных нами качеств.

Воронин Д.И.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

Сорокин О.В.  
Челябинский юридический институт МВД России  
(г. Челябинск)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И МЕТОДЫ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ**

Практический опыт многих поколений спортсменов и просто любителей спорта, а также результаты исследований отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о том, что физическая культура оказывает уникальное воздействие на человека. Она способствует его развитию, оздоровлению и воспитанию, продлевает его работоспособность и активное долголетие. Преимущественно интеллектуальный характер деятельности офицеров образовательных учреждений, казалось бы снимает необходимость физической подготовленности. Однако многочисленные исследования показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем больше требований предъявляет повседневная деятельность к двигательным, функциональным и психологическим качествам офицера.

В последние годы деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации протекает в условиях сложной криминогенной обстановки в стране, повышения организованности преступных элементов, жестокости и агрессивности поведения правонарушителей. Поэтому правильная и грамотная организация учебного процесса на занятиях по физической подготовке является актуальной и необходимой. Немаловажное внимание уделяется процессу психологического воспитания сотрудников органов внутренних дел, формированию готовности к преодолению опасности и трудностей практической деятельности, выработке способности выдерживать большие нервно-психологические нагрузки, напряженность и лишения, которые могут возникнуть в ходе службы.

С этой целью считается необходимым создание условий, в которых личный состав испытывает и переживает многие трудности, с

которыми он после столкнется в реальной обстановке. Только в таких условиях возможна проверка личностных качеств.

В боевой (экстремальной) обстановке реакция у каждого человека индивидуальна. У одних возникает характерное боевое возбуждение, приводящее к обострению всех органов чувств, внимания, памяти и мышления, что способствует целеустремленности и активности действий. У других, наоборот, понижается чувствительность, замедляется реакция на внешние раздражители, нарушается координация движений и действий, ослабляется внимание и память, что снижает или ставит под угрозу результативность деятельности. У человека в трудных условиях возникает напряжение психоэмоциональной сферы, иногда называемое стрессовым состоянием. Результатом психоэмоционального напряжения может быть активизация целесообразной деятельности, что может быть оценено как мужество и стойкость. Но на практике чаще всего наблюдается состояние возбуждения, торможения и страха, которая у многих перерастает в панику и усталость.

Как правило, способ реагирования основан на опыте преодоления критической ситуации в трудных условиях. Поэтому на занятиях по физической обстановке рекомендуется создавать напряженную обстановку с постепенным наращиванием нагрузки, доводя ее до предельной.

Кроме моделирования ситуации, напоминающей реальные условия боя, необходимо создать и определенное психологическое напряжение. На занятиях по физической подготовке обучаемые не могут проникнуться серьезностью опасности, которая их ожидает, так как они ведут учебный бой против своих товарищей, от которых им ничего не грозит.

Нападающие должны проявлять различные эмоции, показывая отношение к противнику и свои намерения к дальнейшим действиям. Чем ярче, артистичнее и правдоподобнее будет проходить нападение на сотрудника, тем выше будет тренировочный эффект освоения тактики ведения переговоров и боя.

Специальный тактический и ситуационный тренинг должен проводиться в условиях, максимально приближенных к реальной обстановке, с целью получения навыка оперативно-тактического мышления в быстро изменяющейся обстановке, адекватной оценки

ситуации, определения наиболее эффективных методов защиты в экстремальной ситуации.

В ведомственных вузах в процессе физической подготовки личного состава используются различные методы, направленные на формирование психологических качеств, необходимых для сотрудника органов внутренних дел, подразделяющиеся на словесные, наглядные и практические.

Наиболее важными в этом аспекте являются методы воспитания и слаживания.

1. Метод воспитания обеспечивает формирование убежденности в значении физической подготовки для повышения боеспособности личного состава, привитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, совершенствование моральных и психических качеств.

2. Метод слаживания обеспечивает совершение сплоченности личного состава, формирование навыков коллективных действий.

Наряду со специальными методами физического совершенствования используются и общие методы обучения и воспитания боевой подготовки личного состава. При этом они приобретают специфический оттенок в связи с особенностями формирования готовности у сотрудников к служебно-боевой деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия по физической подготовке предоставляют широкие возможности для совершенствования личности человека, профессионально важных качеств, определяющих будущую успешную профессиональную деятельность. Все это возможно лишь при правильной организации учебного процесса с использованием различных методов.

Гричанов А.С.  
Барнаульский юридический институт МВД России  
(г. Барнаул)

**ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ  
ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ И АКТУАЛЬНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

В современной психологии спорта предстартовые состояния у спортсменов принято классифицировать на два рода – благоприятные и неблагоприятные и три вида – предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и предстартовое оптимальное боевое состояние (ОБС). При этом благоприятные состояния способствуют выполнению поставленных задач на соревнованиях, а неблагоприятные осложняют достижение предполагаемого результата.

Кроме упомянутой классификации предстартовых состояний спортсменов в последние годы во многих исследованиях спортивных психологов предстартовые состояния делятся на потенциальные (состояния памяти о соревнованиях) и актуальные состояния, переживаемые спортсменом в момент подготовки к реальному старту (реальные состояния в настоящем времени). Также отмечается, что актуальные предстартовые состояния формируются по модели потенциальных состояний, воспроизводимых по памяти.<sup>1</sup> Бинарное деление предстартовых состояний на две категории – благоприятные и неблагоприятные, актуальные и потенциальные состояния – подчеркивает роль внутренних психических процессов и внешних обстоятельств деятельности в их формировании. Классификация наблюдаемых предстартовых состояний – лихорадка, апатия и ОБС – относится, скорее, к актуальным, чем к потенциальным состояниям, хотя память спортсмена хранит образы и переживания, связанные с этими состояниями в предыдущих соревнованиях. Действительно, невозможно переживать предстартовую лихорадку или апатию потенциально, но можно вспомнить об этих соревнованиях, описать или охарактеризовать их по оставшимся в памяти впечатлениям.

---

<sup>1</sup> Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н.Волков, В.И.Сиваков // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 3. – С.12-16.

Указанное позволяет более четко определить предмет наших исследований – изучение возможностей и эффектов индивидуальной психорегуляции потенциальных и актуальных предстартовых состояний, выявление различий в этих эффектах, изучение закономерностей психорегуляции этих типов предстартовых состояний. Очевидно, что возможности и эффекты психорегуляции отмеченных состояний будут различны для каждого спортсмена и для каждого из отмеченных типов состояний. Различия в форме проявления и динамике отмеченных состояний диктуют и различия в методах психорегуляции.

С нашей точки зрения, потенциальные предстартовые состояния можно эффективно формировать и регулировать методами индивидуальной ментальной психорегуляции, в то время как актуальные предстартовые состояния легче поддаются сознательной коррекции и регуляции с помощью традиционных групповых методов психорегуляции – командные обсуждения, установки тренера, ролевой психотренинг, групповые психотехнические упражнения и др.

Еще А.Ц.Пуни высказал мнение о том, что актуальные предстартовые состояния спортсменов есть следствие их определенно-го отношения к соревнованию и ожидаемому результату, а также то, что тренер является главным субъектом регуляции и оптимизации предстартовых состояний его спортсменов.<sup>1</sup>

Ю.Я.Киселев на основании анализа экспериментальных данных и литературы по проблеме предстартовых состояний пришел к заключению, что актуальные предстартовые состояния можно описать, используя четыре группы признаков: психофизиологические показатели баланса корковых процессов по возбуждению-торможению ЦНС; динамика протекания психических процессов; внешнее поведение и движения спортсмена; типичное отношение спортсмена к предстоящему соревнованию. Последний, четвертый, пункт отражает влияние тренера на спортсмена, ибо отношение спортсмена к соревнованию сильно зависит от внушений тренера.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Пуни, А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни // Вопросы психологии спорта : сборник научных трудов. – Л., 1975. – С. 3-15.

<sup>2</sup> Киселев, Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Ю.Я. Киселев // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. – Л., 1977. – С. 5-25.

Для методов психорегуляции доступно, прежде всего, типичное отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, которое можно не только изменить, но и переформировать. В системе нейролингвистического программирования для этих целей разработаны процедуры рефрейминга (методы переформирования отношений личности).

Переформирование неблагоприятных актуальных предстартовых состояний в благоприятные через изменение отношения спортсмена к соревнованию значительно облегчается, если вначале переформируется аналогичное потенциальное состояние. Например, у спортсмена наблюдаются явные признаки предстартовой лихорадки за час до ответственного старта. В этом случае спортсмену предлагается уединиться, расслабить мышцы и представить себя на каких-то других соревнованиях с переживанием активного и оптимального состояния боевой готовности. Этот метод способствует отстранению от негативного опыта внушений тренера и собственных переживаний, стать наблюдателем своей предстартовой психической лихорадки и тем самым избавиться от излишнего возбуждения. Прямые же воздействия тренера-психолога, например «успокойся», «не волнуйся», «не мандражируй», «все будет в порядке», вряд ли будут эффективными в этой ситуации.

Следует отметить, что индивидуальная психорегуляция спортсменов перед соревнованиями должна быть направлена, прежде всего, на совершенствование навыков психической саморегуляции, их потенциальных предстартовых состояний и может быть эффективно реализована тренером методами ментальной психорегуляции. Если у спортсмена уже возникла предстартовая апатия, то бороться с ней прямыми внушениями бесполезно, ибо действуют законы эмоциональной инерции. Однако, распознав симптомы надвигающейся апатии, ее можно избежать заранее. При этом необходимо отметить значимую роль тренера и спортивного психолога, помощь которых предполагает возможность оказания мощного суггестивного воздействия на психику спортсмена и формирование тем самым его потенциальных предстартовых состояний. Что, в свою очередь, будет влиять на результативность соревновательной деятельности.

Еремин Р.В.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

**СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ - КУРСАНТ  
В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для преподавателей, и для курсантов.

Преподавателям необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо, учитывая психофизиологические особенности курсанта.

Преподаватели должны понимать и внезапные перемены настроения подопечного, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал – самые подходящие места для манипуляции поведением курсанта.

Молодые курсанты, взрослея, вправе ожидать от преподавателей мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Но при этом преподаватели не должны переступать определенные границы в отношениях с курсантами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого бытия.

Грамотность преподавателя в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своему репертуару. В этом случае он берет на себя инициативу в продуцировании того поведения, которого он ждет от молодого курсанта. В основе общения должна лежать психология.

Структура педагогического общения делится на три стадии:  
первая – коммуникативная – это передача информации;  
вторая – установление сотрудничества внутри коллектива, группы. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;

третья – перцептивное восприятие человека человеком. Оно определяется социальными эталонами, в которых воспитывается курсант. На занятиях преподавателю нельзя скопом предъявлять

претензии курсантам. Надо оценивать их деятельность, а не личностные качества.

С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимоактивных отношений между преподавателем и курсантом.

Обучение эффективно только тогда, когда оно строится с учетом внутренних законов психологии (целей, потребностей, интересов, смысла деятельности, эмоциональных состояний) курсантов.

Нельзя губить эмоциональную активность. Нельзя лишать курсанта эмоций. Надо всегда давать возможность высказаться, самопроявиться, но в определенных для этого рамках. Личность проявляется в деятельности. Обучение должно сводиться к созданию таких условий.

Группа курсантов на занятиях по физической подготовке – это группа людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление. Что нужно, чтобы она заработала и зажила как содружество личностей? Как минимум следующее:

- а) преподавателю надо поставить цель;
- б) надо раскрыть эту цель так, чтобы все курсанты понимали ее одинаково;
- в) создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы курсанты на занятиях, выполняя совместную работу, сотрудничали и одновременно соперничали друг с другом.

Как известно, перед преподавателем стоят сложные задачи, связанные с тренировочным процессом.

К чему здесь надо стремиться? Прежде всего:

- 1) самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- 2) постоянное укрепление и совершенствование приобретенных навыков, качеств и умений на занятиях;
- 3) распространение деятельности на процесс самоподготовки курсантов.

На основании изложенного можно сделать следующие выводы:

- 1) достижения высокого уровня физической подготовки и выносливости снижают действия сбивающих стресс-факторов на учебный процесс;

2) решение задач психологического контакта осуществляется в основном педагогическими средствами – путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

3) инновационные методы общения на различных возрастных уровнях могут помочь преподавателям в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений, к приобретению социально значимых моральных качеств, а также приемлемых моделей поведения личности в обществе.

Клепцова Т.Н.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

Клепцов В.М.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО БОРЦА**

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Возраст (10-12 лет) относится к предкубертатному и имеет свои морфофункциональные и психические особенности. Процессы возбуждения начинают превалировать над процессами торможения. Дети в этом возрасте очень тактично подходят к вопросам поощрения и наказания, определения личного и командного первенства в единоборствах и играх. Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Еще И.М.Сеченов указывал на то, что

мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсорной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Недаром многие авторы предлагают игры и развлечения как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От малоработающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это (как считает Б.Н.Минаев, 1989), не стимулирует возбуждение центральной нервной системы. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их воздействие на организм было оптимальным, т.е. достаточным, но не чрезмерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими способностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

Рассмотрим принципы:

– принцип сознательности и активности предполагает мобилизацию у юных борцов интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил. Этого можно достичь, если сформировать у борцов осмысленное отношение к выполняемой деятельности и стойкий интерес к тренировочным занятиям;

– принцип наглядности – сочетание прямой наглядности (показ и образное описание техники двигательного действия) и косвенной передачи упражнений посредством кинограмм, зарисовок, таблиц, диаграмм и др. Принцип наглядности используется для ускорения процесса обучения

– принцип доступности и индивидуализации является одним из ведущих принципов, т.к. позволяет существенно влиять на тренировочный процесс, уменьшает процесс отсева из ДЮСШ. Перед борцами следует ставить посильные цели: в решении задач обуче-

ния и развития физической культуры подходить индивидуально, учитывая физические и психические возможности борцов, их реакцию на нагрузку. Опыт показывает, что не следует форсировать нагрузку, В конечном счете, форсирование приводит к замедлению роста результата и, зачастую, к потере одаренных спортсменов. Основная идея этого принципа состоит в том, что спортсмена следует обучать не тому, что он может без труда освоить сегодня, а тому, что он сможет освоить с помощью тренера, но приложив определенные усилия.

В педагогике выделяют еще два принципа: систематичности, прочности и прогрессирования, которые реализуются через организацию учебно-тренировочных занятий и всего процесса общения и тренировки. Что касается спортивной тренировки, то можно выделить принципы, выделенные теорией физического воспитания. К ним относятся: принцип углубленной специализации учебно-тренировочного процесса: принцип единства общей и специальной подготовки: специфической непрерывности, повторности и вариативности тренировочного процесс, оптимально повышенных нагрузок, волнообразности нагрузок и тренировочного процесса.

При организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с вышеизложенными педагогическими принципами необходимо:

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- планировать нагрузку спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач, условий тренировки;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- строить отношение со спортсменами на принципе взаимопонимания и взаимопонимания;
- педагогически правильно использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

Курнев М.М.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Кочергин А.А.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

**КОММУНИКАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ  
УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ  
(НА МАТЕРИАЛАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ)**

Коммуникационный компонент педагогической системы играет важную роль, поскольку дает возможность преподавателю целенаправленно передать курсанту информацию о сущности, особенностях процесса самоорганизации личности. Данная теоретическая и практическая информация (ее количественная и качественная наполненность) может дать реальный шанс курсанту сделать свою профессиональную и личную жизнь более продуктивной и успешной. Инструментом же передачи информации в педагогической деятельности выступает общение. Не вызывает сомнения тот факт, что степень внутреннего присвоения курсантом информации, переданной ему преподавателем, во многом зависит от манеры (стиля) педагогического общения. Действительно, большинство профессиональных и личных качеств педагога-преподавателя, его знания, профессиональная компетентность, различные аспекты его деятельности функционируют через его общение с курсантами, поскольку общение в педагогическом процессе является и средством решения учебных задач, и системой социально-психологического обеспечения воспитательного процесса, и способом организации отношений педагога с воспитанниками. В связи с этим логично предположить, что специфика педагогического общения будет определяться спецификой педагогической деятельности.

Педагогическая деятельность преподавателя в юридическом вузе подчинена общим закономерностям, но в отличие от других видов (технической, экономической) она обладает присущими только ей особенностями:

– ярко выраженной профессиональной (воспитательную, обучающую и развивающую) направленностью;

- опорой на общественно значимые ориентиры и ценности;
- двусторонним характером, отражающим сложную систему «тренер – курсант», обладающую прямой и обратной связью и связанными с этим особенностями;
- оперированием ко всем сторонам личности (физической, интеллектуальной, эмоциональной, духовно-нравственной, волевой);
- соединением сознательного и эмоционального;
- совокупностью коммуникативных (вербальных и невербальных), конструктивных, организаторских умений преподавателя, обеспечивающих профессиональную компетентность педагогической деятельности;
- творческим характером;
- специфическими формами, методами, способами, приемами ее осуществления, а также специфичностью результата педагогической деятельности, выраженного изменениями уровня обученности, развитости.

Именно в процессе общения преподавателя с курсантами достигается взаимопонимание и согласованность действий, поступков, поведения. В аспекте нашей проблемы очень важно, чтобы педагог-преподаватель был общительным, добрым, чутким, тактичным. Кроме того, необходимо, чтобы он умел «заражать» курсантов своей увлеченностью занятиями по физической подготовки и нацеленностью на самоорганизацию.

Поскольку в центре нашего внимания процесс *самоорганизации* личности, какое-либо «давление» и тем более принуждение к включению в процесс самоорганизации курсанта со стороны педагога-преподавателя исключается. Следовательно, и педагогическое общение преподавателя с курсантом должно происходить в режиме сотрудничества, сотворчества, исключающего авторитарный стиль общения и приближающийся к нему по качеству коммуникативных действий. Авторитарный стиль педагогического общения чаще всего формирует у обучаемых отрицательную мотивацию к общению. Более того, такие стили педагогического общения могут спровоцировать различного рода конфликты, негативные поступки-сопротивления, поступки-демонстрации. Следствием этого может быть значительное количество пассивных, безынициативных курсантов. В ходе эксперимента нами было отмечено, что в ситуа-

циях подобного стиля общения преобладают эмоции негативного отношения друг к другу, которые блокируют проявления добрых чувств педагога-преподавателя и курсантов, разрывают контакт, препятствуют взаимопониманию.

Иная картина наблюдается в том случае, если стиль педагогического общения педагога-преподавателя характеризуется как доброжелательный или как «сотрудничество и сотворчество». Уточним, что сотрудничество, сотворчество возможны, если диалог имеет ярко выраженную личностную направленность. Проявлением этого может быть сама манера общения преподавателя, стимулирующая творческую активность курсанта. Речь, мимика, жесты, способы постановки вопросов тренера направлены не просто на готовность курсанта к общению, а обязательно на *активное* включение курсанта в разговор. Диалоговая ситуация строится таким образом, чтобы у курсанта оставалось преимущественное право излагать собственную точку зрения, даже если она не совпадает с мнением педагога-преподавателя. Сочувствие, сопереживание, соучастие в ситуациях этого стиля педагогического общения переходит в содружество, сотрудничество и сотворчество по нахождению наилучших способов формирования умений самоорганизации курсантов совместно с педагогом-преподавателем.

Это выражается в комплексе следующих установок:

- умение педагога-преподавателя сделать физическую подготовку соответствующей индивидуальным способностям и возможностям курсантов;
- создание соответствующего эмоционально-волевого отношения курсантов к процессу формирования умений самоорганизации;
- признание права каждого курсанта на своеобразие, неповторимость, уникальность его личности;
- принятие мнения и позиции курсанта относительно различных аспектов его самоорганизации;
- готовность педагога-преподавателя к диалоговому общению, основанному на равноправии и равноценности личностных позиций педагога и курсанта;
- умение раскрыть потенциальные и актуальные возможности курсанта;

- тактичное обсуждение не только профессионально-спортивных, но и жизненно важных проблем данной личности;
- создание на занятиях по физической культуре атмосферы общей доброжелательности и поддержки;
- использование разнообразных методов стимулирования, с целью формирования устойчивой мотивации к процессу самоорганизации;
- умение оказать психологическую консультацию.

Таким образом, что в ходе внедрения коммуникативного компонента педагогической системы особая роль отводится педагогу-преподавателю, он рассматривается не как диктатор, чью волю должны беспрекословно выполнять курсанты, а, скорее, как консультант, от которого как раз и зависит, станет ли обучение курсанта личностно ориентированным или приобретет другую направленность. Деятельность педагога-преподавателя должна включать в себя совокупность взаимосвязанных социальных установок на отношения к курсанту, к самому себе и к организационно-педагогическому взаимодействию.

Малин Е.Г.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Токарев А.Ю.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА ВУЗА МВД РОССИИ**

Современная парадигма образования предполагает создание условий для раскрытия потенциальных возможностей каждой личности. Личностно ориентированный подход требует совершенствования содержания учебно-воспитательного процесса высшей школы, оптимизации форм и методов учебной работы, изменения понимания проблемы подготовки военного специалиста. Речь идет о

переходе традиционной закрытой, близкой к равновесию системы, ориентированной на дисциплинарное разграничение знания в виде относительно автономных, замкнутых систем хранения информации к гибкой, сложной, открытой самоорганизующейся системе, позволяющей скоординировать методы и цели высшего образования с темпами развития науки и самой жизни в рамках устойчивого развития общества.

Воспитание личности курсанта вуза МВД России с помощью физической подготовки носит комплексный и межотраслевой характер, находясь на пересечении проблемных полей педагогики, общей и социальной психологии, философии, физиологии, физической культуры и спорта, биологии и медицины. Многие представители этих наук, опираясь на религиозные доктрины о теле человека, считают, что оно является средством выражения, инструментом, который нужен душе для выявления скрытых возможностей и полного их проявления.

В ходе физической подготовки, как и в любом целостном педагогическом процессе, решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, решаемые в системе воспитания в целом. Единство физического и духовного развития человека, выражающееся в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и она приобретает значение одного из действенных факторов подлинно человеческого развития лишь при условии одухотворенности, объективно предопределяет взаимосвязь всех видов воспитания, в том числе физического, умственного, нравственного, эстетического.

Воспитание в подлинно гуманном обществе направлено на всестороннее развитие человека, ибо в своем высшем выражении призвание, назначение, задача всякого человека – всесторонне развивать свои способности, как того требуют, в конечном счете, закономерности общественного прогресса. На современном этапе развития нашего общества преобразование системы воспитания, в том числе физического воспитания, предусматривает радикальное усиление роли физической подготовки и обеспечения личностного развития каждого члена общества.

В процессе физической подготовки решаются задачи социального формирования личности, воспитания членов общества,

преданных его идеалам и отстаивающих его интересы. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей социальной системой воспитания как особо значимые. Они решаются независимо от узкопрофессиональной специализации преподавателя (а в этом смысле их и можно назвать «общепедагогическими»). От того, насколько целеустремленно, последовательно и действительно обеспечивается в процессе воспитания формирование активной жизненной позиции личности в соответствии с высокогуманными идеалами, принципами и нормами поведения, в решающей мере зависит общий социально полезный эффект каждого отдельного вида воспитания, в том числе и воспитания физического. Какими бы значительными ни представлялись результаты, достигаемые воспитанием физических качеств и двигательных способностей индивида, они могут оказаться, по меньшей мере, бесполезными для общества, если обладатель их не воспитан нравственно, если у него не выработаны твердые моральные принципы, то есть не сформированы устойчивые отношения, характеризующие его как профессионала. Иначе говоря, общественно полезный эффект физической подготовки определяется соединением физического и нравственного воспитания. Формирование личности обеспечивается не только в процессе физической подготовки – это общесоциальная проблема, однако полноценно решить ее без физического воспитания невозможно. Только в единстве они становятся действительно гарантиями всестороннего развития человека.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки в вузовской системе образования МВД, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке курсантов и вытекающих из особенностей профессиональной деятельности и личностных качеств курсантов, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе. Специальная направленность физической подготовки обеспечивает формирование и совершенствование наиболее важных для каждой специальности прикладных навыков, физических, психологических и специальных качеств. Исходя из этого определяются и специальные задачи для курсантов. После овладения основными профессиональными навыками и умениями с помощью физических упражнений можно сформировать физиологическую базу устойчивой работоспособности и обеспечить условия сохранения структуры навыка при утом-

лении. Этим и объясняется влияние физической подготовленности на деятельность опытных специалистов МВД в экстремальных ситуациях, а также на результаты деятельности, в том числе учебной. В большей степени повышение уровня развития физических качеств и совершенствование двигательных навыков влияют на овладение профессиональными умениями и навыками и развитие личностных качеств курсантов.

Физическая подготовка влияет на формирование личности курсанта, как правило, через совершенствование трудовых, профессиональных и нравственных качеств. Вместе с тем она оказывает и непосредственное влияние на такие качества, как коллективизм, товарищество, мужество, чувство ответственности и дисциплинированность. Эти качества, переходящие в устойчивые отношения, наряду со знаниями, умениями и навыками и составляют такое понятие, как профессионализм.

Моськин С.А.  
Орловский юридический институт МВД России  
(г. Орел)

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Проблемы человека как субъекта физической культуры являются объектом внимания ряда наук, в частности педагогики, психологии, акмеологии. В силу специфики профессиональной деятельности сотрудника ОВД представляется необходимым не только компетентное владение специальными знаниями, навыками и умениями в сфере профессиональной деятельности, но также и развитие свойств личности и характера, позволяющие эффективно осуществлять процесс деятельности и получать искомые результаты. Анализируя данную проблему, Э.Ф.Зеер говорит об особом психологическом пространстве взаимодействия личности и профессии. На наш взгляд, содержанием этого пространства являются также специфические психофизические механизмы, глубокий ана-

лиз которых может стать отправным пунктом в разработке действенных технологий подготовки кадров.

В основных компонентах идеалов добра и зла, красоты и уродства находили отражение совершенство тела и духа, соответствие саморегуляции, дисциплины и умеренности требованиям «золотой середины», или принципа «ничего сверх меры». «Чувство пропорции» у древних греков, следовательно, воплощало целый образ жизни, где физический аспект был одной из составляющих. Желание греков достичь идеала всесторонне развитой личности привело к тому, что гимнастика и другие физические упражнения стали важной частью целостной системы образования.

Потенциальные возможности сотрудника ОВД связаны с мотивационно-волевой сферой его личности, опираются на «доверие к самому себе» и выступают условием существования личности в качестве субъекта активности, способного к самостоятельному выбору жизненных целей, в том числе и профессиональных.

Мотивационно-волевая сферы проявляется в стремлении испытать себя и обрести новые возможности. Отрицательное влияние на обучение и индивидуальную тревожность оказывают различные потенциально опасные события, низкое состояние физического развития, подготовленности, здоровья, повышенной реактивности. Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что лица с высоким уровнем личностной тревожности реагируют даже на стандартную информационную нагрузку преимущественно оборонительными реакциями в виде изменений сердечного ритма, росте частоты сердечных сокращений, угнетении ориентировочных реакций. Они чаще испытывают стресс и связанное с ним нарушение когнитивной деятельности, подавляется их творческая активность. Преодоление искусственно создаваемого барьера в процессе выполнения физических упражнений расширяет не только функциональные возможности организма, но и способствует мобилизации внутренних психических «сил», повышению устойчивости к стрессовой нагрузке различного характера, восполнению недостающего внутреннего потенциала развития личности. Участие в соревнованиях способствует самоутверждению личности. Рефлексия собственной деятельности в подготовке к соревнованию и в его процессе позволяет формировать собственные проблемные ситуации, соотносить их с проблемными ситуациями других, организовывать

соответствующую коммуникацию, сопоставить свои результаты с результатами других, поставить новые цели.

Это процесс реализации личностного потенциала, самоосуществление личности, обретение человеком своего жизненного пути за счет полного использования и развития имеющихся задатков, превращения их в способности, что, безусловно, ведет к достижению вершины профессионализма. Вера в свои возможности позволяет рисковать, изменять устоявшееся состояние взаимодействия с окружающей средой, проявлять так называемую надситуативную активность. Разворачивается такая активность по схеме «потребность в познании нового прагматически – немотивированный риск – самоактуализация».

Собственно физическая культура начинается с того, что на поведение человека накладываются некоторые дополнительные обязанности в виде специально организованной мышечной деятельности, т.е. адаптивно-адаптирующий способ деятельности человеческого общества, способствующий приспособлению его к природной и социальной среде и одновременно очеловечивание среды и самого человека. Основу воздействия физического воспитания на личностные компоненты составляют исследования о динамическом стереотипе, возникающем в результате повторения произвольных движений (в том числе и трудовых) и вызывающем доминантный очаг возбуждения в определенных структурах мозга. К механизмам адаптивных перестроек в мозге, вызванных воздействием физических упражнений, относятся переключение, активный отдых, погашение, преодоление и др., а также физиологические механизмы вработывания, устойчивого состояния и утомления.

Физкультурно-спортивная деятельность значительно расширяет ролевой опыт, вносит большие дополнения и коррективы в процесс социализации, ориентирует человека на повышение социальной активности: идейности, гражданственности, гуманизма, трудолюбия, творческой устремленности, нравственности, обеспечивает возможность активного межличностного общения в широком диапазоне ситуаций. Это сила, которая передается через личностное переживание – процесс физического ощущения энергии жизни, которую, в свою очередь, порождает именно объемная и интенсивная работа.

Систематические занятия физической культурой и спортом делают сотрудников ОВД дисциплинированными. И если вначале дисциплина навязывает приобщение к тому, что не всегда нравится, то в дальнейшем она превращается в самодисциплину. Интересы к физической культуре перерастают в убеждения, взгляды, субъективное отношение к своим поступкам, связываются с глубокой и обоснованной уверенностью в истинности знаний, принципов и идеалов, которыми личность руководствуется (Е.П.Ильин). Они проявляются как качества личности и включают: осознание необходимости действовать в соответствии с общественными требованиями и нормами; предвидение последствий выбора решений, действий; критичность и постоянный контроль своих действий, учет их последствий для других людей; стремление к реализации себя в объективном мире; самоотчет и самооценку; готовность отвечать за свои действия; социально-ответственную деятельность. Положительное, заинтересованное отношение к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности перерастает в ответственность и как следствие в организованность, целеустремленность, настойчивость. Появляется желание накопить определенный объем знаний, навыков, умений. И тогда занятия физической культурой являются необходимыми не только потому, что это красиво, модно, но и потому, что это надо – для здоровья, повышения своего творческого потенциала.

Таким образом, физическая культура как необходимое явление любого вида деятельности выступает и как процесс, и как результат профессионального образования и деятельности сотрудника ОВД, не только как придуманный человеком вариант замены физического труда на физические упражнения. И обеспечивает эффективный процесс его личностного развития.

Попов А.В.  
Сибирский Юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ**

Перед рассмотрением значения психологической подготовки в структуре подготовки юных самбистов считаем необходимым проанализировать источники активности личности и факторы, влияющие на нее.

Государственный Совет Российской Федерации поставил задачу повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения нашей страны. В настоящее время имеются достаточно убедительные теоретические и экспериментальные данные, которые должны направить процесс физического оздоровления людей в необходимое русло. Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физической деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния и своего совершенствования. Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, в сохранении и укреплении здоровья составляют психологические основы мотиваций занятий спортом. Психологическая подготовка в спорте начинается с формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Активный интерес к занятиям спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными, и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию («Я»-концепция). Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с тренером и товарищами по группе. Процесс формирования интереса к занятиям спортом – длительный и многоступенчатый процесс.

Безусловно, цели и задачи должны быть индивидуальными, то есть лично ориентированными. Занятия спортом – это одна из возможных ступеней физического и духовного совершенствования человека. На основе высоко развитого интереса к занятиям спортом возникает вторичная, духовная потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья, которая должна сохраниться у человека на протяжении всей жизни, являясь важной стороной психологической подготовки спортсменов и устойчивой спортивной мотивацией. Так, А.П.Шумилиным спортивная мотивация рассматривается как один из факторов, обуславливающих рост спортивного мастерства самбистов. Между спортивной мотивацией и результативностью спортсмена существует двусторонняя связь. При повышении результативности спортсмена укрепляется спортивная мотивация: работа над укреплением спортивной мотивации способствует повышению результативности. Автор предлагает методику формирования спортивной мотивации у юных самбистов, используя мотивационные тренинги и другие известные в педагогике средства и методы. Особое значение при формировании устойчивой мотивации к занятиям спортом имеет состояние успеха и неудачи спортсмена после участия в соревнованиях. Успех рассматривается как фактор укрепления спортивной мотивации. В связи с этим необходимым является тщательная подготовка спортсмена к участию в любом соревновании с целью предотвращения возникновения у спортсмена неблагоприятных эмоций, которые могут оказывать отрицательное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование. Проблема человека, его сущности и существования имеет множество самых различных аспектов, но главный среди них – взаимосвязь социального и биологического, духовного и природного. В философии и социологии существуют несколько подходов к пониманию этой проблемы. Нам ближе точка зрения, согласно которой человек – биосоциокультурная система, уникальность которой определяется врожденными способностями индивида, развивающимися в ходе становления ценностей культуры, под влиянием социальной среды. Физическая культура и спорт как никакая иная сфера культуры содержит наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве и имеет целью и главным результатом физическое развитие человека. При этом физическое со-

вершенствование и здоровье, с одной стороны, и формирование духовного здоровья – с другой, взаимно дополняют друг друга и лежат в основе активности личности в спорте. Таким образом, проблему формирования физической культуры личности можно плодотворно решать только на основе идеи единства и взаимообусловленности социального и биологического, духовного и физического начал. Физическая культура и спорт в отличие от других сфер культуры соединяет эти компоненты в человеке в единое целое и является сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения постоянно воспроизводимых противоречий между ними. Физическое и психологическое в личности неразрывно связаны. Причем психическое предваряет физическое, способствует его развитию и проявлению. Такое понимание этих двух процессов нацеливает тренеров на развитие и совершенствование психологических функций и качеств, обуславливающих развитие и проявление физических качеств. Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать различные трудности, свойственные спортивной деятельности. Весь процесс психологической подготовки в спорте делится на два вида:

– общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы тренировки, направлена на воспитание спортсмена как гражданина, а также на воспитание мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, полезных обществу, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и, наконец, на освоение норм спортивной этики. В содержание общей психологической подготовки входит также развитие и совершенствование психологической функции и качеств, специфических для конкретного вида спорта. Одним из разделов общей психологической подготовки является воспитание волевых качеств, характерных для данного вида спорта. Так, для борьбы самбо такими волевыми качествами являются решительность, настойчивость, самообладание. Общая психологическая подготовка должна осуществляться, начиная с начала занятий спортом и проходить центральной линией на последующих этапах многолетней подготовки спортсменов;

– психологическая подготовка к конкретному соревнованию осуществляется в период, предшествующий ближайшему соревнованию, и предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Этот вид психологической подготовки может быть выделен из тренировочного процесса, пронормирован и проконтролирован. Остальные же аспекты – развитие волевых качеств, мышления, точности и быстроты восприятия окружающей обстановки, психических компонентов двигательных качеств и т.п. – реализуются в процессе физической, технической и тактической подготовки, неразрывно связаны с ними, а могут развиваться и отдельно, например развитие свойств внимания, умений расслабления и мобилизации и т.п.

Старшова Н.Ю.

институт фундаментальной подготовки  
Сибирского федерального университета,  
(г. Красноярск)

Самойлова Г.М.

институт фундаментальной подготовки  
Сибирского федерального университета,  
(г. Красноярск)

**ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ПРОЕКТОВ  
В ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для оптимизации процесса и повышения мотивации студентов к лекционным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» нами был разработан учебно-методический пакет: дидактические материалы с методическими задачами, анкеты, тесты для преподавания темы «Здоровье и здоровый образ жизни», *с использованием проектно-исследовательских технологий*. Поскольку проблема здоровья человека, в том числе здоровья студентов, в настоящее время является актуальной и практически важной, в рамках темы были использованы межпредметные связи с учебными

дисциплинами «Валеология» и «Психология здоровья». Данная работа была выполнена и прошла защиту при факультете повышения квалификации перед слушателями основного курса: «INTEL® – обучение для будущего».

*О методе проектов.* Метод проектов не является принципиально новым в мировой педагогике. Он возник еще в начале нынешнего столетия в США. Его называли также методом проблем, и связывался он с идеями гуманистического направления в философии и образовании, разработанными американским философом и педагогом Дж.Дьюи, а также его учеником В.Х.Килпатриком. Дж.Дьюи предлагал строить обучение на активной основе, через целесообразную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом именно в этом знании.

Разумеется, со временем идея метода проектов претерпела некоторую эволюцию. Родившись из идеи свободного воспитания, в настоящее время она становится *интегрированным компонентом вполне разработанной и структурированной системы образования*. Но суть ее остается прежней – стимулировать интерес учащихся к определенным проблемам, предполагающим владение определенной суммой знаний и через проектную деятельность, предусматривающую решение этих проблем, умение практически применять полученные знания, развитие рефлексорного (в терминологии Дж.Дьюи критического) мышления. Суть рефлексорного мышления – вечный поиск фактов, их анализ, размышления над их достоверностью, логическое выстраивание фактов для познания нового, для нахождения выхода из сомнения, формирования уверенности, основанной на аргументированном рассуждении. «Потребность в разрешении сомнения является постоянным и руководящим фактором во всем процессе рефлексии. Где нет вопроса, или проблемы для разрешения, или где нет затруднения, которое нужно преодолеть, поток мыслей идет наобум... *Проблема устанавливает цель мысли, а цель контролирует процесс мышления*».

Метод проектов привлек внимание русских педагогов еще в начале XX века. Идеи проектного обучения возникли в России практически параллельно с разработками американских педагогов. Под руководством русского педагога С.Т.Шацкого в 1905 г. была организована небольшая группа сотрудников, пытавшаяся активно использовать проектные методы в практике преподавания. Позд-

нее, уже при советской власти, эти идеи стали довольно широко внедряться в школу, но недостаточно продуманно и последовательно, поэтому постановлением ЦК ВКП(б) в 1931 г. метод проектов был осужден, и с тех пор до недавнего времени в России больше не предпринималось сколько-нибудь серьезных попыток возродить этот метод в практике. Вместе с тем в зарубежной школе он активно и весьма успешно развивался. В США, Великобритании, Бельгии, Израиле, Финляндии, Германии, Италии, Бразилии, Нидерландах и многих других странах, где главенствуют идеи гуманистического подхода к образованию, Дж.Дьюи и его метод проектов нашел широкое распространение и приобрел большую популярность в силу рационального сочетания теоретических знаний и их практического применения для решения конкретных проблем окружающей действительности в совместной деятельности учащихся. *«Все, что я познаю, я знаю, для чего это мне надо и где и как я могу эти знания применить»* – вот основной тезис современного понимания метода проектов, который и привлекает многие образовательные системы, стремящиеся найти разумный баланс между академическими знаниями и прагматическими умениями.

В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков студентов, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Если мы говорим о *методе проектов*, то имеем в виду именно способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым *практическим результатом*, оформленным тем или иным образом. Этот результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Чтобы добиться такого результата, необходимо научить студентов *самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей, умения прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, умения устанавливать причинно-следственные связи*.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся – индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени. Результаты выполненных проектов должны быть, что на-

зывается, осязаемыми, т.е. если это теоретическая проблема – то конкретное ее решение, если практическая – конкретный результат, готовый к использованию (на учебном занятии, в вузе, в реальной жизни). Если говорить о методе проектов как о педагогической технологии, то эта технология предполагает совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути.

Для типологии проектов предлагаются следующие типологические признаки.

1. *Доминирующая в проекте деятельность*: исследовательская, поисковая, творческая, ролевая, прикладная (практико-ориентированная), ознакомительно-ориентировочная, пр. (исследовательский проект, практико-ориентированный, творческий).

2. *Предметно-содержательная область*: моно проект (в рамках одной области знания); межпредметный проект.

3. *Характер координации проекта*: непосредственный (жесткий, гибкий), скрытый (неявный, имитирующий участника проекта, характерно для телекоммуникационных проектов).

4. *Характер контактов* (среди участников одного вуза, факультета, группы, города, региона, страны, разных стран мира).

5. *Количество участников проекта*.

6. *Продолжительность проекта*.

Реализация метода проектов и исследовательского метода на практике ведет к изменению позиции преподавателя. Из носителя готовых знаний он превращается в организатора познавательной, исследовательской деятельности студентов. Изменяется и психологический климат на занятиях, так как преподавателю приходится переориентировать свою учебно-воспитательную работу и работу студентов на разнообразные виды самостоятельной деятельности, на приоритет деятельности исследовательского, поискового, творческого характера.

Отдельно следует сказать о необходимости организации внешней оценки проектов, поскольку только таким образом можно отслеживать их эффективность, сбои, необходимость своевременной коррекции. Характер этой оценки в большой степени зависит как от типа проекта, так и от темы проекта (его содержания), условий проведения. Если это исследовательский проект, то он с неизбежностью включает этапность проведения, причем успех всего

проекта во многом зависит от правильно организованной работы на отдельных этапах.

Следует остановиться и на общих подходах к структурированию проекта.

1. Начинать следует всегда с выбора темы проекта, его типа, количества участников.

2. Далее преподавателю необходимо продумать возможные варианты проблем, которые важно исследовать в рамках намеченной тематики. Сами же проблемы выдвигаются студентами с подачи преподавателя (наводящие вопросы, ситуации, способствующие определению проблем, видеоряд с той же целью и т.д.). Здесь уместна «мозговая атака» с последующим коллективным обсуждением.

3. Распределение задач по группам, обсуждение возможных методов исследования, поиска информации, творческих решений.

4. Самостоятельная работа участников проекта по своим индивидуальным или групповым исследовательским, творческим задачам.

5. Промежуточные обсуждения полученных данных в группах (на учебных занятиях или на занятиях в научном обществе, в групповой работе в библиотеке, медиатеке, пр.).

6. Защита проектов, оппонирование.

7. Коллективное обсуждение, экспертиза, результаты внешней оценки, выводы.

Самойлова Г.М.  
институт фундаментальной подготовки  
Сибирского федерального университета,  
(г. Красноярск)

Старшова Н.Ю.  
институт фундаментальной подготовки  
Сибирского федерального университета,  
(г. Красноярск)

Черноусова А.В.  
институт фундаментальной подготовки  
Сибирского федерального университета,  
(г. Красноярск)

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАК КРИТЕРИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Поступив в высшее учебное заведение, многие не понимают, для чего в программе обучения стоят общеобразовательные дисциплины (в частности физическая культура), и только после лекционных и методико-практических занятиях осознают социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Для определения физической подготовленности оценивались: легкая атлетика (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); подтягивание на перекладине из положения виса – мужчины; упражнение на пресс за минуту – женщины.

На протяжении 3 лет на каждом курсе проводились контрольные мероприятия в весенний период, что позволило увидеть изменения. Для примера приведены средние показатели учебных групп количество студентов 20-25 человек. Учебные группы: ГЭ-03 юноши; СМ-04 девушки.

Таблица

## ПОКАЗАТЕЛИ В КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТАХ СТУДЕНТОВ СФУ

| Контр.<br>меропр.<br>курс | юноши |       |                   | девушки |       |                  |
|---------------------------|-------|-------|-------------------|---------|-------|------------------|
|                           | 100м  | 3000м | подтя-<br>гивание | 100м    | 2000м | пресс за<br>мин. |
| 1                         | 13,9  | 14,04 | 12                | 15,6    | 11,37 | 31               |
| 2                         | 13,5  | 14,01 | 11                | 16,7    | 11,12 | 34               |
| 3                         | 13,8  | 13,47 | 11                | 17,2    | 11,14 | 33               |

На протяжении всех семестров использовались физические упражнения на развитие общей выносливости из различных видов спорта, поэтому улучшились результаты в беге на 2000 м у девушек и 3000 м у юношей. В беге на 100 м у юношей результаты по сравнению со вторым курсом на 0,3 сек. стали хуже, но не ниже показателей, чем были на первом курсе. У девушек показатели в беге на 100 м значительно упали, что говорит о малом использовании упражнений на развитие скоростных качеств, как у юношей, так и у девушек, а также указывает на причины социального характера: получение второго высшего образования; работа в свободное от учебы время; создание семьи. Необходимо отметить, что результаты на пресс у девушек улучшились в связи с сознательным ориентированием педагогов на будущее материнство.

Анализ полученных данных показал: академические занятия проводились в правильном направлении – повышение уровня функциональных и двигательных способностей, которые необходимы в профессиональной деятельности в будущем.

Сергеев В.И.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Афонюшкин А.А.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

С физической культурой, прямо или опосредованно, сталкиваются абсолютно все люди. Более того, эти «столкновения» настолько часты, что какую бы сферу человеческой деятельности мы ни рассматривали, там обязательно будут присутствовать хотя бы отдельные элементы физической культуры. Речь идет не только о совершенствовании и реализации двигательного потенциала, но и о физкультурном знании, благодаря которому существенно расширяются горизонты применения средств физической культуры.

Несмотря на это, возможности физической культуры используются крайне слабо. На сегодняшний день сложился некий стереотип восприятия физической культуры как явления примитивного и полностью разработанного. Однако далеко не каждый разбирается в сущности управления биологическим в человеке, но очевидно, что физическое упражнение оказывает влияние главным образом именно на биологические функции. Любая физическая нагрузка – это вклад в формирование человека, а система физических нагрузок – мощное управляющее воздействие на биологические, психологические и иные возможности человека, которые реализуются через социальные факторы. Таким образом, физкультурное знание глобально по своим масштабам и отмечено огромным количеством «белых пятен». Одним из таких недостаточно исследованных вопросов является изучение возможностей физической культуры, и физической подготовки в частности, в формировании готовности студента к профессиональной деятельности.

Научно-техническая революция, переживаемая цивилизованным человечеством уже на протяжении нескольких десятков лет, и в настоящее время находится в стадии высокой активности. С при-

ходом НТР не только появились новые горизонты, но и возникли определенные сложности. С каждым годом человечеству приходится осваивать новые и все более сложные технические системы. В связи с этим интенсивность процесса обучения во всех сферах образовательной деятельности вышла на такой уровень, что без значительного увеличения объема информации, приобретения новых знаний и умений, а также освоения новых образовательных технологий достичь желаемого результата не представляется возможным.

На современного человека уже с дошкольного возраста «обрушивается» информационный поток. Значительную часть этой информации он вынужден воспринимать, а многое – тщательно усваивать. Кульминации информационный поток достигает в то время, когда перед индивидуумом стоит задача обучения. Даже при благоприятном течении процесса обучения проблемным остается вопрос умственного и психического перенапряжения. Следовательно, налицо необходимость формирования неспецифической адаптации, позволяющей посредством готовых, уже имеющихся механизмов создавать адаптационный эффект с заданными значениями. В качестве таких механизмов могут выступать приспособительные реакции на физическую нагрузку, которые в филогенезе являются самыми древними и отточенными.

Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП). При решении конкретных задач ППФП будущим специалистами следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общефизической и профессионально прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физиче-

ской подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. Хотя в последних исследованиях физиологов труда отмечается, что возможные головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного позвонка у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед. Все это требует знаний и навыков самостоятельного применения специально подобранных физических упражнений для профилактики или лечения этих неблагоприятных явлений.

В других случаях общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном дополнительном курсе сверх отведенных учебных часов на дисциплину «Физическая культура».

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу ППФП контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в программе учебной дисциплины «Физическая культура». Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют различия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания и общую физическую подготовленность.

Результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, разрабатываемыми кафедрой физического воспитания для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. Утвержденные кафедрой зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В общий перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП.

Чешуина Я.В.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК  
В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ И ЕГО ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СИСТЕМЫ BELLYDANCE**

Изменения в социально-экономической жизни России, трансформация мотивационно-потребностной сферы людей сопровождаются повышенными требованиями к здоровью и внешнему виду граждан, их психофизическим возможностям в условиях современной жизни. Поэтому физическое воспитание в высшем учебном заведении требует постоянной модернизации в соответствии с особенностями развития современного общества.

Реформа высшей школы способствовала гуманитаризации технического образования, появлению новых специальностей гуманитарного направления, что обусловило значительный прирост женского контингента обучающегося в вузах, однако физическое воспитание традиционно было ориентировано на смешанный контингент и не учитывает особенности женского организма. Поэтому актуальность исследований, связанных с поиском путей повышения качества физического воспитания в вузах у девушек, очевидна. При этом необходимо учитывать цели и задачи физического воспитания девушек в целом, и в условиях современности в частности. Повышенные требования к внешнему виду не только в личной жизни, но и при устройстве на работу в последнее время стали нормой («встречают по одежке»), хорошая внешность сейчас – признак успешного во всем человека, визитная карточка фирмы/компании, товар, всегда пользующийся спросом.

В связи с демографической проблемой в современной России, феминизацией общества, нацеленностью женщин на карьерный рост, превращением «слабого» пола в «доминирующий» тем более в практику физического воспитания следует включать специализированные занятия для девушек с направленным развитием эстетики движения, пластичности, гибкости (запас гибкости делает все движения более легкими, уверенными, красивыми, суставная гиб-

кость, например, бедренных суставов, подготавливает организм к родам).

В связи с этим рекомендуем включать на учебных занятиях по физической культуре комплексы упражнений танцевальных элементов из популярных сейчас так называемых «танцев живота» – bellydance (большая часть элементов которого направлена на развитие брюшных и спинных мышц, подготавливающие к родам, и развитие чувства ориентировки в пространстве, развитии чувства темпа, ритма).

#### *Влияние занятий по системе Bellydance на женский организм*

Положительное воздействие, оказываемое занятиями по предложенной системе, в целом можно разделить на 3 основных группы:

- 1) развитие и укрепление мышц и суставов опорно-двигательного аппарата;
- 2) развитие физических способностей;
- 3) подготовку женского организма к деторождению.

Занятия с использованием элементов танца живота является идеальным средством против «остеохондроза», так как многочисленные малоамплитудные сгибания и разгибания, скручивания позвоночника во время занятий резко улучшает трофику (питание) дисков, сохраняя их упругость, эластичность, «молодость» в самом прямом смысле.

Прямая спина, расправленные плечи, развернутая грудь, поднятая голова – все это признаки хорошей осанки и, следовательно, красоты, здоровья и высокой работоспособности. Сведенные и опущенные плечи, впалая грудь затрудняют работу внутренних органов дыхания, сердца, сосудов головного мозга. Осанка вырабатывается в детстве и юности, и с возрастом выправить ее недостатки очень трудно. Вот почему так важно начать занятия, направленные на укрепление мышц спины и брюшины, как можно раньше.

Длительное нахождение в сидячем положении отрицательно сказывается на двигательной структуре и привычных позах студентов, поэтому целенаправленное развитие культуры движений имеет большое значение в студенческом возрасте и вносит свой вклад в формирование гармонично развитой личности.

С точки зрения тренировочного эффекта замечательно то, что элементы танца, выполняемые в уроках Bellydance, заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы, как правило, мало задействованные при рабо-

те на тренажерах или в классических аэробных занятиях. Это – глубокие мышцы спины, мышцы тазового дна, живота. Регулярный тренинг глубоких мышц спины очень важен потому, что, именно они создают надежный «корсет», поддерживающий позвоночный столб, а это предупреждает «подвывихи» позвонков, грыжи межпозвонковых дисков, зажимы нервов, управляющих всеми органами. Кроме этого типичные для танца живота движения создают идеальные условия для расслабления этих мышц, то есть снятия так называемых мышечных зажимов, которые могут быть основной причиной знаменитых «болей в спине».

Интересно, что танец живота может оказаться, идеальным средством против «остеохондроза», так как одна из причин последнего – буквальное усыхание и уплощение межпозвонковых дисков. Многочисленные малоамплитудные сгибания и разгибания, скручивания позвоночника во время занятий резко улучшает трофику (питание) дисков, сохраняя их упругость, эластичность, «молодость» в самом прямом смысле. И, наконец, большой объем характерных для bellydance движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу кишечника, предотвращая болезни, связанные с застойными явлениями в этой важнейшей области женского тела и гарантируя прекрасный цвет лица.

В процессе обучения танцу живота женщина имеет возможность узнать много нового о себе, высвечиваются скрытые психологические проблемы. Уже после нескольких занятий танцами живота женщины «выпрямляются», раскрываются, перестают сутулиться. Именно поэтому – уменьшаются боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, исчезают постоянные головные боли.

В то же время танцевальные движения способствуют развитию координационных способностей, силы, специальной выносливости, гибкости (в том числе растягиванию ахиллова сухожилия, которое имеет тенденцию к укорочению в процессе хождения на высоких каблуках). Технические приемы bellydance – тряски (разновидности быстрых и мелких движений бедрами, грудью, диафрагмой, плечами, коленями, кистями), волны (в различных плоскостях), ударная техника животом – задействует глубинные мышцы, не привычные к работе, тренировка которых позволяет надолго сохранять ощущение тонуса и силы.

Чередование элементов арабского танца: пластики, ударов и трясок делает более гибкими и подвижными мышцы и связки. Кожа становится упругой и красивой, «излечивается» от целлюлита. С помощью танца живота можно похудеть, не прибегая к диетам.

«У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительнее и потомство слабее.» (И.Ефремов «Таис Афинская»)

Занятия с использованием элементов bellydance оказывает положительное влияние на кардиореспираторную систему, нервную систему, психоэмоциональное состояние и активизирует обменные процессы организма как ни при каких других видах танца. Также он тренирует глубокие мышцы и осуществляет массаж внутренних органов, в том числе органов мочеполовой системы. Благодаря этому можно избавиться от некоторых видов бесплодия, а за счет усиления кровообращения и улучшения общего тонуса матки женщины безболезненно переносят менструации, и сами роды проходят гораздо легче.

Большой объем характерных для bellydance движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу всех внутренних органов, подготавливает молодой женский организм к предстоящим родам и вынашиванию здоровых детей.

Помимо влияния на организм женщины, занятия «танцами живота» благотворно влияют на становление личности, укрепление психоэмоционального здоровья. Через танец нарабатываются чувствительность и сексуальность, женственность и уверенность в собственной привлекательности, что является залогом здоровой сексуальной жизни, а значит и гарантом появления в будущем здоровых детей. Именно поэтому эта оздоровительная система сейчас является одним из самых распространенных и востребованных во всех фитнес-центрах страны. И это еще одна причина, почему следует проводить занятия с использованием элементов танца живота на занятиях по физической культуре – «приевшиеся» упраж-

нения из курса школьной программы – традиционные командные виды спорта (волейбол, баскетбол) и групповые разминки в более старшем, «осознанном» возрасте не способствуют возникновению заинтересованности к занятиям.

Применение адаптированных упражнений из системы belly-dance в физическом воспитании студенток способствует улучшению показателей физического развития и подготовленности, а также формированию осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Швалева Т.А.  
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова  
(г. Абакан)

Кузнецова Ж.В.  
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова  
(г. Абакан)

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

Сегодня становится очевидным, что в новых социально-экономических условиях остро стоит вопрос формирования нового поколения специалистов, обладающих высоким профессионализмом, социальной зрелостью и творческим началом, т.е. широко образованный, разносторонний, физически развитый специалист. В этом контексте на первый план в образовательном процессе выходят не только узкопрофессиональные дисциплины, но и междисциплинарные, которые призваны решить проблему формирования разностороннего физически здорового специалиста. Эту задачу решает и дисциплина «Физическая культура».

Обучение в вузе сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью, причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между умственной и физической работоспособностью. Организуя и проводя занятия со студентами, необходимо принять во внимание: во-первых, их возрастные морфофункциональные и психологические особенности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленностью студентов. Во-вторых, социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В-третьих, в силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Высокие умственные и психические нагрузки, особенно в сессию, требуют хорошей физической подготовленности, особенно для студентов первых курсов. Они пока не готовы к таким перегрузкам и первая сессия для них бывает иногда плачевная. В-четвертых, все это отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

В связи с этим появляется вопросы: как сохранить высокую работоспособность на протяжении всего учебного процесса? как организовать учебный процесс с наибольшей эффективностью? какие инновационные формы необходимо вводить на занятиях? как приобщить студентов к занятиям физической культурой и спортом? Кроме того, возникают проблема по посещаемости и успеваемости студентов дисциплины «Физическая культура». На сегодняшний день она является актуальной для всех вузов страны. Кафедры физической культуры и спорта пытаются добиться высоких результатов в повышении уровня физической подготовленности

сти студентов, в активизации их в занятиях по физическому воспитанию или приобщению их к самостоятельным занятиям системой физических упражнений. Но как показывает статистика результаты неутешительные.

Исследуя многие причины равнодушия к занятиям физической культуры и спортом, мы решили сформировать мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, а также активизировать деятельность студентов в учебном процессе, используя при этом физкультурно-оздоровительную работу.

В Хакасском государственном университете им. Н.Ф.Катанова кафедрой физической культуры и спорта для повышения активизации студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» введена рейтинговая система. В ней разработаны оценочные критерии по бальной шкале. Одним из оценочных критериев является участие студента в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета: соревнованиях, спартакиады первокурсников и университета; первенство по видам спорта среди факультетов, групп, институтов; товарищеских встречах по видам спорта; организация и участие в физкультурно-массовых мероприятиях ХГУ: участие в кроссе, в мероприятиях «Неделя Здоровья»; «День Бегуна», «Дорожка Здоровья» и др. За каждый вид соревнований, где участвовал студент, ему зачисляются баллы. Студент может набрать наибольшую сумму баллов 100 и получить автоматически зачет по дисциплине «Физическая культура». Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группы ( в нашем университете 9 спец. мед. групп, которые занимаются в отдельном спортивном зале) определены свои требования и оценочные критерии, в том числе и по разделу физкультурно-оздоровительной работе. Они зарабатывают баллы при обслуживании в организации проведения различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

При такой оценочной системе у студентов появляется интерес с целью заработать как можно больше баллов в каждом семестре и получить автоматически зачет. Модульно-рейтинговая система разработана для каждого курса и дает свои эффективные результаты.

Шумилин А.П.  
Сибирский федеральный университет  
(г. Красноярск)

Горбачев С.Н.  
Сибирский федеральный университет  
(г. Красноярск)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

Проблема совершенствования соревновательной деятельности дзюдоистов является одной из актуальных проблем для теории и методики борьбы. Соревновательной деятельности предшествует предсоревновательная подготовка. От ее проведения будет зависеть уровень психологической подготовленности дзюдоиста и результативность соревновательной деятельности. На основе результатов наших исследований и многолетней практической работы по подготовке дзюдоистов нами разработано содержание психолого-педагогического обеспечения (ППО) дзюдоистов к соревнованиям для этапа начальной спортивной специализации. Целью ППО является создание психологических предпосылок для овладения дзюдоистами оптимальным предстартовым состоянием. Задачи ППО дзюдоистов к соревнованиям: 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) анализ результативности соревновательной деятельности; 3) удовлетворение актуальных потребностей; 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов; 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе; 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции; 7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Целью исследования было экспериментальное обоснование содержания психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям.

Методика и организация исследования. Обоснование ППО проходило в условиях педагогического эксперимента, проведенного с ноября 2007 г. по май 2008 г. В эксперименте приняли участие две

группы юных дзюдоистов ДЮСШ в возрасте 11-12 лет – контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой группе. Уровень спортивной квалификации юных дзюдоистов – 2-й и 1-й юношеские разряды. В процессе педагогического эксперимента дзюдоисты принимали участие в трех соревнованиях районного уровня.

Перед началом каждого предсоревновательного этапа у дзюдоистов выявлялся уровень сформированности психологической подготовленности к соревнованию в целом и ее составных компонентов: потребностно-мотивационного, эмоционального, рефлексивного, двигательного по методике Г.Д. Бабушкина, В.Н, Смоленцевой (2005). Психологическая подготовленность к соревнованию определялась: вначале этапа подготовки к соревнованию; после втягивающего; после ударного; после восстановительного микроциклов за день до соревнования.

Результаты исследования и обсуждение. Выявленные показатели психологической подготовленности каждого спортсмена сравнивались с нормативными показателями, установленными А.И. Чикуровым (2008), и доводились до необходимого уровня.

Рассматривая динамику *мотивационно-потребностного компонента*, в экспериментальной группе можно отметить ее позитивный характер: все пять составляющих изменяются в сторону улучшения. Направленность спортивной мотивации на соревнование на втором и третьем предсоревновательных этапах постепенно повышалась ( $P < 0,05$ ). Наблюдается также ее повышение и от одного предсоревновательного этапа к другому. Аналогичный характер носит динамика направленности спортивной мотивации на тренировочную деятельность, что свидетельствует о повышении значимости тренировочных занятий при подготовке к соревнованию. У дзюдоистов наблюдалось повышение ( $P < 0,05$ ) мотивации достижения успеха, как в процессе подготовки к одному соревнованию, так и в процессе подготовки к остальным соревнованиям. Стремление спортсмена к достижению высоких результатов в соревновании не является постоянным, а зависит от осознания своей подготовленности к соревнованию и сравнения ее с предстоящими соперниками. В этой связи ее исходное значение на каждом предсоревновательном этапе неодинаковое.

У испытуемых контрольной группы произошли незначительные изменения в структуре мотивационно-потребностного компо-

нента. Наблюдалось лишь повышение мотивации на достижение успеха и снижение мотивации на избегание неудачи ( $P < 0,05$ ), что можно считать закономерным явлением тренировочного процесса.

При исследовании *эмоционального компонента* на всех трех предсоревновательных этапах выявлена тенденция повышения эмоционального состояния ( $P < 0,05$ ), от среднего уровня (61-79 баллов) до высокого (80-90 баллов), что может оказать позитивное влияние на отношение к тренировкам и к предстоящему соревнованию. Ситуативная тревожность не изменяется в процессе подготовки к конкретному соревнованию, и находится в пределах среднего (оптимального) уровня в зоне 30-45 баллов. Наблюдалась тенденция повышения ( $P < 0,05$ ) ситуативной тревожности от соревнования к соревнованию. На третьем предсоревновательном этапе в начале подготовки ситуативная тревожность имела высокую степень выраженности, что нежелательно для предстоящего выступления. В результате работы со спортсменами она снизилась после втягивающего микроцикла и достигла оптимального значения (42,7 балла).

Коэффициент вегетатики, характеризующий состояние вегетативного тонуса, в процессе эксперимента находился в пределах нормы (0,9-1,5). Однако следует отметить, что на начало подготовки к соревнованиям значения коэффициента были близки к верхнему его значению, свидетельствующие о затруднениях в переносимости нагрузок. При внесении коррекции тренировочных нагрузок и после восстановительного микроцикла значения коэффициента вегетатики находились в оптимальных пределах. Способность к саморегуляции в процессе подготовки к соревнованию практически не изменялась. Работа по развитию умений психорегуляции на первых двух предсоревновательных этапах по методике В.Н.Смоленцевой (2006) не позволила достичь высокого уровня их сформированности. На третьем этапе было зафиксировано их достоверное повышение ( $P < 0,05$ ). Однако прирост результатов был минимальный, и уровень развития способности к психорегуляции был низким.

У испытуемых контрольной группы в эмоциональном компоненте произошли незначительные изменения. В процессе всего педагогического эксперимента наблюдалось достоверное ( $P < 0,05$ ) повышение эмоционального состояния. Ситуативная тревожность

(как состояние) также находилась на среднем уровне и в процессе подготовки к соревнованиям фактически не изменялась, что свидетельствует о трудности приведения ее в норму. Выявление коэффициента вегетатики с помощью теста М.Люшера показало стабильность этого показателя.

При анализе динамики *сенсомоторного компонента* у спортсменов экспериментальной группы при подготовке к соревнованиям наблюдалось достоверное повышение регистрируемых его показателей до оптимального значения: дозированного теппинг-теста ( $P < 0,01$ ), контроля движений и воспроизведения заданного усилия ( $P < 0,05$ ). Способность к контролю движений (по теппинг-тесту) и способность к воспроизведению усилия в процессе педагогического эксперимента от одного соревнования к другому не развивались. Видимо, недостаточно уделялось времени для их совершенствования. У испытуемых контрольной группы большинство регистрируемых показателей оставались без изменения.

При диагностике *рефлексивного компонента* в экспериментальной группе отмечалось следующее: 1) уверенность в своих силах постоянно повышалась в процессе подготовки к каждому соревнованию, а также в процессе всего педагогического эксперимента; 2) динамика желания участвовать в соревнованиях несколько иная (на начало этапа подготовки к соревнованиям желание соревноваться имело среднюю степень выраженности (4,4-4,9 балла) к окончанию предсоревновательного этапа оно существенно ( $P < 0,05$ ) повышалось; 3) субъективная оценка подготовленности спортсмена другими (тренером, товарищами по группе) имела позитивные изменения в сторону повышения ( $P < 0,05$ ) как в процессе подготовки к одному соревнованию, так и в процессе всего эксперимента, что свидетельствует о постоянном росте спортивного мастерства юных дзюдоистов; 4) личная значимость выступления спортсмена в предстоящем соревновании в процессе подготовки к первому соревнованию имела низкую степень выраженности, в процессе подготовки ко второму и третьему соревнованиям постепенно повышалась с 60 до 75 баллов, что соответствует среднему уровню. Характерно, что если в процессе подготовки к одному соревнованию личная значимость фактически не изменялась, то от соревнования к соревнованию она повышалась.

У испытуемых контрольной группы в проявлении рефлексивного компонента наблюдалась тенденция рассогласованности его составляющих. Так, наряду с повышением желаний участвовать в соревнованиях наблюдалась стабилизация личностной значимости выступления в соревнованиях на среднем уровне, близким к низкому. Восприятие соперников имеет высокую степень выраженности (соперники оцениваются высоко). Видимо, из-за этого и не повышается личностная значимость выступления в соревнованиях.

Организация текущего контроля за состоянием психологической подготовленности к соревнованиям дзюдоистов экспериментальной группы по разработанной нами технологии позволила вовремя использовать необходимые средства и методы психологической подготовки, что способствовало созданию у спортсменов оптимального предстартового состояния и успешному выступлению на соревнованиях. До начала эксперимента у дзюдоистов был выявлен средний уровень психологической подготовленности к соревнованию. В процессе педагогического эксперимента у дзюдоистов на предсоревновательных этапах было выявлено достоверное повышение психологической подготовленности как в процессе подготовки к конкретному соревнованию, так и в процессе всего педагогического эксперимента ( $P < 0,05-0,01$ ). В контрольной группе подобного не наблюдалось.

Если на начало педагогического эксперимента у дзюдоистов экспериментальной группы уровень психологической подготовленности составлял 29,2 балла (средний уровень), то в начале третьего предсоревновательного этапа он уже составлял 37,7 балла, что соответствует высокому уровню подготовленности. После предсоревновательной подготовки он был еще выше 40,8 балла.

Таким образом, психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям, построенное с учетом диагностики предсоревновательной психологической подготовленности каждого спортсмена, позволило добиться положительных результатов для оптимизации предстартового состояния, что способствовало более успешному выступлению на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы.

До педагогического эксперимента результативность соревновательной деятельности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп фактически не различалась и составляла, соответст-

венно 0,24 и 0,26. К окончанию педагогического эксперимента коэффициент соревновательной результативности дзюдоистов экспериментальной группы был значительно выше и составил 0,57, в контрольной группе 0,34.

Щербаков В.Е.  
Саратовский юридический институт МВД России  
(г. Саратов)

Железовский Б.Е.  
Государственный университет им. Н.Г. Чернышевского  
(г. Саратов)

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ**

Развивающиеся социальные преобразования, происходящие в нашей стране, предопределили особую значимость и актуальность разработки проблемы подготовки курсантов вузов системы правоохранительных органов, в частности, юридических институтов.

Анализ истории любого общества показывает что, на переломном этапе его развития проявляется повышенная активность криминалитета, в связи с этим возрастает настоятельная необходимость усиления формирования у выпускников юридического института профессионально-значимых качеств.

Соответствующие практические действия были реализованы при разработке и внедрении в учебный процесс вуза педагогической системы, системообразующий фактор которой направлен на формирование профессионально-значимых качеств курсантов. Адекватно этой системе была выбрана и успешно внедрена в учебный процесс технология педагогического сопровождения курсантов на протяжении всего периода их обучения в вузе. Эта технология наиболее адекватна современной парадигме образования, поскольку направлена на формирование личности каждого курсанта, как того требуют директивные документы МВД РФ.

В качестве профессионально-значимых качеств можно, в частности, рассматривать: психологическую устойчивость; организованность, самодисциплину, собранность; внимательность; чувство коллективизма, сплоченности, взаимопомощи; смелость, решительность; высокий уровень теоретических знаний, специальных умений и навыков; стремление к постоянному интеллектуальному и физическому совершенствованию (уровень мотивации учения и занятий физической подготовкой).

На каждом этапе подготовки курсанта проводился контроль уровня сформированности указанных качеств, кроме того, анализировались тенденции их изменения с целью оптимизации процесса подготовки будущих офицеров в соответствии с социальным заказом общества.

В качестве метода научного исследования был выбран метод анкетирования с последующим ранжированием полученных данных в контрольной и экспериментальной группах. Для повышения достоверности выводов в работе участвовало пять экспертов, оценки которых проверялись на степень их согласованности путем расчета коэффициента конкордации с последующей оценкой его значимости статистическими методами. Было показано, что с высокой степенью достоверности имела место неслучайная согласованность мнений экспертов.

По методике, изложенной монографии В.И.Андреева «Педагогика творческого саморазвития», определялся тот или иной уровень сформированности профессионально-значимого качества курсанта: очень низкий уровень: 7-15 баллов; низкий уровень: 16-22 балла; уровень ниже среднего: 23-29 баллов; средний уровень: 30-40 баллов; уровень выше среднего: 41-51 балл; высокий уровень: 52-62 балла; очень высокий уровень: 63-70 баллов.

Анализ профилей сформированности отдельных профессионально-значимых качеств курсантов на констатирующем этапе педагогического эксперимента показал, что они находились на уровне ниже среднего: в экспериментальной группе он составил 25,59 балла, а в контрольной – 26,34 балла.

Проведенный анализ на достоверность различий экспериментальной и контрольной групп показал, что на высоком уровне значимости 0,05, что предполагает лишь 5%-ую ошибку, различие групп статистически незначимо.

Тогда можно заключить, что дальнейшие изменения в уровнях сформированности профессионально-значимых качеств курсантов полностью определяются особенностями используемых в каждой из групп педагогических систем и реализующих их направленность педагогических технологий.

При работе с экспериментальной группой в виду особой значимости для курсантов вузов системы МВД физической подготовки она выступала в качестве системообразующего фактора авторской педагогической системы, функциональные компоненты которой в наибольшей степени отвечали требованию формирования профессионально-значимых качеств офицера правоохранительных органов.

В результате средний уровень сформированности профессионально-значимых качеств курсантов экспериментальной группы повысилась до 41,45 балла, что соответствует уровню выше среднего, а в контрольной группе – 32,2 балла, то есть уровню, лишь немного превышающему нижнюю границу среднего уровня.

Достоверность исследований подтверждена высокой степенью согласованности мнений экспертов: для контрольной группы коэффициент конкордации составил 0,47, а экспериментальной 0,52, при чем при высокой величине коэффициента значимости (0,05) мнения экспертов считаются согласованными и эта согласованность неслучайна.

Для полноты анализа педагогического эксперимента и мониторинга процесса формирования профессионально-значимых качеств курсантов было проведено исследование на достоверность различий групп курсантов на заключительном этапе педагогического эксперимента. Оно оказалось статически значимым.

Использованная в экспериментальной группе педагогическая система и реализующая ее направленность личного-ориентированная технологии педагогического сопровождения значительно эффективнее традиционной, в соответствии с которой проводилось обучение в контрольной группе.

Показателем эффективности авторской педагогической системы может служить коэффициент эффективности.

Расчеты показывают, что экспериментальной группы  $K_{эфф.}=1,32$ , то есть эффективность авторской педагогической системы на 32%, выше, чем используемой традиционно.

Яцковская Л.Н.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

Мартиросова Т.А.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В настоящее время в подготовке тренеров и спортсменов высшей квалификации все большее внимание специалисты уделяют поиску и разработке современных методов психологической подготовки и психокоррекции.

Проблема высокого физического и психологического напряжения – актуальная тема в спортивном мире. Для психофизиологических показателей и субъективных оценок на нагрузку характерна динамика неадекватной или адекватной адаптивной реакции. Тренировочная нагрузка внутри микроцикла распределена волнообразно, адекватность и неадекватность реакции также чередуются. Преобладание адекватных реакций вызывает оптимальное психофизиологическое состояние, способствует формированию новой адаптационной базы. Неадекватная реакция на нагрузку приводит к энергодефициту, вызывает нестабильность психофизического состояния и действует как фактор, истощающий физическую и психическую сферу спортсмена, требует дополнительных средств для восстановления, компенсирующих возникшее состояние. Если компенсация несвоевременна, то это состояние кумулируется в центральной нервной системе, что приводит к перетренировке, перенапряжению, травмам.

Овладение спортсменом своим поведением – это практически важная проблема в спорте высших достижений. Проблема мотивации как детерминации деятельности и проблема волевой регуляции тесно переплетены между собой, потому что процесс овладения поведением происходит посредством воздействия на психические процессы при помощи внешних стимулов – средств. Поведение определено ситуациями, поэтому ключ к овладению поведением

лежит в овладении ситуациями путем познания и осознания сложившейся ситуации. Спортсмен может контролировать собственную деятельность (а значит, и управлять ею) с помощью осознания и преобразования внешних стимулов, формируя установки, мотивы.

В субъективных состояниях отражены внутренние условия деятельности – спортсмен переживает ход деятельности, оценивая себя, регистрирует протекание физических процессов, нарушения в концентрации и координации, свой результат относительно требований деятельности, влияние мешающих внешних воздействий. В этот момент субъективное состояние – это объективное условие деятельности независимо от реального или искаженного отражения внутренних условий.

Устойчивая самооценка спортсмена соответствует адекватной адаптивной реакции организма на тренировочную нагрузку, т.е. колебания как до, так и после тренировки незначительно отличаются друг от друга. В соревновательной деятельности средний уровень самооценки, соответствует стабильному психическому состоянию, а спортсмен достигает поставленную цель, причем оценка не изменяется до и после нагрузки. Чем выше самооценка, тем выше нервно – психическое напряжение, а психическое состояние оценивается как неустойчивое, в результате спортсмен не может достичь желаемого результата. Это приводит к снижению самооценок. Такое состояние, объясняемое концентрацией на неуспехе, соответствует неадекватным адаптивным реакциям на нагрузку, может стать одной из предпосылок к снижению мотивации. Поэтому формирование адекватной самооценки, оптимизации на этой основе самоконтроля, как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности – одна из важнейших задач. Самооценка должна формироваться относительно уровня подготовленности, желаемых результатов, мотивов, целей и задач деятельности.

Биологически обратная связь – процесс, посредством которого индивид получает доступ к информации, которая, в свою очередь, поможет ему научиться контролировать свои физиологические процессы. На основании опубликованных исследований спортивных психологов, биологически обратную связь можно применять в спорте, особенно эффективно в трех областях: при обучении спортсменов и регуляции напряжения, тревоги; для снятия болевых ощущений; для совершенствования мастерства и повышения результата.

Использование принципа биологической обратной связи позволяет спортсмену узнать о его внутреннем мире и происходящих психолофизиологических процессах с целью оптимизации текущего состояния. Спортсмены, пользуясь обратной связью, учатся снижать напряжение путем самоконтроля и регуляции состояния, повышать результат. Биологическая обратная связь выполняет информирующую и стимулирующую роль. Биологическая обратная связь – процесс, посредством которого спортсмен получает доступ к информации, помогающей ему научиться контролировать свои физиологические процессы. Существенно то, что спортсмены, использующие информацию о своем состоянии в соизмерении с оценками приборов, имеют выраженное желание получать ее и перед стартом, услышать от доверенного человека, (который воспринимается ближе, чем тренер в данный момент, т.к. тренер дает установку, а экспериментатор позволяет соотнести эту установку с самочувствием, переориентироваться, произвести коррекцию).

## **IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

---

---

Захарова Л.В.

Красноярский государственный  
торгово-экономический институт  
(г. Красноярск)

Люлина Н.В.

Красноярский государственный  
торгово-экономический институт  
(г. Красноярск)

### **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Состояние здоровья студентов требует повышения внимания к физической культуре, в том числе как к учебной дисциплине, в целях формирования здорового образа жизни.

В основу занятий по лечебной физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у студентов.

Актуальность применения средств физического воспитания объясняется их высокой эффективностью, поскольку обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие.

Наряду с медицинскими реабилитационными технологиями особое внимание уделяется адаптивной физической культуре, которая содержит валеологическую направленность и способствует формированию навыков в укреплении индивидуального здоровья. В системе АФК физические упражнения рассматриваются в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, поэтому регулярные занятия направлены на поддержание высокой работоспособности и укрепление функциональных возможностей организма.

В Красноярском государственном торгово-экономическом институте для лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) разработана и успешно функционирует программа адаптивной физической культуры, которая занимается вопросами реабилитации инвалидов и лиц с отклонением в состоянии здоровья, и направлена на психическую, физическую и социальную реабилитацию.

Из медицинской практики известно, что студенты с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

Программа носит корреляционно-реабилитационный характер и направлена на обеспечение устойчивости адаптационно-гомеостатических процессов и развитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), что позволяет в полной мере повысить двигательный психофизический потенциал инвалида.

Образовательный раздел программы предусматривает: приобретение знаний в области культуры здоровья, культуры питания, здорового образа жизни, методики развития двигательных качеств, самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений из комплексов:

- «стретч» для растяжения отдельных групп мышц,
- комплекс упражнений «Здоровая спина»,
- суставная и дыхательная гимнастика йоги,

– применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки,

– сознательное управление непроизвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Дополнительно введено занятие по плаванию, для этих целей арендуется плавательный бассейн.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Студенты I,II,III, курса с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДа) занимаются 6 раз в неделю. Регулярные занятия, по 1 часу каждый день в спортивном зале и 2 часа в неделю в плавательном бассейне, направлены на повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление ССС, дыхательной и иммунной систем организма, укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, поддержанию высокой работоспособности и функциональной готовности организма.

Консультативно-методические занятия, направлены на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникулярное время и в период производственной практики.

Внеучебные занятия:

– занятия в секциях и клубах по физкультурным интересам;  
– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

– лечебное плавание.

Плавание способствует укреплению здоровья, развитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение

Плавание рекомендуется всем студентам со сколиозом, независимо от тяжести сколиоза, его прогноза, его течения, вида лечения.

Лечебную физическую культуру следует понимать как применение средств физической культуры к ослабленному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого восстановления здоровья и повышения трудоспособности. Для каждого заболевания могут быть найдены специфические средства и методы занятий физическими упражнениями, которые способны существенно улучшить состояние поврежденного или ослабленного организма. Нет такого заболевания, в процессе выздоровления после которого можно ограничиться каким-либо одним или несколькими оздоровительными воздействиями. Чем больше комплекс используемых средств, методов и форм организации занятий, тем эффективнее процесс физического воспитания студентов.

Ивашко Н.В.

Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф. Решетнева  
(г. Красноярск)

Адаменко И.В.

Красноярский строительный техникум  
(г. Красноярск)

Юсупов М.М.

ФГУ СРПСО МЧС России  
(г. Красноярск)

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Анализ научно-методической литературы последних лет свидетельствует, что в последние годы отмечается рост количества студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья. Эти отклонения, как правило, возникают в раннем детском возрасте. 40% детей рождаются с отклонениями, практически здоровыми приходят в школу только 10-14% детей. На 1 курс вузов России

поступают здоровыми лишь 16% студентов. Поэтому состояние здоровья студентов является одним из важных предметов изучения для многих исследовательских групп и центров.

В количественном отношении специальные медицинские группы (СМГ) увеличиваются от первого к третьему курсу. Такая тенденция характерна для многих вузов России. Это свидетельствует о возможной серьезной тенденции к деградации состояния здоровья интеллектуальной элиты страны.

Многие студенты СМГ не в полном объеме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой. Таким студентам трудно выполнять программу учебных занятий, построенных в рамках тренировочных режимов (в соответствии с физиологически обоснованными стандартами для данной возрастной группы). Это связано с несоответствием нормативных тестов состоянию здоровья (не учитывается степень и многообразие заболеваний) и физической подготовленности значительного числа студентов.

Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре. Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задачей актуализации и активизации их физической деятельности. Организация и методика учебного процесса таких студентов имеет свои особенности. Это приводит к необходимости совершенствовать учебный процесс физического воспитания, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии работы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности к специальной медицинской группе.

Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является разработка научных принципов мониторинга физического и двигательного развития на основе современных информационных технологий. Организация и проведение динамического контроля за состоянием физического здоровья и

двигательного развития предполагает не только оптимизацию методов и средств физического воспитания, но, самое главное, будет способствовать формированию у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Вышеизложенное обуславливает поиск новых методов и технологий обучения и оздоровления, направленных на совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе, а также поиск современных способов работы. В настоящее время одной из таких технологий является проблемно-модульное обучение (ПМО), предполагающее функционально-структурную детализацию учебного процесса. Методы контроля и оценки состояния здоровья и физического развития студентов соответствуют дидактической структуре проблемного модуля. Одним из достоинств модульной технологии является ее универсальность. Использование ПМО в сочетании с многобалльной системой оценки (рейтинг) знаний студентов позволяет, с одной стороны, отразить в большом диапазоне индивидуальные способности студентов, а с другой – объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов контрольных тестов.

Индивидуализация физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является одной из главных проблем учебного процесса в вузе. Перспективным направлением решения этого вопроса является создание многоканальной системы информационных связей в прямом (от преподавателя или источника знаний – к студентам) и обратном направлении. Реализовать возможности индивидуализации обучения можно только на основе обоснованной перестройки систем и методов преподавания физического воспитания, при которых прямые и обратные информационные связи со студентами станут многоканальными, а методы управления процессом физического воспитания – замкнутыми, то есть использующими индивидуальные особенности. Поэтому применение рейтинга (многобалльной оценки) функционального состояния и физического развития студентов СМГ представляется актуальным, так как требует дифференциации видов учебно-спортивной деятельности и их адекватной оценки.

В этом отношении интерес представляет разработка новых оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на достижениях программированного метода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Специфика новых информационных технологий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем предусматривает программно-методическое обеспечение занятий, наличие современных технических средств (автоматизированных обучающих и диагностических систем на базе ЭВМ).

Одной из фундаментальных проблем современной медицины и физической культуры является определение понятия «состояния здоровья». На сегодняшний день существует много подходов к его определению.

Для адекватной многофакторной оценки состояния здоровья перспективным является применение системного подхода, что приводит к необходимости разработки «модели здоровья». Это возможно осуществить только с помощью современных информационных технологий. Модельный подход позволяет во многом систематизировать направления научных исследований и спрогнозировать возможные тенденции изменения динамики состояния здоровья студентов СМГ, что, в свою очередь, позволит разрабатывать адекватные оздоровительные технологии.

Понимание хорошего, крепкого здоровья как состояния, характеризующегося лишь отсутствием болезни, далеко не полно. «Здоровье человека – процесс сохранения и развития психических и физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Такое понимание здоровья допускает тесную связь между здоровьем и резервными возможностями организма, между здоровьем и сопротивляемостью организма к влиянию патогенных факторов. Резервные возможности организма и вместе с тем сопротивляемость болезнетворным факторам могут в течение жизни увеличиваться и уменьшаться. Наряду с возрастной динамикой выявляется их изменение под воздействием различных факторов. В соответствии с этим можно определенно и оправданно говорить об укреплении и ослаблении здоровья.

Ивашко Т.В.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

Кувайшин Д.А.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

Чернышов А.С.  
МУЗ «Манская ЦРБ»

### **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОСЛЕРОДОВОМ И ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДАХ**

Адаптация к новым условиям после рождения ребенка, перестройка организма, в частности половой системы, наиболее интенсивно совершаются в течение первой-второй недель пуэрперального периода. К наиболее важным процессам послеродового периода относится перестройка эндокринной системы. Снижение количества стероидных гормонов приводит к выделению передней долей гипофиза пролактина и возникновению лактации. В яичниках также происходят значительные изменения.

Адаптации женщины к послеродовым нагрузкам способствует создание лечебно-охранительного режима. Исключительно важны ЛФК и массаж. Они повышают защитные силы организма, улучшают крово- и лимфообращение, являясь эффективным средством профилактики тромбозов, пневмоний, тромбоэмболии и др., стимулируют обратное развитие матки, функцию мочевого пузыря и кишечника.

Вследствие растяжения связочного аппарата внутренних половых органов, расслабления мышц брюшного пресса, тазового дна и влагалища отмечается большая подвижность матки и влагалища.

Слишком раннее вставание может отрицательно сказаться на процессе заживления ран и вызвать опущение матки и стенок влагалища. С другой стороны, длительный покой способствует замедлению крово- и лимфотока, ухудшению функции кишечника (ато-

ния, запоры и пр.), задержке мочеиспускания и другим неблагоприятным явлениям. Сама по себе гиподинамия (гипокинезия) ведет к различным изменениям в функциональных системах, биохимии крови, в мышцах и т.д.

Вялость (дряблость) мышц брюшной стенки ведет к отвисанию живота и изменению положения внутренних органов. Все это приводит к изменению внутрибрюшного давления и увеличению нагрузки на органы малого таза и тазовое дно.

При нормальных родах ЛГ начинают на второй день в исходном положении лежа. ЛГ проводится 3-5 раз в сутки по 5-8 мин, что способствует усилению (улучшению) крово- и лимфообращения, обменных процессов, улучшению общего состояния роженицы, ускорению процессов, улучшению общего состояния роженицы, ускорению процессов инволюции матки и др.

Использование ЛФК в послеродовом периоде дает возможность в более ранние сроки нормализовать функциональное состояние женщины, предупредить возникновение послеродовых осложнений и быстрее адаптироваться к бытовым условиям после выписки из роддома.

Используют общеразвивающие, дыхательные, специальные упражнения для мышц малого тазового дна и брюшной полости, а упражнения для брюшного пресса и тазового дна укрепляют мышцы этой области (повышается их тонус и сила). Кроме того, ЛГ стимулирует деятельность кишечника, мочевого пузыря, а также повышает лактационную способность и др.

#### *ЛФК в послеоперационном периоде (абдоминальное кесарево сечение)*

Кесаревым сечением называется операция, при которой плод и послед извлекают через искусственно сделанный разрез на матке. Показания к кесареву сечению: резкое анатомическое сужение таза; клинически узкий таз; угрожающий или начинающийся разрыв матки; полное предлежание плаценты, а также частичное, если оно сопровождается значительным кровотечением; преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты и др.

Кесарево сечение требует такого же послеоперационного периода, как любая полостная операция. Возможны осложнения, и следует проводить их профилактику, включая ЛФК, массаж, ингаляции и др. Кесарево сечение отличается от других операций значительной кровопотерей, послеоперационными осложнениями,

развивающимися на фоне гиперволемии, и др. Имеет место болевой синдром, который вызывает метеоризм, атонию мочевого пузыря и другие осложнения.

Важную роль играют послеоперационный уход и своевременная профилактика осложнений. В первые часы на область шва рекомендуется положить пузырь со льдом, который нужно снимать на 20-30 мин каждые 1-1,5 ч.

После влагалищных операций и экстирпации матки брюшно-стеночным путем необходимо периодически проверять подкладные простыни, чтобы не пропустить возникновения кровотечения. При наличии постоянного катетера в мочевом пузыре нужно следить за выделением мочи, при болях – назначить анальгетики. При выраженных признаках ацидоза внутривенно вводят 150-200 мл 5% раствора гидрокарбоната натрия, 5% раствора глюкозы.

В первые дни показан массаж с оксигенотерапией, а последующие дни – дыхательная гимнастика (3-5 раз в сутки) и включение массажа межреберных мышц с активизацией дыхания (сдавление грудной клетки на выдохе) больной.

Активное ведение послеоперационного периода уменьшает опасность развития осложнений со стороны легких (пневмонии, бронхиты, ателектазы и др.), сердечно-сосудистой системы (флебиты, тромбофлебиты и др.) и других органов. Если нет противопоказаний, то на второй-третий день после операции разрешается садиться и вставать. ЛФК показана всем больным, за исключением находящихся в тяжелом состоянии.

Больным, оперированным по поводу пузырно-влагалищных свищей, разрешается вставать на второй-третий день после операции. После пластических операций на промежности больные встают на седьмой-восьмой день после снятия швов.

При постепенном расширении двигательного режима ЛГ выполняется сидя или стоя, увеличивают продолжительность прогулок.

Диетотерапия проводится в зависимости от общего состояния больной, характера операции и течения послеоперационного периода, а также возраста и вида ее профессиональной деятельности.

Время выписки зависит от общего состояния женщины, характера оперативного вмешательства и течения послеоперационного периода. Больной перед выпиской рекомендуется комплекс ЛФК, прогулки, закаливающие процедуры, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и прочее.

Клепцова Т.Н.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и от масштабов его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Человеческий организм в ходе эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность необходима не в какой-то период жизни, а на всем ее протяжении с раннего детства до глубокой старости.

Сам человек, все его органы и системы тысячелетиями формировались в результате движения. Однако за последние сто лет условия жизни человека кардинально изменились. Если еще в прошлом веке 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин. В 20 раз уменьшилась физическая работа в быту. Ныне утрачивает свои позиции столь естественный способ передвижения человека, как ходьба. Сейчас на каждого горожанина приходится около 700 поездок на транспорте в год.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Двигательная деятельность в форме физических упражнений позволяет студентам эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать тренировочный процесс, улучшать состояния здоровья, повышать работоспособность.

Действительно, чтобы человек мог выстоять в современных условиях, он должен быть тренированным и закаленным. Если существует какая-то панацея от болезней, то она в значительной мере заключается в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и уровень физической подготовленности, показатели физического здоровья.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья студентов правомерно рассматривается как стремление личности к гармоничному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивая при этом выбор средств в соответствии с морфофункциональными особенностями организма и психофизиологической индивидуальностью.

Двигательная активность – одно из эффективных средств формирования индивидуальных потребностей в социальной активности личности. Двигательная активность проявляется в использовании в повседневной жизни различных средств физической культуры и спорта. В связи с тем, что спорт высших достижений носит профессиональный характер, основное внимание в учебных заведениях должно уделяться оздоровительной физической культуре личности студента.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является основой самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявлением его творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. направленность «на других». Чем шире круг связей личности в физкультурно-оздоровительной деятельности, тем богаче проявляется социализация личности.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное отношение к физической культуре, сформированную

потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Главная задача – расширить знания студентов в области физической культуры, помочь найти оптимальное для себя направление для удовлетворения потребности в физических нагрузках.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Следовательно, физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, и оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений из различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому оздоровительная физическая культура широко используется для укрепления здоровья, физического развития, повышения энергопотенциала человека, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Отсюда возрастает значимость физической культуры в структуре образовательной и профессиональной подготовки студентов, которая выступает не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития целостности личности, способной вырабатывать пути сохранения и укрепления здоровья.

Климацкая Л.Г.  
Красноярский государственный медицинский  
университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого  
(г. Красноярск)

Шибанова Н.С.  
Красноярский государственный медицинский  
университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого  
(г. Красноярск)

Скрыпник О.Ю.  
Красноярский государственный медицинский  
университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого  
(г. Красноярск)

Титкова Т.А.  
Красноярский государственный медицинский  
университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого  
(г. Красноярск)

Кузьмин В.А.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф. Решетнева,  
(г. Красноярск)

**ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
КАК РЕГУЛИРУЕМОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КРАСГМУ)**

Важнейшей и регулируемой составляющей здорового образа жизни наряду с питанием является физическая активность, выступающая как основа профилактики многих заболеваний, средство продления жизни, залог хорошего самочувствия.

Цель исследования: оценить и сравнить двигательную активность студентов младших курсов Красноярского государственного университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого за школьный период и при обучении в вузе.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 100 студентов, из них 59 девушек и 41 юноша. Для изучения двигательной активности использовалась анкета, предложенная факуль-

тетом физической культуры Щецинского университета (Польша). Интервьюированные студенты отвечали на вопросы о том, как они занимались двигательной активностью в школьный период (старшие классы) и на младших курсах вуза.

Результаты и их обсуждение. Исследования показали: двигательная активность в школьный период среди девушек составила 78%, среди юношей – 97%. В вузе девушки снизили физическую активность на 21%, юноши на 10%. Предпочтение зимой отдавалось ходьбе на лыжах, катанию на коньках, сноуборде, летом – бегу трусцой, катанию на велосипеде. Все студенты отметили, что любят посещать дискотеки. Процентное соотношение занимающихся в секциях представлено в таблице.

Таблица

ПРОЦЕНТ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ В ШКОЛЬНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕРИОДЫ

| Секции                            | Юноши |     | Девушки |     |
|-----------------------------------|-------|-----|---------|-----|
|                                   | Школа | Вуз | Школа   | Вуз |
| Футбол                            | 10    | 7   | -       | -   |
| Волейбол                          | 32    | 26  | 21      | 15  |
| Баскетбол                         | 24    | 19  | 17      | 13  |
| Легкая атлетика                   | 36    | 35  | 23      | 11  |
| Настольный теннис                 | 9     | 18  | 15      | 12  |
| Бег на лыжах и катание на коньках | 15    | 15  | 8       | 26  |
| Катание на велосипеде             | 21    | 17  | 11      | 10  |
| Аэробика                          | -     | -   | 17      | 21  |
| Каланетик                         | -     | -   | 7       | 9   |
| Шейпинг                           | -     | -   | 14      | 17  |
| Плавание                          | 25    | 27  | 21      | 23  |
| Легкая атлетика                   | 33    | 35  | 3       | 2   |
| Не посещающие секции              | -     | 11* | 24      | 18* |

\*Примечание: студенты посещают специальную медицинскую группу

Степень двигательной активности в школьный период у студентов КрасГМУ была гораздо больше выражена, чем в вузовский период, как среди юношей, так и девушек и связано это, со слов студентов, с высокими нагрузками в вузе. При этом знания по здоровому образу жизни и его составляющих показали 45% студентов и 52% студенток.

Кравчук А.И.  
Сибирский юридический институт МВД России  
(г. Красноярск)

## **О НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Основной задачей сотрудников органов внутренних дел является защита прав и свобод граждан, раскрытие преступлений и правонарушений, а также их предупреждение и профилактика. Эффективность данной деятельности зависит от множества факторов, в том числе и от уровня физической подготовленности сотрудников милиции, а также от состояния их здоровья.

Понятие «качество специалиста» в избранном виде профессионального труда включает не только знания и умения, но и психофизическую пригодность. Доказано, что работник, вне зависимости от его сферы деятельности, обладающий крепким здоровьем, хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью и соответственно представляет большую ценность для любого работодателя. Известно что, в подавляющем большинстве случаев, чем больше стаж работы специалиста, тем выше и уровень его профессионального мастерства. Поэтому проблема сохранения служебного долголетия средствами физической культуры и спорта играет как для конкретного сотрудника ОВД, так и для любого подразделения системы МВД в целом далеко не последнюю роль.

В Наставлении по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел сказано: «Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно служебных задач, умелому применению физической силы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности». Согласно данной формулировке основная направленность физической подготовки представляется как обеспечение успешных действий сотрудников с использованием боевых приемов борьбы. Безусловно, данный принцип подготовки должен являться базовым, основным, но не единственным. Помимо ситуа-

ций, когда возникают основания к применению физической силы, сотрудник должен эффективно решать задачи, возникающие в обычной (повседневной) служебной деятельности.

Так называемая силовая составляющая правоохранительной деятельности не отражает всех особенностей этой деятельности и происходящих в ней изменений, касающихся психического и физиологического состояния сотрудников, организационных и санитарно-гигиенических условий, экологической ситуации и материально-технической базы. Все это предполагает целенаправленное применение всех средств физической подготовки с учетом основополагающих принципов физического воспитания. Исходя из того, что принцип оздоровительной направленности распространяется на всю социальную систему физической культуры (ФК) и спорта в целом, он должен быть реализован и в процессе организации физической подготовки с сотрудниками ОВД. Дополнительным фактором, подтверждающим необходимость реализации принципа оздоровительной направленности, является тот факт, что состояние здоровья сотрудников милиции часто не соответствует требованиям современного общества.

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и на его профессиональной работоспособности. Естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит снижение работоспособности и возможно возникновение заболеваний. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим определенный объем двигательной активности. У многих сотрудников ОВД, особенно у тех, кто занят «бумажной» работой, а таких в системе МВД России очень много, объем двигательной активности значительно меньше нормы.

Высокая социально-экономическая значимость ФК и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации 27 апреля

1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», 16 ноября 2007 г. Государственной Думой принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Эти документы направлены на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами ФК и спорта, профилактики заболеваний и вредных привычек. В них гарантируются права граждан заниматься ФК и спортом.

Тем не менее, несмотря на все усилия государства и общества, забота о собственном здоровье – это первостепенная задача каждого отдельного гражданина. В современном обществе человек очень часто перекладывает заботу о собственном здоровье на плечи государства и медицинской отрасли, считая, что здоровье ему должны поставлять. Подобное заблуждение в конечном итоге приводит к пагубным последствиям.

Однако известно и то, что физическая культура – далеко не единственный и не всемогущий фактор воздействия на здоровье. Его состояние и динамика у человека зависят от целого спектра социальных и природных условий жизни и развития. Об этом, конечно, не следует забывать в рассуждениях об оздоровительных возможностях ФК. В связи этим, занимаясь ФК и спортом, необходимо также вести здоровый образ жизни, т.е. правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, учитывать гигиенические и экологические факторы, своевременно обращаться за качественной медицинской помощью, отказаться от вредных привычек.

Многочисленными научными исследованиями установлено, что физическая подготовка, как один из видов ФК, обеспечивает развитие и совершенствование не только физических качеств и прикладных двигательных навыков, но и таких профессионально важных психических качеств сотрудников правоохранительных органов как инициативность, дисциплинированность, коммуникабельность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Доказано, что она способствует поддержанию высокой работоспособности, влияет на развитие профессионального интеллекта.

Необходимо чтобы результат физической подготовки сотрудников ОВД предполагал не только формирование качеств и навыков, необходимых для силового пресечения противоправных действий, но и овладение физкультурными технологиями регулирования функционального состояния, повышения и поддержания работоспособности, коррекции неблагоприятного влияния условий службы (профвредностей) и профилактики профессиональных расстройств и заболеваний. Причем речь идет в большей степени об индивидуальных основах или личностном аспекте, так как режим службы сотрудников ОВД часто носит нерегламентированный характер и в таких условиях специально организованные занятия прикладной физической культурой бывают не всегда эффективны. Таким образом, сотрудники милиции, как на индивидуальных, так и на групповых занятиях по физической подготовке должны помимо прочих решать оздоровительные задачи, для чего необходимо:

- приобретать знания по основам теории и методики ФК и организации физической подготовки и спорта в ОВД;
- формировать знания умения и навыки самостоятельной организации и проведения различных форм занятий ФК и спортом;
- осваивать приемы самоконтроля за состоянием здоровья;
- активно внедрять разнообразные форм ФК в режим службы и отдыха.

Для того чтобы добиться оздоровительного профилактического эффекта, необходимо заниматься не менее трех раз в неделю по 40 минут. Содержание занятий должно обязательно включать упражнения направленные на развитие выносливости, силы, гибкости и подвижности в суставах. Интенсивность занятий должна быть достаточно высокой, подходящей для конкретного возраста и подготовленности занимающегося, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2/3 мышц всего тела.

Чтобы понять и оценить значение и роль ФК в жизни сотрудника милиции вообще, и в профессиональной деятельности в частности, не надо ждать, когда наступит время и реально почувствуется нехватка физической подготовленности, когда наступит осознание того, что момент упущен, физически совершенствоваться, тренироваться и заниматься своим здоровьем необходимо уже сегодня, пока еще не поздно.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта является насущной необходимостью всех сотрудников органов внутренних дел.

Лапыгина О.В.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. академика М.Ф.Решетнева  
(г. Красноярск)

### **Влияние занятий футболом на состояние позвоночника**

Любое физическое упражнение или же комплекс тренировок, конечной целью которого является достижение определенного уровня здоровья, относится к фитнесу. Именно поэтому существует множество самых разнообразных программ, которые в той или иной степени являются неотъемлемой составной частью фитнеса.

Для людей, занимающихся фитнесом, зоной повышенного внимания является позвоночник. Важность позвоночного столба объясняется тем, что у 90% людей физический дискомфорт, испытываемый ими по жизни, связан с этим органом. От благополучия костного остова, данного нам природой, во многом зависит и физическое благополучие человека в целом.

Именно поэтому целые комплексы фитнес-занятий, ориентированные на позвоночник (например, футбол), учитывают основные проблемы, возникающие у лиц с остеохондрозами и радикулитами, такие как: нарушение подвижности тел позвонков и межпозвонковых дисков относительно друг друга, нарушение подвижности позвоночно-двигательных сегментов по определенным отделам позвоночника.

Аэробика на мяче развивает выносливость. Ходьба, сидя на мяче, подскоки и перекачивания щадящим образом тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение и обмен веществ, в результате чего активизируются процессы снабжения межпозвоночных дисков питательными веществами и удаления нежелательных продуктов обмена из организма.

В результате занятий фитболом улучшается гибкость: наклоны, вращения, прогибы на мяче развивают гибкость мышц спины, таза и ног, при этом без чрезмерного напряжения мышц и давления на диски. Вытягивающие упражнения оказывают выпрямляющее влияние на весь позвоночник в целом.

Упражнения на мяче укрепляют все группы мышц. Сильные мышцы живота способствуют сохранению должного положения таза, снимают излишнее напряжение мышц в области поясницы, помогают держать правильную осанку; крепкие мышцы спины обеспечивают стабильность позвоночника, поддерживают вертикальную позу, снижают нагрузку на диски и контролируют сгибание вперед; сильные мышцы груди фиксируют плечевой пояс, грудной отдел позвоночника и ребер, помогают поддерживать правильную осанку, участвуют в акте дыхания, т.е. в снабжении всего организма кислородом. Определенное внимание оказывает на позвоночник укрепление других мышц (например, ягодичных), помогающих сохранению правильного положения тела при статической нагрузке.

Занятия фитболом оказывают помощь даже тучным людям. Чрезмерно тучные люди в особенности подвержены заболеваниям позвоночника, так как избыточный вес увеличивает давление на позвоночник, что ведет к усилению давления на диски и другие структуры. Активные физические нагрузки для людей, имеющих избыточный вес, могут быть тяжелы и вместо пользы принести вред. В этом случае занятия на фитнес-мяче помогут снизить осевую нагрузку на позвоночник и суставы ног при выполнении упражнений.

Если до начала занятий фитболом у вас уже имелись проблемы со спиной, то от тренировок вам не стоит отказываться. Мы рекомендуем в этом случае подобрать индивидуальный комплекс упражнений, разработанный совместно со специалистом по лечебной физкультуре.

Субботина Т.А.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

Евсюкова К.М.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

Медведева Т.С.  
Сибирский государственный технологический университет  
(г. Красноярск)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Лекционный курс в объеме 20 часов рассчитан на два года обучения и состоит из восьми тем. Первые четыре темы в объеме 10 часов читаются на первом курсе, а четыре последующие темы в таком же объеме – на втором курсе.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

- гимнастика,
- легкая атлетика,
- плавание,
- лыжный спорт (для бесснежных районов – марш-бросок или велосипедный спорт),
- туризм,
- спортивные игры,
- стрельба.

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования. После прохождения обследования врач распределяет каждого из студентов в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы.

Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение уровня физической работоспособности;

- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по физическому воспитанию. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

## КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Адаменко И.В.** – преподаватель Красноярского строительного техникума.

**Астафьев Н.В.** – доктор педагогических наук, профессор, начальник учебно-научного комплекса Омской академии МВД России.

**Алдошин А.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Арутюнян Т.Г.** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Афонюшкин А.А.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Ахматгатин А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической и пожарно-строевой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

**Баркалов С.Н.** – кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Батяшин И.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Бобкова В.А.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Богданов В.В.** – курсант Челябинского юридического института МВД России.

**Вельгушев Р.В.** – студент института спортивных единоборств им. И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

**Волков А.Н.** – заместитель начальника кафедры боевой подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Воронин Д.И.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Челябинского юридического института МВД России.

**Гаврилов В.Г.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры боевой и физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Герасимов И.В.** – кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Глубокий В.А.** – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Горбачев С.Н.** – соискатель ученой степени кандидата педагогических наук, Сибирский федеральный университет.

**Гричанов А.С.** – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

**Гуралев В.М.** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Дворкин В.М.** – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Денискин В.В.** – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Дюбина Т.В.** – студент института спортивных единоборств им. И. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

**Евсюкова К.М.** – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.

**Еремин Р.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Железовский Б.Е.** – доктор физико-математических наук, профессор, член-корреспондент академии педагогических и социальных наук, заведующий кафедрой физики методико-информационных технологий Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

**Захаров А.М.** – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Захарова Л.В.** – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

**Ивашко Н.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Ивашко Т.В.** – инструктор-методист кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Катаргин С.В.** – старший преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Тюменского юридического института.

**Кателкин А.В.** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Кириков А.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института и спорта.

**Клепцова Т.Н.** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Клепцов В.М.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Климацкая Л.Г.** – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой гигиены Красноярского государственного медицинского университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого.

**Ковальчук А.Н.** – кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Козлов Г.А.** – Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры РФ, инструктор методист специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо Министерства по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Красноярского края.

**Кокова Е.И.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Костычаков В.Ф.** – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Кочергин А.А.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Кравчук А.И.** – доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Кравец С.И.** – курсант Сибирского юридического института МВД России.

**Кувайшин Д.А.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Кузьмин В.А.** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Кузнецов С.В.** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры боевой подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Кузнецова Ж.В.** – преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова.

**Купавцев Т.С.** – доцент кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

**Курнев М.М.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Лавров В.Н.** – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры боевой подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Лапыгина О.В.** – доцент кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Лепилина Т.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Люлина Н.В.** – доцент кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

**Малин Е.Г.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Мартиросова Т.А.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.

**Медведева Т.С.** – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.

**Мещеряков В.С.** – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Миначенков П.И.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Моськин С.А.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Ныркв В.Г.** – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

**Овчинников В.А.** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Палехин М.В.** – кандидат юридических наук, старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Панов Е.В.** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Паршин С.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Погадаев М.А.** – преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

**Попов А.В.** – доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Репин В.А.** – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Русаков В.В.** – старший преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Тюменского юридического института.

**Ручьев С.Н.** – преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

**Савкин А.Н.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Садков А.Н.** – начальник кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России

**Самойлова Г.М.** – доцент кафедры физического воспитания института фундаментальной подготовки Сибирского федерального университета.

**Семикин Д.С.** – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта Челябинского юридического института.

**Сергеев В.И.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Скрыпник О.Ю.** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены Красноярского государственного медицинского университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого.

**Смирнов И.Г.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Сорокоусов А.В.** – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Сорокин О.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Челябинского юридического института МВД России.

**Старшова Н.Ю.** – доцент кафедры физического воспитания института фундаментальной подготовки Сибирского федерального университета.

**Стручков В.И.** – старший преподаватель Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

**Субботина Т.А.** – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.

**Тарасов К.Г.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Челябинского юридического института МВД России.

**Титкова Т.А.** – кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры гигиены Красноярского государственного медицинского университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого.

**Токарев А.Ю.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Трутнев П.В.** – кандидат педагогических наук, доцент, директор специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо Министерства по физической

культуре, спорту, туризму и молодежной политике Красноярского края.

**Филиппович В.А.** – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Харахардин О.В.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России.

**Чернышева А.С.** – врач-акушер МУЗ Манская ЦРБ.

**Черменев Д.А.** – преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России.

**Черноусова А.В.** – доцент кафедры физического воспитания института фундаментальной подготовки Сибирского федерального университета.

**Чешуина Я.В.** – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.

**Чувилкин Д.Ю.** – кандидат социологических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Швалева Т.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова.

**Шибанова Н.С.** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены Красноярского государственного медицинского университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого.

**Шумилин А.П.** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных единоборств Сибирского федерального университета.

**Щербаков В.Е.** – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Саратовского юридического института МВД России.

**Юсупов М.М.** – спасатель 2-го ФГУ СРПСО МЧС России.

**Яцковская Л.Н.** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета.





**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Всероссийской научно-практической  
конференции  
(6-7 февраля 2009 г.)

*Статьи публикуются в авторской редакции  
Технический редактор М.Н.Киценко*

Подписано в печать \_\_\_\_\_  
Формат Р 60х84. Бумага типографская. Гарнитура Таймс.  
Печать офсетная. Уч. изд. л. 11,91 (усл. печ. л. 16).  
Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.  
Сибирский юридический институт МВД России.  
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

---

Отпечатано на участке оперативной полиграфии  
Сибирского юридического института МВД России.  
660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6