



**Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса
в учебных заведениях высшего профессионального образования.
Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании**

15 марта 2013 года

г.Красноярск



СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ»

ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЁВА

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(15 марта 2013 г.)

Материалы конференции

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ ФСКН РОССИИ
2013

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.В. Панов (отв. редактор), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, г. Красноярск);

В.М. Дворкин, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, г. Красноярск);

Т.Г. Арутюнян, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад. М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск);

М.Д. Кудрявцев, кандидат педагогических наук, доцент (Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета, г. Красноярск)

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2013 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 458 с. – ISBN 978-5-7889-0205-0

В сборник включены материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования и воспитанию здорового образа жизни, прошедшей на базе Сибирского юридического института ФСКН России 15 марта 2013 г.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

І. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

<i>Афанасьев А.В.</i> Место современных тренажерных средств в процессе стрелковой подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений правоохранительных органов.....	13
<i>Ахматгатин А.А.</i> Динамика показателей адаптации курсантов образовательного учреждения МВД России к условиям учебы и службы.....	18
<i>Белецкий А.А.</i> Гладкоствольное оружие на коротких дистанциях при выполнении служебных задач	21
<i>Белецкий А.А., Мураев П.П.</i> Некоторые аспекты огневой подготовки сотрудника полиции.....	25
<i>Битюцких И.В.</i> О проблеме повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей вузов системы МВД России.....	28
<i>Бобровик А.П., Любаков А.А.</i> Некоторые особенности подготовки сотрудников силовых структур – женщин в секциях рукопашного боя на начальных этапах обучения.....	30
<i>Болгова В.П., Ляпин А.И.</i> Проблемы преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД России.....	32
<i>Воронцова О.В.</i> Некоторые примеры технических инноваций, применяемых при подготовке полицейских зарубежных стран.....	34
<i>Галимова А.С.</i> Гендерные различия как фактор, определяющий особенности сенсомоторного реагирования юных теннисистов	37
<i>Гричанов А.С., Зувев В.М.</i> К вопросу о психологической устойчивости в экстремальной ситуации.....	40
<i>Волков А.Н., Кузнецов С.В.</i> О контроле физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.....	44
<i>Елескин В.И., Чудинова О.А., Грачев К.А.</i> Ориентирование как один из способов физической подготовки	47

<i>Калинин С.В., Чернов Ю.Н.</i> Проблемы развития профессиональной компетентности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.....	50
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Теоретико-методологические принципы использования дыхательной гимнастики в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов	53
<i>Копылов Ю.А., Кокова Е.И.</i> Концептуальные основы оздоровительно-прикладной подготовки в учебных заведениях высшего профессионального образования.....	57
<i>Курашов В.М., Важенин Ю.А.</i> Использование гимнастических упражнений в формировании качества ловкости курсантов и слушателей вузов силовых структур	60
<i>Курашов В.М., Любаков А.А.</i> Методологические основы обучения курсантов и слушателей вузов силовых структур гимнастическим упражнениям на брусьях.....	62
<i>Лавров В.Н.</i> Об отсутствии внедрения работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции.....	64
<i>Лавров В.Н.</i> Задержание и наружный досмотр в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции.....	68
<i>Лавров В.Н.</i> О проблемах в разработке нормативных документов, лежащих в основе компетентностного подхода в физической подготовке сотрудников полиции.....	75
<i>Лавров В.Н., Поторочин А.Н.</i> Болевые примы в стойке: комментарий к НОФП-2012	80
<i>Лавров В.Н., Поторочин А.Н.</i> Защита от ударов: комментарий к НОФП-2012.....	85
<i>Липина К.В.</i> Возникновение профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел и способы ее профилактики. 89	
<i>Литасов П.П.</i> Формирование прикладной готовности курсантов к профессиональной деятельности на занятиях по физической подготовке.....	92
<i>Мартыненко В.С.</i> Использование средств активизации занятий по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел.....	94
<i>Мартыненко В.С., Галкин В.Н.</i> Формы активизации учебного процесса в вузах МВД России.....	97
<i>Мартынов А.П.</i> Профилактика травматизма при проведении комплексных занятий по преодолению полос препятствий	99
<i>Медведев А.И., Медведев И.М.</i> К вопросу о профессионально-прикладной подготовке сотрудников органов внутренних дел	101

<i>Мерзликин Р.А., Сорокоусов А.В.</i> Психологические аспекты готовности сотрудников полиции к действиям в реальных условиях	104
<i>Мещеряков С.А., Мещеряков В.С.</i> Об эффективности применения бросковой техники сотрудниками оперативных подразделений органов наркоконтроля	110
<i>Морозов В.А.</i> Особенности обучения курсантов вузов МВД России действиям в чрезвычайных ситуациях	112
<i>Насонов А.Е.</i> Проблема повышения воспитательных возможностей в процессе физической подготовки.....	116
<i>Овчинников В.А.</i> Особенности итогового контроля по физической подготовке.....	119
<i>Орлов В.В.</i> Системные требования при разработке приказов, примерных и рабочих программ по физической подготовке.....	122
<i>Панов Е.В., Дмитриев Д.К.</i> Организация и содержание физической подготовки в силовых ведомствах России: сравнительный анализ, мнения, меры совершенствования	123
<i>Поздняков Г.П., Еганов А.В.</i> Методика оценки двигательных координационных способностей в учебных заведениях высшего профессионального образования.....	131
<i>Репин В.А.</i> Роль практической стрельбы в подготовке сотрудников органов внутренних дел.....	134
<i>Прохоренко А.А., Исламов В.А., Грачев К.А.</i> Прикладное значение навыков рукопашного боя к выживанию военнослужащих в экстремальных ситуациях и в боевых условиях	137
<i>Савочкин А.С.</i> Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей в вузах МВД России.....	140
<i>Семенюк Е.В.</i> Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия полицейскими России (пробелы законодательства).....	144
<i>Черменёв Д.А.</i> Повышение уровня стрелковой подготовленности сотрудников и курсантов ФСКН России.....	147
<i>Чернов Ю.Н., Калинин С.В.</i> Факторы, влияющие на познавательную активность курсантов МВД России.....	150
<i>Чудинова О.А.</i> Содержание занятий по огневой подготовке с сотрудниками органов наркоконтроля.....	152
<i>Эмигенова С.Б.</i> Влияние коммуникативных качеств на выполнение оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	155

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

<i>Астафьев Н.В., Глубокий В.А.</i> Тренировки в домашних условиях как форма занятий физической подготовкой.....	158
<i>Еганов В.А., Быков В.С., Берсенева О.Ю., Трегубова М.В.</i> Выбор оптимальной тактики ведения боя кикбоксёрами высокой квалификации, обусловленной силой процессов возбуждения	162
<i>Ворончихин Д.В., Федулов В.В.</i> Проблемы организации учебно-тренировочного процесса сборных команд по служебно-прикладным видам спорта в учебных заведениях МВД России	166
<i>Глубокий В.А.</i> Содержание функционального тренинга: средства, методы, структура занятий	168
<i>Гричанов А.С.</i> Психическая работоспособность как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.....	173
<i>Дворкин В.М.</i> Взаимосвязь технико-тактического мастерства с двигательными способностями дзюдоистов при определении эффективности учебно-тренировочного процесса.....	175
<i>Денискин В.В., Юманов Н.А., Гричанов А.С., Погодаев М.А., Савчук А.Н.</i> Формирование готовности к спортивному поединку.	179
<i>Денискин В.В.</i> Психолого-педагогические аспекты управления в спорте	182
<i>Иванов А.С.</i> К вопросу о правовом регулировании профессионального спорта	185
<i>Иванов А.С., Савочкин А.С.</i> Проблемы трактовки правил в прикладных видах единоборств в системе МВД России.....	188
<i>Исламов В.А., Ильин Д.В., Грачев К.А.</i> Развитие специальной выносливости у спортсменов в единоборствах	190
<i>Коган О.С.</i> Применение здоровьесберегающих технологий для повышения работоспособности спортсменов	194
<i>Линтварев А.Л., Шаяхметова Э.Ш.</i> Динамика скоростных качеств единоборцев на фоне многолетней адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам	197
<i>Люлина Н.В., Ветрова И.В.</i> Особенности физической подготовки в художественной гимнастике	200
<i>Маслов С.В., Бирюкова Л.И.</i> Комплексная форма воспитания технического мастерства сноубордистов.....	203
<i>Моисеенко А.А.</i> Использование тренажера «Скэтт» при обучении скоростной стрельбе из пистолета	206
<i>Мураев П.П.</i> Необходимость создания современных безопасных тиров	209

<i>Нижегородцев Д.В., Останин Ю.А., Раковецкий А.И.</i>	
К вопросу о развитии специальной выносливости боксеров.....	212
<i>Осипов А.Ю.</i> Развитие функциональной готовности к физическим нагрузкам начинающих борцов самбо	213
<i>Осипов А.Ю., Шубин Д.А., Пазенко В.И.</i> Пути оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях	216
<i>Пуртова Г.В., Тищенко М.П.</i> Питьевой режим как средство поддержания работоспособности спортсменов.....	219
<i>Савчук А.Н., Денискин В.В., Юманов Н.А., Кузьмин В.А.</i>	
Спортивный отбор для определения таланта в спорте.....	222
<i>Семикин Д.С.</i> К проблеме формирования защитных действий спортсменов, занимающихся боевым самбо	225
<i>Струганов С.М.</i> Индивидуальный подход к подготовке спортсменов к основным соревнованиям.....	227
<i>Струганов С.М.</i> Основные процессы, влияющие на формирование спортивного результата	231
<i>Сучков Г.В., Завьялов Д.А.</i> Выявление особенностей методики подготовки спортсменов в северном многоборье	234
<i>Тарасенко А.В., Завьялов Д.А.</i> Особенности скоростно-силовой подготовки в хоккее с шайбой	236
<i>Тюкин В.Г.</i> О проблеме профессиональной реабилитации инвалидов при применении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	238
<i>Тютин С.С.</i> Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации	241
<i>Федоров В.И., Романова С.П., Чалая Е.М.</i> Ритмическая структура циклических действий в спринтерском беге	244
<i>Федоров В.И., Тищенко М.П., Чалая Е.М.</i> Проблемы в развитии скоростных способностей у спортсменов, специализирующихся в спринте.....	247
<i>Шафикова Л.Р.</i> Особенности морфофункционального состояния акробатов в возрастном аспекте.....	250
<i>Шаяхметова Э.Ш., Линтварев А.Л.</i> Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров	253
<i>Юманов Н.А.</i> Роль тренера в процессе нравственного воспитания спортсмена.....	256
<i>Юманов Н.А., Денискин В.В., Кузьмин В.А., Темных А.С.</i>	
Спортивная этика как одна из форм нравственного воспитания российского спортсмена	259

III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Акулов В.Ю., Дунаева М.В.</i> Закаливание – один из компонентов здорового образа жизни.....	262
<i>Арутюнян Т.Г., Астахов А.Б.</i> Мониторинговые исследования показателей здоровья учащихся как средство укрепления здоровья и физического развития.....	265
<i>Бардинова Г.А.</i> Роль оздоровительной аэробики в системе физической культуры студенток физкультурного вуза.....	268
<i>Быков В.С., Мухина О.Б., Карымсаков В.Т.</i> Педагогическая технология профилактики наркомании среди учащихся средствами физической культуры и спорта	271
<i>Вильнер Б.С., Сундуков А.С.</i> Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании.....	274
<i>Волков А.Н.</i> О реализации воспитательного потенциала физической культуры и спорта в системе профилактики наркомании и алкоголизма	278
<i>Ворожцов А.М.</i> Оздоровительный бег как средство реабилитации лиц, употреблявших наркотики.....	280
<i>Ворошилов П.А.</i> Подготовка старшеклассников к учебе в вузе.....	283
<i>Галимова А.Г., Шивит-Хуурак И.К.</i> Опережающий подход в физическом воспитании школьников.....	286
<i>Галимова А.Г., Галимов Г.Я., Шивит-Хуурак И.К.</i> Формирование культуры здоровья детей	291
<i>Галимова А.Г.</i> Наркомания как угроза человечеству.....	295
<i>Гуралев В.М., Ходюш А.В.</i> Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вуза.....	298
<i>Дворкина Е.М.</i> Оптимизация двигательной активности студентов на практических занятиях по физической культуре	301
<i>Дворкина Е.М., Дворкин В.М.</i> Организационно-педагогические условия формирования спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза на современном этапе	305
<i>Денисов Е.А., Мануйленко Э.В.</i> Формирование здорового образа жизни в Ростовском государственном экономическом университете	307

<i>Дронов А.С., Коваленко Т.И.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	311
<i>Дронов А.С., Персикова А.В.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	314
<i>Еганов А.В., Мотепоненко А.Г., Ярошенко Д.В.</i> Анкета самооценки патриотизма спортсменов	319
<i>Егоренков Д.В.</i> Вклад пожарно-прикладного спорта в феномен «Здоровый образ жизни»	323
<i>Жаброва Т.А.</i> Влияние физических упражнений на адаптацию молодежи к деятельности в жестких социально-экологических условиях	326
<i>Зайцев А.А., Чушанков Ю.А.</i> Педагогические условия формирования навыков самообороны у студенток на занятиях физической культуры	329
<i>Зайцева В.Ф.</i> Средовые, личностные и поведенческие факторы наркотизации молодежи.....	331
<i>Захарова Л.В., Люлина Н.В.</i> Комплексное оздоровление студентов с ограниченными физическими возможностями	334
<i>Кадач О.В.</i> Здоровое питание – путь к здоровому образу жизни.....	337
<i>Кадач О.В.</i> Профилактика наркомании у школьников средствами физической культуры	340
<i>Коган О.С., Тарасова М.В.</i> Здоровье в системе жизненно важных потребностей и ценностей студентов.....	342
<i>Костычаков В.Ф.</i> Применение метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре.....	345
<i>Кравчук А.И.</i> Роль и значимость дисциплины «Физическая культура» при реализации основных образовательных программ бакалавриата	350
<i>Крамида И.Е.</i> Оздоровительный практикум на основе гимнастики цигун как фактор формирования здорового образа жизни студентов.....	353
<i>Крамида И.Е., Афанасьев В.Ю.</i> Аудиторные занятия практикума на основе гимнастики цигун как фактор ослабления вредных привычек у студентов	356
<i>Кудрявцев М.Д., Ворошилов П.</i> Круговая тренировка в легкой атлетике	360
<i>Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А., Шмидт Т.М., Кудрявцева И.Н.</i> Основные проблемы инклюзивного физического	

воспитания школьников и студентов с ограниченными возможностями.....	361
<i>Кудрявцев М.Д., Михалева Е.А., Шаломов Ю.А.</i> Ценность самостоятельных занятий физическими упражнениями старшеклассников общеобразовательных школ и студентов вузов.....	367
<i>Кудрявцева И.Н.</i> Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников	371
<i>Макарова Л.Н.</i> Система психолого-педагогических методов и приёмов развития самосознания и саморегуляции подростка для профилактики аддиктивного поведения (из опыта работы школьного психолога).....	373
<i>Медведев А.И.</i> Профилактика заболеваний студенческой молодежи средствами физической культуры	376
<i>Мельникова О.В., Корнеева С.В., Комкова И.А.</i> Влияние мотивации на эффективность физкультурно-спортивной деятельности студенток.....	380
<i>Найданов Б.Н., Цыбиков Д.В.</i> Формирование ценностного отношения будущих педагогов к здоровому образу жизни в образовательном процессе вуза.....	385
<i>Насонов А.Е., Тютин С.С.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	387
<i>Овечкин Д.Г., Логинов Р.Г.</i> Физическая культура как фактор оптимизации и формирования здоровой личности курсанта вузов в системе МВД России.....	390
<i>Панов Е.В., Панова Н.Е.</i> Работа студенческих волонтерских организаций в рамках реализации городского кластера «Здоровый образ жизни» в городе Красноярске, их социальная значимость ..	392
<i>Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Штейнердт С.В.</i> Совершенствование иммунной системы в процессе физического воспитания студентов.....	395
<i>Приходов Д.С., Логинов Д.В.</i> Спорт в системе реабилитации и социализации детей-инвалидов	399
<i>Скурихина Н.В.</i> Коррекция аддиктивного поведения студентов средствами физической культуры	402
<i>Старшова Н.Ю.</i> Чжун Юань Цигун как оздоровительная система	405
<i>Старшова Н.Ю., Самойлова Г.М.</i> О возможности использования упражнений цигун для коррекции физического и психоэмоционального состояния подростков	409
<i>Сундуков А.С., Вильнер Б.С.</i> Анализ современных подходов к профилактике употребления наркотиков.....	413

<i>Тарасова М.В.</i> Оздоровление детей младшего школьного возраста	416
<i>Тюкин В.Г., Морозов В.А.</i> Педагогический аспект адаптив- ного самовоспитания людей с ограниченными возможностями здоровья.....	419
<i>Филиппович В.А.</i> Формирование психофизических качеств студентов юридических вузов средствами профессионально- прикладной физической подготовки.....	422
<i>Шакиров А.Р., Морозова Е.Н., Кузьмин В.А.</i> Народные подвижные игры в учебном процессе – формирование здорового образа жизни.....	427
<i>Шалгинова В.И., Свирид В.В., Катников О.А.</i> Сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством современных здоровьесберегающих технологий.....	434
<i>Шмидт Т.М., Кудрявцев М.Д.</i> Формирование у школьников навыков ведения здорового образа жизни (из опыта работы).....	439
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	442

I. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

А.В. Афанасьев

МЕСТО СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Основной целью деятельности образовательных учреждений ФСКН России является удовлетворение потребности ФСКН России в высококвалифицированных специалистах, сочетающих глубокие профессиональные знания и необходимые профессионально-значимые качества, посредством реализации соответствующих образовательных программ. Проблема повышения эффективности профессиональной подготовки сотрудников органов наркоконтроля с каждым годом становится все более актуальной.

Несмотря на незначительное количество случаев применения и использования оружия сотрудниками ФСКН России, проблема квалифицированного обращения с ним остается и сегодня достаточно острой. В частности, по результатам тестирования стрелковой подготовленности сотрудников, прибывающих в СибЮИ ФСКН России для обучения по программам переподготовки и повышения квалификации, было установлено, что только около 22% из них способны выполнять контрольные упражнения стрельб на положительную оценку. При этом необходимо учитывать, что в качестве контрольных упражнений использовались упражнения, не связанные со скоростной стрельбой (упражнения № 1 и № 2¹), а следовательно, результаты применения и использования табельного оружия сотрудниками органов наркоконтроля в ситуациях реального вооруженного противостояния с преступностью будут еще более удручающими.

Подобная статистика не является характерной особенностью деятельности правоохранительных органов только Российской Федерации. Так, в полицейской практике США известны случаи, когда в

¹ Приказ ФСКН России от 21 декабря 2006 года № 437дсп.

огнемом бою делается невероятное количество выстрелов с близкого расстояния, но большинство не достигают цели ($\approx 16\%$ попаданий).

Одним из самых эффективных мероприятий, направленных на повышение результативности процесса обучения, является оснащение образовательных учреждений ФСКН России современными техническими средствами, которые существенно расширяют методические возможности преподавателей и обеспечивают повышение качества подготовки специалистов.

Важное место в ряду технических средств обучения принадлежит стрелковым тренажерам, предназначенным как для формирования, так и для совершенствования профессиональных навыков у сотрудников путем моделирования разнообразных ситуаций и условий несения службы, связанных с применением и использованием табельного оружия.

Стрелковые тренажеры – учебные устройства, которые частично или полностью имитируют условия действий обучаемых с оружием и позволяют руководителю занятий осуществлять объективный контроль в процессе обучения. Они предназначены для выработки и совершенствования профессиональных навыков умелого применения вооружения в различных условиях обстановки без расхода боеприпасов.

Попытки конструировать тренажеры, способствующие обучению тем или иным специальным приемам, появились в глубокой древности. Уже тогда люди стремились ускорить процесс обучения путем использования разнообразных технических приспособлений. Например, технику защиты от ударов противника и одновременно нападения на него, гладиаторы Древнего Рима совершенствовали с помощью специального приспособления в виде непрерывно вращающихся мечей. Рыцари средних веков осваивали технику владения копьем при помощи специальной мишени, которая при точном ударе падала, а при неточном – наносила рыцарю чувствительный удар по спине.

В дальнейшем тренажерные устройства постоянно усложнялись и совершенствовались. Особенно интенсивным этот процесс стал в начале 50-х годов XX века в связи с бурным развитием электронно-вычислительной техники, появлением оружия нового поколения, требующего для овладения им высококвалифицированных специалистов.

Бесспорным доказательством высокой эффективности тренажеров является тот факт, что использование их в ВВС США во время второй мировой войны позволило ежегодно сберегать более 500

жизней, около 133 млн. долларов, 31 млн. чел./часов и высвободить 15 тыс. человек для выполнения других военных задач.

По приведенным в иностранной печати данным, затраты на подготовку военных специалистов при использовании тренажеров снижаются в 4-12 раз по сравнению с затратами на обучение традиционными методами.

Преимуществами тренажеров являются:

- высокая экономичность;
- малые временные затраты на обучение;
- возможность всестороннего контроля процесса обучения;
- широкие вариации условий и ситуаций в тренировочных упражнениях;
- возможность «замораживания» условий, повторения и изменения временного масштаба (замедления или ускорения) тренировочного упражнения;
- безопасность.

Тренажерные средства применительно к профессионально-прикладной подготовке сотрудников правоохранительных органов классифицируются следующим образом:

1) тренажерные устройства и приспособления для общей физической подготовки (ОФП), направленные на формирование общей готовности сотрудников к служебной деятельности, способствующие развитию основных физических качеств и двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, укреплению здоровья, закаливанию организма;

2) тренажеры служебно-прикладной подготовки, предназначенные для имитации отдельных боевых приемов, овладения навыками совместных действий в составе подразделения, экипажа;

3) тренажерное оборудование для специальной физической и огневой подготовки, обеспечивающее развитие специальных качеств, повышение устойчивости организма сотрудников к воздействию неблагоприятных факторов оперативно-служебной деятельности, совершенствования психомоторных способностей и воспитания волевых качеств.

Стрелковые тренажеры относятся к третьей группе представленной классификации. Учитывая все многообразие таких тренажеров, считаем наиболее перспективными в этой группе тренажеры, принцип действия которых основан на использовании оптико-электронных устройств (так называемые лазерные тренажеры). Следует отметить, что до недавнего времени такие тренажерные уст-

ройства представляли собой довольно сложные системы: передатчики лазерного излучения, приемники лазерного излучения (фотодиоды), пульта управления, средства индикации поражения и блоки питания. При этом лазерный излучатель при помощи различных фиксаторов крепился таким образом, что выступал за габариты оружия. Это создавало определенные неудобства при использовании таких тренажеров, связанные с повреждениями излучателя при отработке тактических действий с оружием (механические повреждения излучателя, невозможность использования штатных кобур, изменение габаритов и балансировки оружия).

С появлением автономных лазерных тренажеров, лазерный излучатель которых располагался внутри оружия, эта проблема была решена. На настоящий момент автономные лазерные тренажеры представляют собой точные копии образцов боевого оружия, состоящих на вооружении правоохранительных органов России.

В теории огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов принята технология обучения, предусматривающая поэтапную подготовку курсантов и слушателей ведомственных образовательных учреждений умелому и эффективному применению и использованию боевого ручного стрелкового оружия при выполнении оперативно-служебных задач:

1) начальная подготовка имеет цель дать представление обучаемым об изготовках, различных способах удержания оружия, спуске курка с боевого взвода, прицеливании, производстве выстрела. На данном этапе курсанты (слушатели) должны овладеть навыками стрельбы из пистолета и автомата по неподвижной цели в неограниченное время днем;

2) базовая подготовка предполагает обучение быстрому извлечению оружия и подготовке его к стрельбе, обращению с оружием во время передвижений. По итогам обучения на данном этапе у курсантов (слушателей) должны быть сформированы навыки скоростной стрельбы по неподвижным и движущимся целям, после передвижений, из различных положений, из-за укрытия, после физической нагрузки, с переносом огня по фронту, со сменой магазина;

3) технико-тактическая подготовка имеет цель научить курсантов (слушателей) тактике применения полученных навыков стрельбы в условиях, приближенных к реальным условиям служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, предполагает обучения навыкам принятия правильного решения на применение или использование огнестрельного оружия, выбора наиболее выгод-

ных положений для стрельбы, использованию естественных укрытий, неприцельной стрельбы на сверхкоротких дистанциях и т.д.

Преимуществом автономных лазерных стрелковых тренажеров является то, что их можно использовать на всех этапах подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений правоохранительных органов, в том числе и ФСКН России.

Следующим, более совершенным шагом в техническом обеспечении учебного процесса ведомственного высшего образования, направленного на формирование профессионально-значимых умений и навыков, является использование в процессе огневой подготовки курсантов и слушателей боевых интерактивных тиров, объединяющих прикладную направленность обучения с реалистичным моделированием ситуаций применения и использования табельного оружия сотрудниками правоохранительных органов в различных условиях оперативно-служебной деятельности и стрельбой боевыми патронами. Однако основной причиной отсутствия в образовательных учреждениях ФСКН России боевых интерактивных тиров, несмотря на их высокую эффективность, остается их стоимость.

В связи с участвовавшими случаями вооруженных столкновений сотрудников правоохранительных органов с правонарушителями, огневая подготовка сотрудников силовых структур в современных условиях выходит на первый план и является важнейшей составляющей профессионализма личного состава. Достичь высоких результатов в стрельбе можно только регулярными занятиями с использованием самых современных тренажерных технологий и выверенных практикой методик обучения.

Только регулярные занятия по отработке техники стрельбы, с последующими боевыми стрельбами, могут обеспечить решение задачи эффективной и качественной огневой подготовки. Об этом свидетельствуют мнения авторитетных специалистов, многие годы профессионально занимающихся стрелковой подготовкой.

Таким образом, необходимость максимального приближения процесса обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений ФСКН России к условиям оперативно-служебной деятельности выдвигает повышенные требования к техническому и методическому обеспечению занятий по этой дисциплине.¹

¹ В контексте данной проблемы следует отметить, что авторским коллективом СибЮИ ФСКН России уже разработаны и на практике используются ряд эффективных методик применения современных тренажерных средств в учебно-тренировочном процессе по огневой подготовке курсантов и слушателей.

В этих условиях использование в процессе занятий по огневой подготовке автономных лазерных стрелковых тренажеров и интерактивных боевых тиров предоставляет практически неограниченные возможности для реализации в процессе обучения метода моделирования ситуаций. Кроме того, возможности таких тренажеров позволяют применять их на всех этапах обучения огневой подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений ФСКН России при формировании и закреплении навыков обращения с табельным оружием.

А.А. Ахматгатин

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АДАПТАЦИИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МВД РОССИИ
К УСЛОВИЯМ УЧЕБЫ И СЛУЖБЫ**

Обучение в образовательном учреждении МВД России характеризуется влиянием на организм курсантов различных факторов, вызывающих изменения их функционального состояния. Это обусловлено тем, что условия жизни курсантов определяются плотным распорядком дня, включающим напряженную учебную деятельность; занятия физическими упражнениями, наряду с плановыми учебными занятиями участие обучаемых в различных физкультурно-массовых мероприятиях; выполнение служебных обязанностей во внутреннем наряде и при охране общественного порядка, в том числе несение службы в ночное время.

Данные факторы обуславливают значительный объем физических нагрузок, оказываемых на организм курсантов, стимулирующих определенные адаптационные процессы, отражающиеся в изменениях их функционального состояния, которые необходимо учитывать при организации физической подготовки для повышения ее эффективности и профилактики возникновения различных заболеваний, вызванных физическими нагрузками, неадекватными адаптационным возможностям занимающихся.

Целью нашего исследования явилось изучение динамики показателей, характеризующих адаптацию курсантов к физическим нагрузкам, предъявляемым к ним в период их учебы в образовательном учреждении МВД России.

Исследования проводились в период от этапа поступления абитуриентов в институт до окончания ими, уже в качестве курсантов, третьего курса обучения. В них приняли участие курсанты Восточно-Сибирского института МВД России.

Для достижения указанной цели мы исследовали показатели сердечной деятельности:

- частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.);
- систолическое артериальное давление (АДс, мм. рт. ст.);
- диастолическое артериальное давление (АДд, мм. рт. ст.);
- среднее артериальное давление (АДср, мм. рт. ст.);

Указанные показатели мы определяли:

- 1) на этапе поступления абитуриентов в институт и прохождения ими медицинской комиссии;
- 2) в начале каждого нечетного семестра (в октябре);
- 3) в конце каждого четного семестра (в июне).

Достоверность различий определялась по значениям непараметрического U-критерия Вилкоксона-Манна-Уитни.

Динамика значений показателей функционального состояния курсантов приведена в таблице.

В начальном периоде обучения (в первом семестре) наблюдалось статистически достоверное увеличение значений показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы: ЧСС, АДс, АДд, АДср как у курсантов-юношей, так и у курсантов-девушек. Эти изменения, по нашему мнению, свидетельствуют об увеличении напряжения деятельности сердечно-сосудистой системы, вызванном резким повышением физических нагрузок, воздействующих на курсантов, в связи с началом их обучения в образовательном учреждении МВД России. Наблюдаемые явления характеризуют наступление у курсантов первой стадии адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности – стадии физиологического напряжения.

Во втором семестре практически все показатели статистически достоверно снизились, и в дальнейшем амплитуда их колебаний значительно уменьшилась. Эти изменения, на наш взгляд, являются результатом адаптации курсантов к новым условиям жизнедеятельности.

В ходе проведенного исследования нами установлено следующее.

1. Условия жизнедеятельности курсантов, свойственные обучению в образовательном учреждении МВД России вызвали в начальный период обучения статистически достоверные изменения значений функционального состояния, характеризующиеся увеличением напряжения деятельности сердечно-сосудистой системы.

Таблица

Динамика значений показателей функционального состояния курсантов

№ п.п.	Измеряемые параметры	Значения показателей параметров						
		При поступлении (п) 1 этап	В первом семестре (I) 2 этап	Во втором семестре (II) 3 этап	В третьем семестре (III) 4 этап	В четвертом семестре (IV) 5 этап	В пятом семестре (V) 6 этап	В шестом семестре (VI) 7 этап
юноши (n = 42)								
1.	ЧСС, уд./мин., М σ	67,4 5,6	74,7 10,2 pp– I < 0,05	69,4 12,3 pI-II<0,05	70,4 9,4 pII-III>0,05	68,5 11,0 pIII-IV>0,05	70,0 12,0 pIV-V>0,05	71,3 8,5 pV-VI>0,05
2.	АДс, мм. рт. ст., М σ	121,0 4,4	133,0 16,2 pp– I < 0,05	126,9 12,6 pI-II > 0,05	125,8 12,0 pII-III > 0,05	128,8 8,3 pIII-IV > 0,05	127,2 12,7 pIV-V > 0,05	127,8 8,8 pV-VI > 0,05
3.	АДд, мм. рт. ст., М σ	74,7 6,3	84,2 13,1 pp– I < 0,05	79,9 10,6 pI-II < 0,05	80,2 9,6 pII-III > 0,05	80,8 4,7 pIII-IV > 0,05	77,9 10,9 pIV-V > 0,05	79,6 6,7 pV-VI > 0,05
4.	АДср, мм. рт. ст., М σ	90,1 5,0	100,5 1,3 pp– I < 0,05	95,6 10,8 pI-II < 0,05	95,4 9,5 pII-III > 0,05	96,8 5,2 pIII-IV > 0,05	94,3 9,3 pIV-V > 0,05	95,7 6,7 pV-VI > 0,05
девушки (n = 34)								
5.	ЧСС, уд./мин., М σ	71,3 4,0	77,9 10,4 pp– I < 0,05	75,0 8,1 pI-II > 0,05	73,9 10,6 pII-III > 0,05	72,6 8,0 pIII-IV > 0,05	70,7 10,3 pIV-V > 0,05	73,7 6,7 pV-VI < 0,05
6.	АДс, мм. рт. ст., М σ	117,1 4,6	127,4 11,23 pp– I < 0,05	119,2 10,2 pI-II < 0,05	118,0 11,9 pII-III > 0,05	121,4 9,3 pIII-IV > 0,05	114,9 7,5 pIV-V < 0,05	114,9 11,3 pV-VI > 0,05
7.	АДд, мм. рт. ст., М σ	69,4 5,0	86,1 7,6 pp– I < 0,05	80,2 9,5 pI-II < 0,05	76,5 11,6 pII-III > 0,05	77,7 7,8 pIII-IV > 0,05	73,7 6,2 pIV-V < 0,05	77,6 7,7 pV-VI < 0,05
8.	АДср, мм. рт. ст., М σ	85,3 4,3	99,8 7,5 pp– I < 0,05	93,2 9,0 pI-II < 0,05	90,4 10,8 pII-III > 0,05	92,3 7,9 pIII-IV > 0,05	87,4 5,0 pIV-V < 0,05	90,0 8,2 pV-VI > 0,05

2. К концу первого курса в организме курсантов происходили изменения, выражающиеся в статистически достоверном снижении значений показателей, характеризующих напряженность деятельности сердечно-сосудистой системы, что явилось результатом их адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

3. Указанные изменения у курсантов-юношей и курсантов-девушек носили идентичный характер, различия наблюдались только в абсолютных значениях показателей, свойственных физиологическим особенностям представителей соответствующего пола.

А.А. Белецкий

ГЛАДКОСТВОЛЬНОЕ ОРУЖИЕ НА КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Огнестрельное оружие обладает признаками функциональной бинарности, т.е. способности использования в качестве как боевого, так и гражданского. Эта двойственность ярко демонстрируется на примере эволюции гладкоствольных ружей.¹

Первый опыт применения многозарядного гладкоствольного оружия в качестве боевого восходит к началу XX столетия. Американские солдаты еще во времена Первой мировой использовали помповые «Винчестеры» модели 1897 года в качестве «окопного оружия». Однако массовые примеры использования дробовика в качестве боевой единицы мы находим в более раннем периоде также в США.

Американцы всегда инстинктивно понимали боевой потенциал ружья, применяя его и в мирное время, и во времена войн.

Такое отношение к гладкоствольному оружию имеет чисто социальное, общественное происхождение.

В Америке ружье всегда было полезным, особенно в эпоху формирования нации, завоевания новых территорий, чего не наблюдалось в Старом свете.

В Европе к XVIII столетию боевые действия, связанные с переделом уже существующих границ, велись по строго установленным правилам и канонам, говоря современным военным языком, по симметричной схеме. Вопросы передела границ и владений решались на полях боевых действий и закреплялись юридически. Победившая сторона должна была капитулировать, признать факт своего

¹ Полозов В.П. Оружие в гражданском обществе. М., 2001.

поражения. По такому же принципу происходила передача той или иной территории или имущества побежденного победителю.

По среднестатистическим данным, опубликованным Исследовательским институтом проблем стрелкового оружия и международной безопасности (IRSAIS), при применении короткоствольного оружия поражения с летальным исходом равны примерно 3%. Автоматическое оружие дает примерно половину ранений со смертельным исходом, в то время как при попадании из гладкоствольного оружия от 70% до 90% ранений не совместимы с жизнью.

Однако этот класс оружия обладает необыкновенной гибкостью и универсальностью в сочетании с правильным подбором типа боеприпаса и выбором тактики его боевого применения. Специальные подразделения за рубежом давно и эффективно применяют самый широкий арсенал патронов 12 калибра (преимущественно патроны 12/76): с удушающим, ослепляющим, оглушающим эффектом. Патроны, оснащенные зарядами повышенного проникающего действия, вышибного действия для разрушения дверной арматуры и т.д.

Групповое и согласованное применение гладкоствольного оружия позволяет решать боевому подразделению целый ряд задач с высоким уровнем адаптированности к специфике этих задач. Особенно это оружие эффективно в операциях по освобождению заложников, операциях типа «Захват» на коротких и сверхкоротких дистанциях в условиях закрытых помещений.

Типы и конфигурация боевого гладкоствольного оружия¹:

1. Самозарядное гладкоствольное оружие.

Дать большую тактическую свободу бойцу, произвести необходимый выстрел с одной руки и тут же привести оружие в состояние боевой готовности позволяет цикл автоматической перезарядки.

К недостаткам самозарядной системы можно отнести зависимость от энергетики патрона. Большинство существующих образцов в полуавтоматическом режиме работают от стандартных высокоимпульсных зарядов, в то время как стрельба слабым зарядом не обеспечивает достаточной энергии для работы автоматики. В этом случае перезарядка оружия вынужденно осуществляется вручную.

Бытует мнение, что у самозарядных ружей, конструкция которых включает газовый двигатель, происходит отбор энергии из канала ствола, что приводит к некоему снижению мощности патрона. Специалисты считают, что это не так. Дело в том, что, во-первых,

¹ Громов А.В. Пистолет: Техника ближнего боя. Ростов-на-Дону, 2002.

отбор происходит в зоне избыточного давления, а сама величина отбора энергии незначительна, чтобы влиять на мощность выстрела. Во-вторых, величина избыточной энергии такова, что она не используется полностью, и часть ее при выстреле выходит в атмосферу.

Вот что действительно имеет значение для самозарядного оружия, так это длина ствола (табл.).

Таблица

ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ СТВОЛА НА ЭНЕРГЕТИКУ ВЫСТРЕЛА¹

Длина ствола, мм	Р-р патрона, кал./мм	Вес дроби, г	Скорость	Энергия
580	12/70	33	311 м/сек.	1,600 Дж
430	12/70	33	290 м/сек.	1,500 Дж
580	12/76	53	302 м/сек.	2,500 Дж
430	12/76	53	280 м/сек.	2,300 Дж

Разница длины ствола в 150 мм дает разницу в дульной энергии до 8,00%.

Следует также помнить, что длина ствола самозарядного дробового ружья, как, впрочем, любого самозарядного оружия, не может быть меньше критической, так как при очень коротких стволах утрачивается функция автоматической перезарядки в силу того, что в таком стволе не может создаваться давление пороховых газов, достаточное для срабатывания газового двигателя. В этом случае ружья с ручной перезарядкой не чувствительны к длине ствола. Поэтому если ставится задача принять на вооружение максимально компактный вариант гладкоствольного оружия, это должен быть вариант с ручной перезарядкой.

2. Гладкоствольное оружие с механизмом ручной перезарядки.

У «помпы» есть свои плюсы и минусы. Первый плюс в том, что этот вид оружия, как правило, дешевле полуавтоматического. Во-вторых, ручной помповый механизм перезарядки чувствителен к изменению энергетики порохового заряда, т.е. может работать как на высокоимпульсных, так и на низкоимпульсных патронах. В-третьих, чем проще механизм, тем, как это часто бывает, он более надежен.

Минус заключается в том, что у стрелков называется «короткий ход». Очень часто одна рука (слабая или, как ее еще называют, не доминирующая) занята тем, что выполняет вспомогательную работу: обыск задержанного, устранение возникающей на пути преграды (высокая трава, ветвь куста или дерева и т.п.); оружие удерживается в готовности к выстрелу.

¹ Потапов А.А. Приемы стрельбы из пистолета: практика СМЕРША. М., 2001.

живается в «сильной» руке, при этом боец всегда должен иметь возможность произвести быстрый выстрел и перезарядить ружье.

3. Оружие с комбинированной схемой подачи.

Ижевский механический завод разработал интересную конструкцию – помповое ружье МР-131 с комбинированным питанием от подствольного трубчатого механизма и отъемного коробчатого. Меняя положение рычага, расположенного на отъемном магазине, боец может подавать боеприпас либо из подствольного либо из коробчатого магазина. Это удобно, если, к примеру, в трубчатом магазине имеются боевые патроны, а в отъемном – специальные. Комбинации могут быть различные: «дробовые + пулевые», «вышибные + шумовые» и т.д.

Другой новинкой ижевчан является МР-154 – ружье, которое может работать как в режиме самозарядки, так и в режиме помпы. Для перехода от одного к другому осуществляется кнопочным переключателем, расположенным в передней части цевья.

Конструкция этих ружей дает бойцу возможность быстро менять тип применяемого патрона, учитывая его энергетику.

Мировая практика применения гладкоствольного оружия в бою показывает, что к этому классу оружия предъявляют специфические требования, которые следует учитывать при выборе и постановке образца на вооружение.

1. Образец в обязательном порядке должен иметь посадочные места (монтажные планки) для установки специальных тактических приспособлений:

- коллиматорного прицела, прибора ночного видения или в идеале тепловизора – на ствольной коробке;
- фонаря подсветки или лазерного целеуказателя – на цевье, на одной оси с каналом ствола.

Опытные стрелки могут производить достаточно прицельный огонь по центру пучка света от фонаря.

2. Приклад нужен для выполнения следующих основных функций:

- ведения прицельного огня от плеча;
- в ситуациях контактного применения оружия – удары прикладом для разрушения легких преград, в рукопашном бою и т.п.;
- обеспечения комфортности стрельбы (опорная площадь затыльника как фактор смягчения импульса отдачи; конфигурация и высота гребня; наличие опоры для щеки).

Вторичные функции приклада – место размещения дополнительного боеприпаса, принадлежностей для чистки оружия. Следует

помнить, что любое увеличение функциональной нагрузки на приклад приводит к увеличению массогабаритных параметров всего образца.

При транспортировке личного состава в условиях ограниченного пространства (автомобиль, БТР, БМП, вертолет и пр.) существенное значение имеют габариты оружия. Обычно в таких случаях длина оружия не должна превышать высоты сидящей фигуры человека – от поверхности сидения до верха головы, т.е. 900-950 мм. Исходя из этих соображений, ружье должно комплектоваться складывающимся прикладом.

В специфических ситуациях, когда оружие применяется на коротких и сверхкоротких дистанциях, где «инстинктивный» огонь ведется от бедра, оружие должно быть максимально компактным. Здесь оружие может комплектоваться не полноразмерным прикладом, а пистолетной рукояткой удержания.

Из всех видов спортивной стрельбы наиболее приближена к боевой стрельба по правилам Международной конфедерации практической стрельбы (IPSC). Поэтому считаю, что методика подготовки IPSC может успешно применяться в спецподразделениях.

Таким образом, эффективность использования гладкоствольного оружия в системе МВД России заключается в том, что данный вид оружия, исходя из данных статистического исследования, достаточно эффективен относительно поражения противников. В связи с этим применение гладкоствольного оружия сотрудниками системы МВД России является одним из качественных показателей работы правоохранительных органов по поражению противника с целью охраны общественной безопасности и правопорядка.

А.А. Белецкий, П.П. Мураев

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

В связи с совершенно новым подходом в подготовке сотрудника ОВД на первый план вышли такие проблемы, как предотвращение преступных посягательств на жизнь, здоровья, прав, и свобод граждан.

В п.п. 5, 6 ст. 23 Федерального закона «О полиции» говорится о том, что вооруженным сопротивлением и вооруженным нападением признаются сопротивление и нападение, совершаемые с использованием оружия любого вида. Помимо этого в статье прописаны

правила действий сотрудников полиции в условиях различных ситуаций, опасных для жизни и здоровья не только граждан, но и самих себя. Возникает вопрос: как же в таких условиях сохранить самообладание, защитив не только себя, но и граждан.

В свою очередь, тема, которую важно затронуть, представляется необходимой и обязательной для профессиональных качеств сотрудника полиции. В соответствии с предъявляемыми требованиями к органам внутренних дел и поставленными задачами сотрудник полиции должен владеть профессиональными навыками силового задержания с применением ручного стрелкового оружия. В основном сотруднику полиции приходится применять табельное оружие в оперативно-служебной деятельности и, как показывает практика, пресечение преступных действий зависит от уровня психологической и тактической подготовленности сотрудника полиции. Но, принимая во внимание работу в практических органах внутренних дел, следует обратить внимание на то, что любое противостояние, а особенно с применением стрелкового оружия, сопровождается значительными психологическими перегрузками под влиянием непредвиденных обстоятельств.

Одной из основных задач в подготовке квалифицированных сотрудников полиции является не только освоение специальных знаний, умений и навыков, но и психологическая подготовка при решении поставленных задач. В процессе подготовки требуется отработать уверенные движения с оружием и доводить их до навыков. Обратим внимание на то, что без освоения техники невозможно получить требуемых результатов.

Степень освоения техники определены тремя этапами (начальная, основная, совершенство).

Начальная – наличие двигательных представлений (зрительной, моторной) о приеме и действии, попытки их правильно выполнить. Начальная степень освоения технических действий предусматривает разучивание и закрепление основ правильности выполнения техники в действиях с оружием. Обучение проводится в стандартных условиях без помех или факторов внешней среды.

Основная – возникновение двигательного умения. Основная степень освоения технических действий предусматривает освоение движений и действий, максимально приближенных к состязательным, когда присутствуют внешние факторы, отвлекающие от выполнения состязательных действий или движений. Двигательное умение отличается нестабильностью правильности выполнения дей-

ствий или движений, допущению ошибок, неточностей, отсутствию автоматизма.

Совершенство – образование двигательного навыка. Степень совершенства двигательного навыка отличает стабильность движений, отсутствие ошибок, правильность действий в меняющейся ситуации, надежность и автоматизм движений, не зависящих от сбивающих факторов.

Анализ применения табельного оружия сотрудниками полиции показал, что на коротких дистанциях огнестрельное оружие применялось неэффективно. В реальной ситуации обстановка может быть куда сложнее, чем в стрелковом тире. Но сотруднику полиции в случае угрозы жизни нельзя необдуманно применять огнестрельное оружие в надежде, что ему повезет поразить противника. И естественно встает вопрос об ответственности сотрудника за то, куда попадают его пули. И тогда на первый план выходит способность адекватно воспринимать, ощущать динамику столкновения с правонарушителем. Выполнение таких задач кардинально изменило требования к профессиональным качествам сотрудника полиции.

Практика применения оружия в ситуациях задержания правонарушителей наглядно показывает, что стрельба ведется с коротких дистанций, часто в упор в основном от 1-5 метров, причем из-за большого числа укрытий и препятствий стрельба осложняется кратковременным, нерегулярным появлением цели. При внезапном столкновении с вооруженным правонарушителем прицельно выстрелить почти невозможно. И тем не менее прицельный выстрел нельзя произвести раньше, чем будут подавлены произвольные, сбивающие движения в контурах стабилизации, коррекции и прицеливания. В стрессовых ситуациях эмоциональная техника стрельбы оказывается более успешной, чем рациональная. Поэтому в процессе обучения рекомендуется практиковать дуэли, а именно первым извлечь пистолет из кобуры и произвести выстрел по цели разбитую на зоны поражений. В решении таких сложных проблем необходимо при проведении занятий вносить в подготовку элементы психологического воздействия. Элементы такого воздействия с каждым занятием необходимо усложнять и совершенствовать.

Рассматриваемая проблема позволяет сделать вывод о том, что следует в практических занятиях комбинировать упражнения, имеющие целью научить тактике стрельбы в различных ситуациях, последовательности поражения нескольких целей в кратчайшее время, выбору наиболее выгодных положений для стрельбы, использованию естественных укрытий.

Для достижения цели и задачи более целесообразно использовать на занятиях по огневой подготовке движущиеся установки, которые будут эмитировать:

- нападение;
- побег с применением оружия, без оружия, из под стражи;
- звуковое сопровождение, где сотрудник решает эмоциональную задачу на правомерность применения оружия;
- секции для моделирования коридоров, оконных, дверных проемов.

При использовании таких установок на занятиях формируются навыки ведения огня из стрелкового оружия в различной обстановке и различными способами в различных условиях оперативно-служебной деятельности.

Активные методы обучения конкретных смоделированных практически опасных ситуаций, которые направлены на практическое применение стрелкового огнестрельного оружия, формируют у сотрудников устойчивые навыки и готовность к действиям в различных ситуациях служебной деятельности при правомерном применении огнестрельного оружия.

И.В. Битюцких

О ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

В последние годы Правительством РФ проводятся в стране реформы, которые положительно влияют на изменения в политической, экономической и социальных сферах жизни россиян.¹ Но до этого был довольно продолжительный сложный период, в течение которого по всей стране закрывали спортивные секции, детские оздоровительные лагеря, стадионы и спортивные площадки отдавали под строительство, выросли цены на оздоровительные, физкультурные и спортивные услуги. Также на физическое состояние нации неблагоприятно влияет ухудшение экологии и качества продуктов питания.

¹ Минюшев Ф.И., Педаш А.В. Потребность в занятиях физической культурой и спортом, как социальная задача. // Теория и практика физической культуры. 1981. № 8. С. 35. Шукшунов В.Е. Через развитие образования к новой России. М., 1993. 44 с.

В совокупности все это привело к снижению физической подготовки детей, учащейся и допризывной молодежи.¹ Так как курсантами вузов системы МВД России около 90% становятся вчерашние школьники, это непосредственно отразилось и на их уровне физической подготовленности.

Анализ, проведенный по данным вступительных экзаменов, выявил ухудшение физических данных абитуриентов, что подтверждает снижение среднего балла в 2010 г. и 2011 г., в 2012 г. средний балл был несколько выше. Предпосылки к улучшению сложившейся ситуации в 2012 г. созданы искусственно. Были пересмотрены в сторону облегчения нормативы по физической подготовке для поступающих в вузы системы МВД России. Так, подтягивание из положения виса с 8 минимальных уменьшилось до 4.² Несомненно, это привело к увеличению среднего балла по физической подготовке, но не решило проблемы снижения результатов, показанных абитуриентами на вступительных экзаменах.

В период обучения, а также в большей степени в процессе служебной деятельности сотрудники органов внутренних дел сталкиваются с ситуациями, которые требуют от них высокого уровня физической подготовленности. Одной из первостепенных задач, стоящих в период обучения перед преподавателями кафедры физической подготовки, является подготовка высококвалифицированных физически развитых специалистов, обладающих необходимыми навыками и умениями, уверенно применяющих специальные средства и владеющих боевыми приемами борьбы. Все это на фоне необоснованного сокращения времени, выделяемого на учебные занятия по физической подготовке, диктует необходимость изыскания дополнительных возможностей для физического совершенствования. В этой связи первостепенное значение приобретает пропаганда здорового образа жизни и воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В настоящее время одним из направлений повышения эффективности обучения являются самостоятельные занятия физической подготовкой. Учебные занятия должны предусматривать постепенный переход от самостоятельной

¹ Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 2005. 222 с. Фомин В.С. Уровень функциональной подготовленности как критерий оценки эффективности физического воспитания молодежи. // Физкультура и спорт как средство гармонического развития личности в условиях Сибири. Томск, 2003. С. 110-112.

² http://www.vimvd.ru/entrants/pdf/Normativ_FP.pdf

физической тренировки под опосредованным руководством преподавателя к полной самостоятельности ее проведения, когда слушатель сам создает личную программу занятий и управляет своей деятельностью на основе только своих знаний, умений и навыков.

С решением задачи по повышению физической подготовленности позволяют справиться такие формы, средства и методы, как утренняя физическая зарядка, учебные и учебно-тренировочные занятия, спортивные секции по различным видам спорта, спортивно-массовые мероприятия, соревнования и спартакиады различного ранга и уровня, опять же пропаганда здорового образа жизни, агитация к самостоятельным занятиям курсантов физической культурой и спортом в свободное время. Последнее особенно важно, так как на фоне автоматизации учебного процесса в современном мире в целом возникает дефицит двигательной активности, который порой достигает 70% и с увеличением срока службы только возрастает.

Подводя итог, следует подчеркнуть, что мы затронули лишь малую часть насущной проблемы в вопросе повышения уровня физической подготовленности курсантов вузов системы МВД России, которая, несомненно, требует более углубленного изучения.

А.П. Бобровик, А.А. Любаков

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР – ЖЕНЩИН В СЕКЦИЯХ РУКОПАШНОГО БОЯ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Важное место в системе физической подготовки в силовых структурах занимают единоборства. Одним из наиболее значимых видов спорта здесь является рукопашный бой. Занятия этим видом спорта способствуют развитию основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, повышают устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды, вырабатывают смелость, решительность, инициативу, настойчивость, уверенность в своих силах.

Общеизвестно, что занятие единоборствами, в частности рукопашным боем, – это удел мужчин. Однако в последнее время прослеживается тенденция вовлечения в эти виды спорта все большего количества женщин. С каждым годом растет число лиц прекрасного пола, желающих заниматься в секциях рукопашного боя. Особенная

роль здесь принадлежит представительницам силовых структур. Прежде всего это связано с их профессиональной деятельностью, но и не только. К основным причинам, побуждающим сотрудников силовых структур – женщин заниматься в секциях рукопашного боя, на наш взгляд, можно отнести:

- желание повысить уровень профессионального мастерства;
- готовность уверенно противостоять преступнику в любой жизненной ситуации, тем самым повысить уровень личной безопасности;
- стремление поддерживать и повышать уровень физического состояния;
- увеличение кругозора, накопление новых знаний, расширение круга общения.

Проведенный нами анализ показал, что на первых занятиях в секциях рукопашного боя сотрудницы испытывают психологический дискомфорт, связанный с взаимоотношениями новичок – коллектив секции; психологическое давление со стороны общественного мнения (негативное отношение в обществе к занятиям женщины единоборствами); непривычный вид физической деятельности – удары, броски, болевые приемы и т.д.; боязнь получить травму (особенно в области лица). Данные факторы представляют определенный психологический барьер для сотрудницы – новичка секции рукопашного боя при выборе этого вида спорта.

Для того чтобы преодолеть вышеперечисленные препятствия, руководителю секции рукопашного боя необходимо:

- выявить мотивацию занятием этим видом спорта и далее на основании этого уже ставить долгосрочные планы по подготовке сотрудницы;
- создать контакт тренер – ученик и выяснить причины выбора того или иного тренера.

Приемы и действия при проведении занятий в секции рукопашного боя на первоначальном этапе обучения с сотрудницами-женщинами необходимо подбирать исходя из физических и антропометрических данных занимающихся. Выбирать наиболее подходящие удары, броски, приемы обезоруживания и им уделять внимания на тренировках. Стремиться достичь автоматического реагирования на действия противника.

Следующим этапом обучения должно стать прикрепление новичка к опытному, хорошо подготовленному спортсмену для закрепления полученных новичком тактических, технических и др. действий и навыков.

Физическая подготовленность сотрудницы выходит на одно из первых мест в тренировочном процессе только тогда, когда полученные знания и навыки в применении приемов и действий необходимо применить на соревнованиях или в реальной жизни, то есть на практике.

Таким образом, мы видим, что основные проблемы подготовки сотрудниц силовых структур на начальных этапах обучения имеют в основном психологический характер.

В.П. Болгова, А.И. Ляпин

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Во всех силовых структурах профессиональность сотрудника определяется не только багажом теоретических знаний, практических умений и навыков, но и уровнем физической подготовки.

В учебном процессе ведомственных учебных заведений МВД России физическая подготовка относится к профилирующим дисциплинам, дающим необходимый комплекс знаний, умений и практических навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы.

В связи с возросшими требованиями к подготовке курсантов применяемых методов для обучения курсантов является недостаточно, необходимо разработать систему, которая бы обеспечивала достаточный уровень профессиональной культуры и подготовки.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе двигательных навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Основная цель физической подготовки заключается в формировании физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Но, к сожалению, существуют некоторые проблемы в процессе обучения, влекущие неготовность курсантов противостоять лицам, не принимающим мораль и законность нашего государства.

По нашему мнению, решение этой проблемы возможно путем создания комплексных программ обучения по специальным дисциплинам: огневой подготовке, специальной физической подготовке, тактико-специальной подготовке; совершенствования существующих наставлений по физической подготовке путем разработки уп-

ражнений и комплексов, учитывающих практические аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции; использования в учебном процессе методик подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В век развивающихся технологий необходимым становится внедрение в программу подготовки будущих сотрудников компьютерных технологий, которые способствовали бы повышению качества физической подготовки. Думается, что должна быть создана компьютерная программа, в которой должна быть информация о личных данных обучаемых (фамилия, имя, отчество, год рождения и поступления и т.д.), их физическом развитии; модельные параметры тестов, характеризующих физическое состояние курсанта, комплексы применяемых упражнений и другое. Данная программа должна подбирать комплексы упражнений, методику их проведения и дозировку для курсантов слабоуспевающих в физической подготовке.

Кроме этого существует проблема, касающаяся наличия учебных заведений, готовящих инструкторов и преподавателей по специальной физической подготовке для системы МВД России. Думается, что для достижения положительных результатов необходимо создать факультет для обучения такого рода специалистов в учебных заведениях соответствующего профиля. Для преподавателей кафедры физической подготовки необходимо больше возможностей проходить курсы повышения квалификации в специализированных учебных заведениях.

Немаловажную роль в воспитании будущего сотрудника ОВД играет процесс физического воспитания, который представляет собой процесс решения определенных образовательно-воспитательных задач, направленных на формирование и развитие физических качеств сотрудников, совокупность которых в решающей мере определяет их физическую работоспособность. Профессиональная физическая подготовка заключается в правильном организационном построении деятельности обучаемых, их профессионально ориентированном педагогическом общении и взаимодействии с преподавательским составом.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что физическое воспитание имеет несколько составляющих: образовательная составляющая, позволяющая курсантам рационально использовать свои двигательные возможности в практической деятельности, и воспитание физических качеств – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека. Таким образом, физическое воспитание играет

большую роль в обучении курсантов, поскольку эти составляющие физического воспитания позволяют сформировать у курсантов запас знаний, двигательные умения и навыки, способствуют стимулированию и регулированию индивидуального режима жизни.

О.В. Воронцова

НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПОЛИЦЕЙСКИХ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН

Правоприменение прошло длинный путь с тех пор, когда офицеру просто выдавалась форма и оружие, он принимал присягу, ему приказывали выйти на улицу и работать полицейским. Мы продвинулись далеко в требованиях к практической подготовке полицейских. Но все ли необходимое сделано для обеспечения практического обучения полицейских?¹

Акцент в изучении многих предметов служебной подготовки сдвинулся от традиционных методов освоения содержания учебной дисциплины в сторону улучшения качества несения службы.

Рассмотрим изменения в огневой подготовке. Приобретение навыков снайперской стрельбы уже не ограничивается одной лишь практикой стрельбы по мишени. Теперь работают новые технологии.²

Компьютерное обучение. Задача компьютерного обучения состоит в том, чтобы выполнить практическое задание, а не учебное действие. Компьютер оказывает ценную помощь именно в практическом обучении, но в арсенале инструктора должны быть и другие средства. Из педагогического процесса нельзя убрать инструктора и заменить его компьютером. Лекция, а затем компьютерный курс обучения – вот дорога, по которой следует идти.

Компьютер усилит процесс обучения. Найджел Викенден, полицейский из Линкольншира (Англия), нашел хорошее применение компьютеру на своих занятиях по огневой подготовке. Он разработал мелкомасштабное представление мишеней при цветном кодировании места действия и часовой метод смещения позиций вместе с нумерацией отверстий. Каждый из восьми присутствующих на заня-

¹ Передовой опыт служебно-боевой подготовки полицейских зарубежных государств : информационный обзор. Домодедово: ВИПК МВД России, 2004. С. 3.

² Клед Б. Новые методы и средства обучения полицейских // Law and Order. 1998. № 6. Р. 85-92.

тии слушателей прекрасно все видел. Наглядное представление людей и их позиции на экране позволяло очень легко осуществить прицеливание. Способность управлять ходом действий на мониторе, только щелкая «мышкой», помогают ему проводить занятия.

В Израиле Гилад Якобсен из спецподразделения службы международной подготовки использует на всех своих занятиях портативный компьютер, который содержит все задания по тактико-специальной подготовке в США. Поразительное программное обеспечение дает ему возможность разделять сканируемые образы в видеоклипы. Компьютер также является источником звуковых эффектов в учебном моделировании.

На практических занятиях по тактико-специальной подготовке Якобсен обучает ориентированию в комплексах зданий, руководствуясь только планом размещения этажей. При этом он использует компьютерную игру «Вольфенштейн». Якобсен извлекает из нее планы расположения этажей и распечатывает их. Офицеры обязаны изучить эти планы и применить тактику, которой они обучались в классе. Затем они начинают игру, чтобы по ходу ее определить правильный маршрут движения, согласно своему плану, поражая врагов на пути следования.

Обучение с использованием видео. Чтение лекции или проведение семинарского занятия с использованием видеофильмов для иллюстрации содержания обучения дает высокий образовательный эффект. С целью подготовки учебных видеофильмов для полицейских радиожурналисты Барбер и Марш создали компанию «В строю», которая работает уже 12 лет. Причем они придерживаются идеи использования реального, а не игрового сюжета для 30-минутных обучающих лент. Их видеофильмы применяются для тестирования и оценки огневой подготовки в служебном и академическом обучении.

Барбер говорит, что курс «В строю» – это единственная ежемесячная программа видеообразования для работников правоохранительных органов. При этом каждый слушатель обеспечивается пленкой, планом урока, анализом и тестом. С помощью последнего полицейское управление тестирует итоги обучения и делает запись в соответствующем государственном сертификате.

Знакомое видео «Полицейский штата Мэн», имеющее дело с разгневанным автомобилистом в транспортной пробке, – это одна программа, но она дополняется беседами о том, как может быть эффективно ликвидирована потенциально опасная ситуация. Другие

программы включают скоростное преследование, которое приводит к перестрелке с подозреваемыми грабителями банка, неожиданное столкновение в транспортной пробке с женщиной, перевозящей оружие в багажнике автомобиля, использование нервнопаралитического газа после того, как психически неуравновешенная женщина использует нож мясника, чтобы взять заложника.

Некоторые штаты требуют специального обучения полицейских инспекторов, поскольку обучение навыкам поражения мишени пулей и определение элементов, представляющих смертельную опасность, не всегда является достаточным в понимании полицейским конституционных ограничений применения силы.

Это заставило отставного капитана нью-йоркской полиции Роджера Фултона написать «Руководство здравого смысла для органов применения права» Книга переведена на многие иностранные языки и продавалась по всему миру. По ней снят видеофильм, в котором полицейский инструктор Стив Келлер берет интервью у Фултона и оба обсуждают вопросы, затронутые в книге.

Лекции по специальности. Майк Брэйв из LAAW Интернейшнл имеет знания и опыт в объяснении конституционного права терминами уличных полицейских, и он сделал 47-минутный видеофильм «Столкновение, автомобильная пробка, обыск», который помогает полицейским понять четвертую поправку и как она применяется в их работе на улице. Его обширная и понятная лекция снабжена реальными сюжетами, обыгрывающими вопросы, поставленные в лекции. Вы слышите объяснение, смотрите, как правовые вопросы решаются в действительности, потом он предлагает практические советы. В другом видеофильме «Использование силы» Брейв объясняет конституционные пределы по использованию силы полицейскими при пресечении различных правонарушений.

Развитие навыков стрельбы. Когда внезапно встречаешься со смертельной угрозой, случаются странные вещи. Вот почему цель обучения стрельбе из огнестрельного оружия заключается в закреплении навыка хорошей стрельбы в мозгу обучаемого до такой степени, чтобы он смог позволить себе забыть обо всем, что он знает о стрельбе. Вот почему полковник Рекс Эплгейт подчеркивает, что навык производства выстрела берет верх над естественной способностью человеческого тела выбирать цель. Вот почему Массад Айоб говорит о стрельбе в состоянии стресса. И вот почему Хулио Сантьяго подчеркивает то, что он называет «рефлексом нажатия спускового крючка». В основном все они говорят об одном и том же.

Каждый согласится с тем, что сначала должны быть изучены основные приемы меткой стрельбы. Но необходимо сделать еще один шаг, чтобы помочь полицейским успешно применять оружие.

Сантьяго разработал подготовительный курс, который вы можете пройти сами. Он показывает это в видеофильме «Выживание полиции и стрельбы при слабом освещении». По существу, он включает ряд случайных упражнений в тире, стрельба по одному, два, три или четыре выстрела в каждом подходе. После этого у вас появится чувство «указательного пальца», способность доставать оружие и стрелять с закрытыми глазами.

А.С. Галимова

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Работами ряда авторов показано, что достижение высоких спортивных результатов в различных видах спорта во многом зависит от скорости сенсомоторных реакций спортсменов. Исследование особенностей скорости переработки информации и скорости реакции у юных теннисистов с учетом гендерных различий представляется нам актуальным, поскольку совершенствование восприятия времени может стать эффективным путем повышения результативности и спортивного совершенствования спортсменов.

Целью нашего исследования было изучение особенностей сенсомоторного реагирования у юных теннисистов с учетом гендерных различий.

Организация и методы исследования. В эксперименте приняли участие 80 юных теннисистов ГОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису г. Уфы. Экспериментальную группу составили спортсмены 7-8 лет с одинаковым стажем занятий большим теннисом и уровнем подготовленности. Допуск юных спортсменов к психофизиологическому обследованию проводился на основании письменного согласия одного из родителей и администрации спортивной школы. По гендерному признаку теннисисты были разделены таким образом: девочек – $n=38$, мальчиков – $n=42$.

Сенсомоторные качества теннисистов исследовались на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (Нейрософт, г. Иваново, <http://www.neurosoft.ru>).

Результаты исследования и их интерпретация. Есть мнение, что наиболее существенные морфологические изменения в развитии сенсорной области коры большого мозга человека относятся к периоду пяти-семи лет. Данный этап развития соответствует периодам, когда осуществляются важные с точки зрения возрастной физиологии морфофункциональные преобразования организма, направленные на совершенствование двигательных функций. Н.В. Дубровинская с соавт. (2001) также выявили у детей семи-восьми лет затруднения в вычислении значимой информации и отсечении незначимой, что указывало, по их мнению, на наличие двух стратегий реализации инструкций при выполнении заданий по тестам: за счет качества или за счет увеличения скорости выполняемого задания. Надо отметить, что данные выводы не противоречат исследованиям на предмет возрастной динамики показателей сенсорного реагирования и показателей умственного развития школьников.

Данная возрастная особенность, на наш взгляд, определила половые различия (при $p=0,001$) в результатах тестов, представленных в таблице.

Таблица

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ
ТЕННИСИСТОВ 7-8 ЛЕТ В АСПЕКТЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ ($M \pm M$)

Психофизиологические показатели	Девочки (n=38)	Мальчики (n=42)	Достоверность различий (p=)
Простая зрительно-моторная реакция, мс	283,2 $\pm$ 6,2	272,9 $\pm$ 6,4	0,001
Реакция различения, мс	416,7 $\pm$ 10,9	401,7 $\pm$ 12,7	0,01
Реакция выбора, мс	326,6 $\pm$ 7,8	320,7 $\pm$ 7,8	0,001
Реакция на движущийся объект, мс	-1,57 $\pm$ 1,7	0,25 $\pm$ 0,6	0,001
Концентрация внимания, с	69,5 $\pm$ 6,3	72,5 $\pm$ 5,6	0,001
Концентрация внимания, количество ошибок	0,94 $\pm$ 0,28	0,71 $\pm$ 0,25	0,01

Примечание: уровень достоверности различий при $p<0,05$ по U-критерию Манна-Уитни

Математико-статистический анализ выявил статистически достоверные различия ($p=0,001$) в показателях теста простой зрительно-

моторной реакции, где латентный период реакции у девочек превысил на 10,3 мс таковой у мальчиков.

Данная особенность прослеживается и в показателях тестов «Реакция различений» и «Реакция выбора». Показатели данных тестов, по сути, являются сложными зрительно-моторными реакциями (СЗМР) и в теннисе определяют скорость ответного действия на внезапное начало атакующего действий соперника. Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют об увеличении латентного периода реакции у девочек по сравнению с мальчиками в тесте «Реакция различений» у девочек на 15 мс, а в тесте «Реакция выбора» – на 5,9 мс ($p=0,001$).

Известно, что в 7-8 лет механизмы внимания и произвольного, и непроизвольного носят черты незрелости. Реакция активации на электроэнцефалограмме в ответ на новый стимул проявляется как в виде зрелой формы (десинхронизация альфа-ритма), так и в виде ее онтогенетического варианта (усиление тета-активности). Данный факт, по мнению М. Безруких с соавт. (2009), свидетельствует о том, что активация, направленная на оценку информационной составляющей среды, еще недостаточно сформирована: сохраняется роль непосредственной привлекательности стимула и его эмоциональной окраски в привлечении внимания. Авторы полагают, что такая активация не стимулирует и не облегчает в полной мере углубленного семантического анализа нового стимула. Она скорее направлена на непосредственную оценку его эмоциональной значимости, удовлетворяя потребность ребенка в впечатлениях.

Реакцию на движущийся объект принято рассматривать как сложный пространственно-временной рефлекс и использовать в качестве физиологического теста для определения уровня взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга как в состоянии относительного покоя, так и под влиянием физической нагрузки. В качестве показателя этого свойства выступали величины отрицательных «недоводов» и положительных результатов тестирования «переводов» по отношению к условной границе. Величины и направления ошибки были сугубо индивидуальны у каждого спортсмена. Однако данные таблицы свидетельствуют о том, что девочки склонны к «недоводам», а мальчики к «переводам». Положительное значение среднегруппового показателя РДО у мальчиков ($0,25 \pm 0,6$ с) является следствием преобладания тормозных процессов в ЦНС у большинства обследуемых спортсменов, что указывает на постепенное включение организма в работу, но при

этом обуславливает относительно высокую продолжительность оптимальной работоспособности, что ранее было показано в исследованиях Е.П. Ильина (2006). Отрицательное значение среднегруппового показателя РДО у девочек ($-1,57 \pm 1,7$ с) является свидетельством доминирующей реакции нервной системы в виде дисбаланса течения нервных процессов в сторону возбуждения в ответ на предложенную нагрузку.

При изучении концентрации внимания у мальчиков и девочек 7-8 лет, оцениваемой с помощью таблиц Шульте-Платонова, было установлено, что девочки с данным заданием справлялись быстрее мальчиков на 3 секунды, что сопровождалось и относительно большим количеством ошибок (у девочек $M_e 1$, у мальчиков $M_e - 0$, достоверность различий $p=0,001$). Итак, нами выявлены гендерные различия в качестве выполнения заданий: у девочек отмечается высокая скорость работы, сопровождаемая более низким качеством ее выполнения, а у мальчиков – низкий показатель скорости выполнения работы при повышении ее качества.

В целом математико-статистический анализ полученных результатов показал наличие половых различий в исследуемых показателях психофизиологического статуса. Гендерные различия проявления сенсорной координации, регуляции произвольного внимания и скоростных качеств юных спортсменов соотносятся с данными о созревании физиологических механизмов внимания.

А.С. Гричанов, В.М. Зуев

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Формирование профессиональной психологической устойчивости у сотрудников органов внутренних дел – сложный социально-психологический процесс. Он является интегративным профессиональным качеством личности сотрудника, представляет собой системную взаимосвязь свойств и состояний, сознания и деятельности сотрудника и проявляется в способности устойчиво следовать в своих действиях, оценках, поведении нормам закона, нравственным убеждениям и принципам, в умении отстаивать справедливость, утверждать общечеловеческие нормы морали и законность во всех без исключения случаях, обеспечивает определенный «иммунитет» к

воздействиям, противоречащим закону и личным установкам, взглядам, убеждениям; формирует более стабильные оценки, суждения и поступки личности в сложных профессиональных ситуациях; обеспечивает возможности постоянного развития и корректировки ресурсов личности.

Психологическая устойчивость личности сотрудника характеризуется возможностью встречать и переносить трудности в процессе выполнения служебно-профессиональных задач. Как и все в человеке, это свойство индивидуализированно и определенным образом зависит от природных задатков, особенностей развития, подготовки и социального окружения.

Проблема профессиональной психологической устойчивости сотрудников в течение последних лет является одной из актуальнейших в практике и проблематике психологии деятельности правоохранительных органов. Активное привлечение сотрудников к участию в боевых действиях в Северо-Кавказском регионе доказало необходимость их специальной подготовки к работе в экстремальных условиях, в том числе формирования психологической готовности к осуществлению возложенных на них обязанностей независимо от воздействия неблагоприятных факторов.

Исследования проблемы формирования основ профессиональной устойчивости показали, что в нравственно устойчивом поведении сотрудника органов внутренних дел органически сочетаются две стороны: внешняя и внутренняя. Ведущую роль играет внутренняя сторона, поскольку требования присяги, Кодекса чести, приказы начальников без принятия их самими сотрудниками не могут стать регуляторами их поведения. Исследование свидетельствует о том, что внешние требования без смысловой идентификации, без положительного осмысления и включения в иерархию личностных ценностей не преобразуются в личностные мотивы. Поэтому формировать нравственно устойчивое поведение – это в первую очередь развивать мотивы нравственно устойчивого поведения.

Чтобы уяснить методы и средства, повышающие психологическую устойчивость сотрудников и коллективов, надо понять, что любая сложная ситуация с точки зрения психологии может быть представлена в виде трех «простых» элементов: подготовительный этап, этап выполнения задачи и заключительный этап.

Сущность первого этапа, начинающегося с поступлением сигнала о необходимости действовать, состоит в приведении в психологическую «боеготовность» эмоционально-волевых, умственных и физических компонентов.

Трудно переоценить роль «предстартового» состояния сотрудников. До исполнителей следует довести суть и значимость их действий, общий план мероприятий, сформировать направленность на выполнение задачи. Любой из участников действия обязан твердо знать свою ближайшую цель, маршрут движения и т.п.

Залог успеха – это вселение уверенности в сотрудников, укрепление авторитета их руководителей, вера в технику, оружие, создание общего положительного настроения. Вместе с тем нельзя допускать излишней самоуверенности, перенапряженности. Оценка ситуации должна быть по возможности объективна. Недопустимо делать акцент только на трудностях. О психологическом «вхождении в работу» еще до начала непосредственного ее выполнения говорят такие внешние данные, как определенное возбуждение, повышенное настроение, собранность, сосредоточенность, быстрое, точное реагирование на окружающую обстановку и поступающие распоряжения, энергичные движения. И, напротив, на психологическую неподготовленность указывают вялость, отсутствие энтузиазма и плохое настроение, скованность движений, замедленное реагирование на команды и замечания, равнодушие, молчаливость, раздражительность и т.п. Разновидностью подобного явления может быть и «предстартовая лихорадка», излишнее волнение, показная веселость, суетливость, говорливость, невнимательность.

В этой ситуации многое зависит от эффективности инструктажа. Проводя его, нужно помнить, что следует категорически избегать формализма, который нередко создает у сотрудников отрицательный настрой, подавленное настроение, нежелание исполнять служебный долг. Используя разнообразные методы психологического воздействия на людей, следует обращаться именно к положительным эмоциям, чувствам и качествам личности, к положительным примерам. Это тем более важно, что в экстремальной ситуации почти у всех людей резко возрастает элемент подражательности, эмоционального заражения. Формирование групп сотрудников должно базироваться на знании индивидуальных особенностей людей (характер, способности и т.п.), их неформальных межличностных взаимоотношениях и опоре на подлинных лидеров. Под наиболее пристальным вниманием должны находиться те, кто назначен старшим (руководителем), а также неопытные сотрудники (таких в одиночку посылать на задание вообще не следует, за исключением тренировочных занятий).

При действиях в экстремальных ситуациях слово руководителя приобретает большой вес для окружающих. Здесь имеют важное значение и тембр голоса, и дикция. Речь руководителя должна быть лаконичной и сдельно ясной, всем понятной, вызывающей желание выполнить все, что сказано. Сбивчивые, невразумительные, высказанные раздражительным тоном, противоречивые указания руководителя создают обстановку психологического напряжения, вызывают аффективные вспышки подчиненных, могут послужить причиной неправильного истолкования слов руководителя, повлечь ошибочные действия.

Успешному выполнению задачи способствует наличие в группах особо подготовленных сотрудников (снайперов, мастеров в применении различных средств, владеющих приемами восточных единоборств и т.п.).

После выполнения задания в экстремальных условиях необходимо обязательно предоставить сотруднику отдых, оценить его психическое состояние, провести консультацию у психолога, обеспечить посещение кабинета психологической регуляции, переключить его внимание на другие дела, похвалить отличившихся и весь коллектив.

На заключительном этапе необходимо подвести хотя бы предварительные итоги, причем лучше отдельно с каждой категорией сотрудников. Желательно, чтобы они самостоятельно дали оценку действиям, приняли активное участие в уточнении планов действий на случай подобной ситуации. На этом этапе фактически происходит возвращение человека, его психики от экстремальных условий к норме. Динамические стереотипы, сложившиеся в экстремальных условиях, разрушаются, и возникает необходимость восстановления прежних.

Подводя итог, следует отметить, что в современных условиях одним из главных направлений развития системы МВД является ориентация на высококвалифицированные кадры, отвечающие современным требованиям профессиональной деятельности по уровню профессиональной подготовки и развитию профессионально важных качеств. Формирование психологической устойчивости сотрудников ОВД обусловлено степенью активизации положительных ситуативных мотивов их деятельности, накопленным опытом эмоционально-волевого поведения в сложных ситуациях службы; устойчивостью познавательной деятельности к воздействию внешних помех; индивидуальными особенностями каждого сотрудника.

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов

О КОНТРОЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

Контроль уровня освоения образовательных программ и качества подготовки обучающихся в образовательном учреждении высшего профессионального образования проводится в целях получения необходимой информации о выполнении ими графика учебного процесса, установления качества усвоения учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения, стимулирования самостоятельной работы обучающихся.

Система контроля знаний и умений курсантов и слушателей образовательного учреждения МВД России по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» определяется Наставлением по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ, примерной программой ДГСК МВД России и рабочей учебной программой вуза. Она включает в себя текущий контроль в рамках плановых учебных занятий, предварительную аттестацию (рубежный контроль) и итоговый контроль (дифференцированный зачет, экзамен).

По дисциплине «Физическая культура (подготовка)» текущий контроль осуществляется путем выведения оценок за выполнение отдельных нормативов, характеризующих физическую подготовленность; за уровень овладения отдельными изученными техническими действиями, характеризующих степень овладения боевыми приемами борьбы; за уровень теоретических знаний основ теории и методики физической культуры.

Предварительная аттестация (рубежный контроль) проводится не реже одного раза в семестр в целях проверки уровня развития физических качеств, уровня усвоения обучающимися пройденного материала в пределах отведенных рабочим учебным планом часов. Его задачей являются также подведение предварительных итогов текущей успеваемости для оперативного влияния на успеваемость обучающихся в течение семестра, своевременное выявление неуспевающих и организация с ними индивидуальной работы. Также данные рубежного контроля используются в учебно-воспитательной работе руководства курсов, кураторов и в организации самостоятельной подготовки обучающихся на уровне руководства курсов. В частности, в содержание рубежного контроля может включаться оценка контрольных упражнений в ходьбе на лыжах, в плавании, в преодолении специальной полосы препятствий и оценка уровня владения боевыми приемами борьбы.

Итоговый контроль осуществляется в виде промежуточной аттестации, в ходе которой определяется степень достижения поставленной цели обучения по дисциплине. По завершении семестра проводится дифференцированный зачет, а в конце обучения – экзамен. С утверждением Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации изменилось и содержание промежуточной аттестации.

Итоговая оценка за дифференцированный зачёт выводится из оценок за знание теории и методики физической культуры, уровень развития физических качеств и степень овладения боевыми приемами борьбы.

Теоретическая подготовка курсантов определяется путем опроса во время учебного процесса на практических занятиях. Оценка теоретической подготовки не дифференцируется.

Оценка за уровень развития физических качеств выводится из оценок, полученных курсантом за выполнения трёх контрольных упражнений общей физической подготовки. При выставлении общей оценки за промежуточную аттестацию (дифференцированный зачёт) учитывается оценка каждого упражнения отдельно и определяется по балльной системе по таблицам.

Контрольные упражнения на силу: для мужчин – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), толчок (жим) гири 24 кг; для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), наклоны вперёд из положения лёжа на спине (в течение 1 минуты).

Контрольные упражнения на быстроту и ловкость: для мужчин – челночный бег 10 по 10 м. и 4 по 20 м.; для женщин – челночный бег 10 по 10 м.

Контрольные упражнения на выносливость: для мужчин – кросс 5000 м; для женщин – кросс 1000 м.

Оценка уровня владения боевыми приёмами борьбы выводится по результату выполнения билета, состоящего из пяти заданий (вопросов):

- «отлично» – если выполнено пять заданий;
- «хорошо» – если выполнено четыре задания;
- «удовлетворительно» – если выполнено три задания.
- «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

В день проведения дифференцированного зачёта выполняются контрольные упражнения на силу, быстроту и ловкость, оцениваются боевые приёмы борьбы. Контрольное упражнение на выносливость оценивается во время учебного процесса на практических занятиях.

Общая оценка за дифференцированный зачёт определяется набором полученных курсантом оценок.

Изменена и структура экзамена по физической культуре (подготовки), который проводится на выпускном курсе. Так, общая оценка за экзамен выводится из оценки знания основ теории и методики физической культуры, оценки уровня владения боевыми приёмами борьбы и оценки уровня развития физических качеств, включающей в себя выполнение двух контрольных упражнений общей физической подготовки. К экзамену допускаются только те слушатели, которые освоили не менее $\frac{3}{4}$ учебного материала рабочей программы по физической культуре.

Оценивание теоретических знаний проводится в форме выполнения теста, включающегося вопросы теории физической подготовки.

Оценка уровня владения боевыми приёмами борьбы выводится по результату выполнения билета, состоящего из пяти заданий (вопросов) (см. выше).

Оценка уровня развития физических качеств включает в себя выполнение двух контрольных упражнений общей физической подготовки – одно на силу, одно на быстроту и ловкость на выбор слушателя. Начисление баллов за каждое контрольное упражнение проводится согласно таблице очков. Для получения положительной оценки курсанту необходимо набрать определённое количество баллов: мужчинам – 115, женщинам – 75.

Общая оценка за промежуточную аттестацию (экзамен) определяется:

- «отлично» – если выполнены тесты по теории физической подготовки, набрано минимальное (или превышено) количество баллов общей физической подготовки и оценка за боевые приёмы борьбы «отлично»;

- «хорошо» – если выполнены тесты по теории физической подготовки, набрано минимальное (или превышено) количество баллов общей физической подготовки и оценка за боевые приёмы борьбы «хорошо»;

- «удовлетворительно» – если выполнены тесты по теории физической подготовки, набрано минимальное (или превышено) количество баллов общей физической подготовки и оценка за боевые приёмы борьбы «удовлетворительно».

- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

В.И. Елескин, О.А. Чудинова, К.А. Грачев

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Ориентирование – вид спорта, позволяющий определить свое местоположение на местности при помощи карты и компаса. Занятие ориентированием развивает у обучаемых быстроту принятия решения, выбор способа выполнения задачи и практическую его реализацию. Ориентирование является видом профессиональной подготовки, который курсанты практикуют на занятиях по тактике, топографии, во время совершения маршей в учебный центр, а также в часы спортивно-массовой работы.

Ориентирование как вид спорта не стоит на месте и постоянно совершенствуется с появлением новых инновационных технологий и технических средств. В последнее время все большую популярность и массовость приобретает рогейн.

Рогейн (Rogaine) – самостоятельный вид спорта, достаточно близкий к спортивному ориентированию, приключенческим гонкам, горным марафонам и некоторым другим видам спорта.

Это вид спорта командный, в состав команд входят от 2 до 5 человек. Задача каждой команды – набрать за ограниченный промежуток времени (обычно 24 часа, но соревнования проводятся и в сокращенном формате – 4, 6, 8, 12 часов) максимальную сумму очков, которые присуждаются за посещение контрольных пунктов, установленных на местности. За каждую минуту опоздания после истечения отведенного времени из суммы очков, набранной командой, вычисляются штрафные очки, а через 30 минут результат команды аннулируется. В случае, когда две или более команд набрали одинаковую сумму очков, более высокое место присуждается команде, имеющей более раннее время финиша. Контрольные пункты имеют разную ценность, выраженную в очках, в зависимости от удаленности от старта и сложности постановки на местности, и проходить их можно в произвольном порядке.

По правилам рогейн спланирован идеально, когда ни одна команда не способна посетить все контрольные пункты, но команда-победительница должна быть близка к этой цели, т.е. взять 90-95% всех КП. Для прохождения дистанции запрещается использовать навигационные приборы и средства за исключением компаса и специально подготовленной карты масштаба 1:24000 – 1:64000. Члены команд должны нести с собой все снаряжение, любая посторонняя

помощь запрещена. Команда сама определяет себе задачу по силам, выбирает дистанцию и темп движения. Карты участникам раздаются заранее, обычно за 2 часа, тогда же начинается и планирование маршрута. Участники могут в любой момент вернуться в лагерь для отдыха или сна.

Рогейн является комплексным видом спорта, где проверяются многие качества:

- выносливость;
- тактическое мастерство при выборе пути прохождения дистанции;
- навыки навигации в условиях светлого и темного времени суток;
- передвижение по пересеченной местности;
- умение справляться с непредвиденными ситуациями;
- умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на местности;
- умение распределять силы на протяжении суток;
- умение слаженно действовать в команде.

Родина рогейна – Австралия, вид спорта зародился в 1970-х гг. и затем получил развитие в таких странах, как Новая Зеландия, США, Канада. Международная федерация рогейна (International Rogaining Federation, IRF) была создана в 1989 г. В 1992 г. был проведен первый чемпионат мира по этому виду спорта, с тех пор чемпионаты мира проходят 1 раз в 2 года. Чемпионат мира 2004 г. прошел в высокогорном районе штата Аризона (США), 7-й по счету, чемпионат мира прошёл в национальном парке штата Новый Южный Уэльс в Австралии в октябре 2006 года, а очередной чемпионат пройдет на территории России в Псковской области.

Постепенно этот вид спорта получил развитие в европейских странах, в том числе в Чешской республике, Швеции, Ирландии, России. С 2003 года проводятся чемпионаты Европы по рогейну.

Так как же лучше планировать маршрут – по кратчайшему расстоянию, используя дорожные варианты? Как проходить дистанцию, следует ли все время бежать с невысокой скоростью или бежать только под спуски и на ровных местах? Следует ли спать ночью (если да, то в лесу или в базовом лагере)?

Сложно сказать однозначно. Обычно до старта информации о местности и проходимости достаточно мало. Планировка перед стартом носит характер стратегический: надо выбрать, сколько пунктов планируется посетить, и в каком порядке. Если команда на-

целена на победу, то имеет смысл планировать посещение 100% КП, расположенных на местности, по оптимальному кратчайшему пути, с учетом рельефа местности, проходимости и дорожной сети. При этом план должен быть гибким и предусматривать возможности сокращения дистанции при необходимости уложиться в отведенное время. В процессе движения планы изменяются, т.е. когда очевидно, что все КП посетить не удастся, надо сокращать дистанцию и пропускать те, за которые присваивается относительно малое количество очков. Важным фактором является время наступления темноты и время рассвета, при планировании необходимо стараться предвидеть, какую часть дистанции целесообразнее проходить в темное время суток с точки зрения сложности навигации и перемещения по местности. По практике надо максимально использовать дороги. Ночью без дорог передвигаться крайне трудно и медленно, а часто практически невозможно.

Обычно дистанция планируется в две петли с посещением базового лагеря. Первую половину дистанции надо планировать так, чтобы сразу после начала темноты дойти до лагеря, где можно взять необходимое снаряжение для движения ночью. При такой тактике важно не ошибиться в расчете длины первого круга, иначе темнота и холод могут застигнуть команду далеко от базового лагеря.

Обычно бегут небыстро практически все время, где проходимость и рельеф позволяют. Практика показывает, что первые 8-10 часов передвижение бегом может составлять до 90% от общего времени, далее по состоянию. Практика показывает, что команда за сутки способна преодолеть от 130 до 150 км и более. Очень разумный подход – преодолевать шагом все значительные подъемы. Для команд, нацеленных на хороший результат, сон ночью не требуется.

В экипировку должны входить компас, минимальный необходимый набор медикаментов, пластырь, средства от потертостей, сигнальный свисток.

Для прохождения дистанции в темное время суток необходимы хорошие осветительные приборы, которые будут работать в течение всего тёмного времени и обеспечивать поиск объектов.

Для курсантов данный вид спорта является актуальным и необходимым способом профессиональной подготовки. Ведь именно он способствует подготовке к выполнению боевых задач на любой местности при проведении разведывательно-поисковых и разведывательно-засадных действий. Помимо этого он развивает выносливость, умение преодолевать различные препятствия, способствует

подготовке к выполнению задач в отрыве от основных сил, полагаясь только на силу своего духа и на своего товарища, что не раз доказано выпускниками при проведении контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона.

С.В. Калинин, Ю.Н. Чернов

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

В настоящее время назрела острая необходимость существенного повышения профессиональной компетентности сотрудников полиции, что связано с усложнением и расширением задач стоящих перед органами внутренних дел. Одним из перспективных путей решения проблемы является повышение качества образования курсантов образовательных учреждений МВД России на основе образовательных стандартов.

В международной практике разработаны профессиональные стандарты, представляющие собой подробно изложенные требования к должностным обязанностям, знаниям, умениям и навыкам, а также компетенциям и уровням профессиональной подготовки специалистов. На основе профессиональных стандартов созданы системы сертификации персонала для оценки уровня компетентности и профессионализма работников. Такая система позволяет обеспечивать компетенцию трудовых ресурсов, необходимых для осуществления и достижения стратегий и целей организаций в рамках международных стандартов качества.¹

Основой, сердцевиной, объединяющей профессиональные и образовательные стандарты, должны быть единые требования: к компетентностям, компетенциям и профессиональным качествам сотрудника ОВД. Они должны быть наглядными и поддающимися проверке целей обучения и воспитания, требований, предъявляемых к специалисту.

Реализация такого подхода предполагает анализ профессиональных функций и ролей специалистов. Можно выделить общие для специалистов следующие качества: коммуникативность, ответ-

¹ Вартазаров И.С. Методы экспертных оценок. М., 1975. С. 33-36.

ственность, рефлексия, работоспособность, способность к сотрудничеству и кооперации, профессиональная самостоятельность, инициативность, сверхнормативная профессиональная активность и др. Формирование отдельных личностно и профессионально значимых качеств происходит уже в процессе социализации личности, другие развиваются в ходе профессионального образования, третьи приобретаются в процессе профессионализации.

В настоящее время отмечается тенденция введения компетентного подхода не только в нормативную, но и в практическую составляющую образования, обосновывается и уточняется номенклатурный перечень, разрабатывается описание содержательных характеристик результирующих единиц содержания образования (компетентности, компетенции).

Слово «компетенция» (competentia) в переводе с латинского означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом. Компетентный в определенной области человек имеет соответствующие знания и способности, позволяющие ему давать обоснованные суждения.

Следует отметить неоднозначность толкования понятий «компетентность» и «компетенция». Так, А.В. Хуторский рассматривает компетенцию в системе образования как совокупность взаимосвязанных качеств личности, отражающих заданные требования к образовательной подготовке выпускников вузов МВД России, а компетентность – как обладание человеком соответствующей компетенцией.¹

Применительно к профессиональному образованию Э.Ф. Зеер констатирует, что компетентность человека определяют его знания, умения и опыт. Способность мобилизовывать эти знания, умения и опыт в конкретной социально-профессиональной ситуации характеризует компетенцию профессионально успешной личности.

Формирование компетентности в образовательном процессе выдвигает на первое место не информированность курсантов и слушателей, а умение разрешать проблемы в различных сферах. Выделяются следующие виды компетентностей:

- компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности, основанная на усвоении способов приобретения знаний из различных источников информации;
- компетентность в сфере гражданско-общественной деятельности (выполнение роли гражданина, избирателя, потребителя);

¹ Павлов И.П. Полное собрание соч. Т. 3, кн. 2. М., 1951. С 86.

- компетентность в сфере социально-трудовой деятельности (умение анализировать ситуацию на рынке труда, оценивать собственные профессиональные возможности, ориентироваться в нормах и этике трудовых взаимоотношений, навыки самоорганизации);
- компетентность в бытовой сфере (включая аспекты собственного здоровья, семейного быта и пр.);
- компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).¹

Развитие профессиональной компетенции курсантов и слушателей может быть представлено в следующих видах подготовки: оперативная, физическая, боевая, морально-психологическая, правовая.

Все составляющие профессиональной компетенции находятся в тесной связи и зависимости. Оптимальное их проявление и сочетание в личностном и профессиональном развитии конкретного сотрудника полиции определяет в целом качество выполнения им своих обязанностей. В различных ситуациях, где «проверяется» качество такой подготовки, на первый план могут выступать тот или иной компонент. Например, в ситуации освобождения заложников – морально-психологическая, физическая и боевая. В ситуации с задержанием вооруженного преступника – правовая, физическая, боевая и морально-психологическая. В любом из указанных случаев от сотрудника полиции требуется автоматизм (на уровне навыков) в различных действиях и проявлении определенных свойств – взаимовыручки (например, когда есть реальная угроза в применении огнестрельного оружия водителем автотранспортного средства), неподкупности (когда предлагаются деньги за провоз взрывчатки или наркотических средств); решительность и адекватные меры по предупреждению физического нападения со стороны гражданина, который находится в алкогольном опьянении и т.д.

Ответственная роль в воспитании морально-психологических качеств и правосознания у выпускников вузов МВД России возложена на руководителей и наставников, обладающих достаточными профессиональными навыками и жизненным опытом.

Несомненно, что уровень профессиональной компетенции курсантов и слушателей зависит в первую очередь от качества профессиональной подготовки. Остается проблема непрерывной подготовки специалистов после окончания учебного заведения, а также ис-

¹ Роша А.Н. Труд работника милиции (социально-психологический аспект). М., 1978. С. 66.

пользования активных методов обучения, воспитания, самообучения и самовоспитания в процессе развития профессиональной компетентности.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Эффективность и качество выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов напрямую зависит от состояния их здоровья. Данные показатели определяются возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состоянием мышечной системы человека, ее тонусно-силовыми характеристиками. Снижение параметров перечисленных функциональных систем сразу приводит к резкому ухудшению состояния здоровья аттестованных сотрудников и, соответственно, к снижению качества выполнения ими профессиональных обязанностей. Основными средствами профилактики нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются упражнения дыхательной гимнастики. Наиболее эффективными признаются дыхательные упражнения с максимальной вентиляцией легких, задержка дыхания на вдохе, дыхание с максимальным использованием мышц живота.

Для дыхательных гимнастик древней медицины и боевых искусств характерно определение дыхания как биоэнергетического процесса, доступного для целенаправленной произвольной регуляции через изменение функций аппарата внешнего дыхания в сочетании с определенными ментальными программами (медитация, самовнушение), позволяющего достичь феноменальных показателей биологического и психического характера. Эти знания были положены в основу оздоровительных методик и боевых систем, где ведущим принципом, одним из главных условий успеха являются систематические тренировки дыхания. Созданные в разных странах оздоровительные системы, приемы и методы управления дыханием не утратили значения и успешно практикуются как методы «комплиментарной медицины», дополняющие научно апробированные методы академической медицины.

В мировой практике имеется колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержа-

ния хорошего здоровья. Она включает в себя безаппаратные и аппаратные методы.

К безаппаратным методам дыхательной гимнастики относятся: восточная гимнастика тай-цзи; восточная гимнастика пранаяма (йога); система трехфазного дыхания Л. Кофлера; система трехфазного дыхания О. Лобановой – Е. Лукьяновой; метод волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко; парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; метод задержки дыхания Ю. Буланова; метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н.А. Агаджаняна; гипервентиляционная дыхательная техника; метод «рыдающего дыхания» Ю.Г. Вилунас; метод эндогенного дыхания В.Ф. Фролова; метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс». Безаппаратные методы дыхательной гимнастики могут комбинироваться и дополнять друг друга при лечении различных заболеваний и проведении профилактических мероприятий болезней органов дыхания.

К аппаратным методам дыхательной гимнастики относятся метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина; использование при дыхании респиратора, противогаза акваланга; гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов; метод интервальных гипоксических тренировок С.Г. Кривошекова; использование дыхательного вибратора; использование комплексов биологической обратной связи; индивидуальный дыхательный тренажер В.Ф. Фролова; аэрофитотерапия; использование осцилляторного электротренажера и электростимулятора диафрагмы.

Из всего многообразия существующих систем и методов дыхательной гимнастики, используемых в мировой практике физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма, были выявлены наиболее эффективные, на наш взгляд, дыхательные системы, при овладении которыми не требуется дополнительного оборудования, они несложны в освоении, не требуют длительной предварительной подготовки и отвечают современным требованиям теории и методики физического воспитания. К их числу отнесены индийская дыхательная система йога, упражнения китайской дыхательной гимнастики цзяньфэй и парадоксальная дыхательная система А.Н. Стрельниковой.

Для сотрудников правоохранительных органов полезно овладеть несколькими системами, для того чтобы выбрать именно ту систему, которая будет отвечать индивидуальным предпочтениям, уровню подготовленности и состоянию здоровья.

Сложность и ответственность задач, а также содержания и путей использования средств дыхательной гимнастики определяет высокие требования к организации и методике ее проведения. При проведении дыхательной гимнастики необходимо руководствоваться определенными принципами ее организации. В качестве общих принципов выступают:

- научная обоснованность и целесообразность;
- оздоровительная направленность;
- профессиональная направленность;
- систематичность и последовательность в ее проведении;
- сознательность и активность;
- доступность подготовки.

Научная обоснованность и целесообразность применяемых в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов средств и методов дыхательной гимнастики определяется необходимостью разбираться в ее тонкостях и четко следовать рекомендациям по выполнению дыхательных упражнений.

Исходя из того, что принцип оздоровительной направленности распространяется на всю социальную систему физической культуры и спорта в целом, он должен быть реализован и в процессе организации физической подготовки с аттестованными сотрудниками. Дополнительным фактором, подтверждающим необходимость реализации принципа оздоровительной направленности, является тот факт, что состояние здоровья сотрудников правоохранительных органов часто не соответствует требованиям современного общества.

Профессиональная направленность использования средств дыхательной гимнастики выражается в максимальной конкретизации задач и содержания подготовки, исходя из особенностей профессиональной деятельности сотрудников и испытываемых ими трудностей. Необходимо выбирать также с учетом этого задания, методы, условия и действия.

Систематичность и последовательность в овладении средствами дыхательной гимнастики заключается в строгой логической связи в овладении навыками использования дыхательных упражнений, когда новые знания, навыки и умения приобретаются на основе предыдущих, а предыдущие требуют дальнейшего развития. Необходимо идти от простого к сложному, от отработанного – к неотработанному, создавать высокие, но всегда посильные трудности с полным учетом реальной обученности тренирующегося, и тех результатов, которые были достигнуты на предыдущем занятии.

Принцип сознательности и активности заключается в обеспечении сознательной работы сотрудников по самоусовершенствованию, активизации их познавательной деятельности, формировании устойчивых интересов к занятиям дыхательной гимнастикой. Необходимо, чтобы сотрудник отчетливо понимал, что и в какой последовательности делать. При этом повышаются темпы и уровень овладения действием, и эффективность выполнения на практике.

Принцип доступности подготовки требует так организовать и проводить дыхательную гимнастику, чтобы сотрудники могли сознательно усвоить необходимые знания и требуемые навыки и умения при определенном напряжении своих умственных и физических сил.

Одним из важных условий эффективной организации самостоятельных занятий дыхательной гимнастикой является знание сотрудниками своих собственных резервов, уровня развития профессионально значимых качеств личности. Это позволяет ему правильно определять программу подготовки, концентрировать свои усилия в нужном направлении.

Колоссальный опыт мировой медицины свидетельствует о чрезвычайной необходимости регулярных дыхательных тренировок, поддерживающих состояние организма в норме, причем не только для тех, кто уже болен, но и для вполне здоровых людей. Несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами заключается в том, что это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста и профессиональной принадлежности. Таким образом, в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов дыхательная гимнастика может использоваться как в тренировочных, так и в оздоровительных целях, различия заключаются в дозировке тренировочной нагрузки.

Ю.А. Копылов, Е.И. Кокова

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Для оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования разработана концепция оздоровительно-прикладной подготовки (ОПП). Базовым принципом концепции является ориентация на соответствие педагогических мероприятий индивидуальным особенностям курсантов. Учебно-педагогический процесс должен учитывать все индивидуальные показатели обучающихся и приспосабливается к ним, а не наоборот, как это обычно происходит в подавляющем большинстве случаев. В представленной концепции характеристики личностного развития являются базой для проектирования ОПП.

Целью ОПП является формирование физической культуры личности и навыков направленного использования средств физической культуры, спорта и профессионально-прикладной подготовки для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

ОПП направлена на реализацию следующих аспектов:

- 1) повышение уровня двигательной подготовленности;
- 2) формирование культурных стремлений (нравственных, психорегулятивных, телеснорегулятивных, эстетических и творческих);
- 3) развитие устойчивости к факторам, вызывающим стрессы (навыки психорегуляции);
- 4) развитие уверенности в себе и снижение тревожности;
- 5) развитие навыков межличностного общения;
- 6) формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, уважения к окружающим, активности нравственной позиции, гражданственности, трудолюбия, творческой активности, целеустремленности);
- 7) развитие мотивации к самосовершенствованию и к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основными задачами ОПП являются:

- 1) формирование интереса к занятиям оздоровительно-прикладной подготовкой:

- формирование интересов и потребностей в укреплении своего здоровья, понимая его в единстве физиологического, психического и социально-нравственного развития человека;

- формирование потребности в регулярных занятиях оздоровительно-прикладными психофизическими упражнениями, способствующих развитию личности и воспитанию культуры профессиональной деятельности;

- формирование положительного отношения к занятиям оздоровительно-прикладной подготовкой, установки на здоровый стиль жизнедеятельности, физическое самосовершенствование;

2) обучение знаниям, навыкам и умениям использования средств ОПП в повседневной деятельности в соответствии с индивидуальными личностными особенностями.

При этом осваиваются следующие компоненты:

- умение самостоятельного формулирования цели занятий ОПП; выбора адекватных средств и методов достижения намеченной цели; самостоятельного составления содержания занятия и его реализации; осуществления контроля и оценки индивидуальной реакции организма на предъявляемую нагрузку;

- практические навыки и умения, способствующие укреплению физического, психического и социального здоровья, развитию и совершенствованию персональных способностей, социально значимых качеств и профессионально-существенных свойств личности;

- активное содействие общекультурному развитию курсантов, формированию навыков межличностного общения и социального поведения, осуществлению подавления нездоровых привычек; формированию культуры здоровья;

- навыки использования реабилитационных средств оздоровительно-прикладной подготовки для снижения негативных последствий учебной нагрузки и влияния стрессовых воздействий окружающей среды;

3) формирование понимания смысла занятий оздоровительно-прикладной подготовкой для совершенствования индивидуальных физических, психических и нравственных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности:

- постижение физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого действия; знание закономерностей развития личностных профессионально-существенных качеств и формирование навыков выполнения оздоровительно-прикладной подготовки;

- обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий оздоровительно-прикладной подготовкой;
- воспитание понимания важности социальной роли оздоровительно-прикладной подготовки для развития личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание теоретических и практических основ, используя которые можно эффективно заниматься оздоровительно-прикладной подготовкой и формировать навыки здорового образа жизни;

4) формирование навыков здорового образа жизни (использование средств физической культуры и спорта в повседневной жизни, владение навыками закаливания, регулярное выполнение утренней гигиенической гимнастики, занятия в спортивных секциях, соблюдение гигиенически рационального режима дня).

Таким образом, для реализации основных задач концепции выделены следующие виды деятельности:

- воспитательная деятельность («школа поступков», навыки межличностного общения и формирования черт характера);

- оздоровительная деятельность (выполнение упражнений для укрепления дыхательной системы, для формирования навыков управления эмоциональным состоянием, для профилактики нарушений зрения и осанки, для профилактики простудных заболеваний, выполнение массажа биологически активных точек и самомассажа);

- развивающая деятельность (тренировка основных профессионально-значимых двигательных качеств, формирование двигательных навыков);

- образовательная деятельность (формирование знаний о значении занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью для физического, психического и нравственного здоровья, о методике развития силы мышц, быстроты движений и выносливости, о правилах самостоятельного использования средств оздоровительной физической культуры);

- рекреационная деятельность (навыки организации и проведения досуговой деятельности в соответствии с нормами здорового образа жизни);

- гигиеническая деятельность (выполнение закаливающих процедур, контроль функционального состояния, выполнение восстановительных процедур, составление рационального режима дня).

Средства ОПП: физические упражнения, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, самомассаж, мышечная релаксация, ритмическая гимнастика, шейпинг, закаливающие процедуры.

В.М. Курашов, Ю.А. Важенин

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ВУЗОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Степень развития координации движений у курсантов и слушателей вузов силовых структур, их умение согласовывать движения различных частей тела, соразмерять мышечные усилия, расслаблять мышцы в необходимый момент – все это можно совершенствовать с помощью специально подобранных упражнений для рук, ног, туловища, различных снарядов, акробатики, прыжков и т.п. В боевой и служебной деятельности личного состава силовых структур большое значение имеет развитие силы и силовой выносливости, т.е. способности выполнять работу, требующую напряжения мышц для преодоления внешнего сопротивления.

Упражнения на перекладине

Мах дугой

Техника выполнения

Из упора, слегка сгибаясь, начать движение плечами назад, удерживая бедра у перекладины; по ходу движения тела вперед увеличить угол сгибания в тазобедренных суставах; послать ноги вперед – вверх на крайней точке разогнуться в тазобедренном суставе, сохраняя глубокий хват.

Подготовительные упражнения

1. Соскок дугой на низкой перекладине.

2. На низкой перекладине выполнить мах дугой, направляя с помощью страхующего тело вперед поддержкой под бедро и спину.

3. На низкой перекладине выполнить оборот назад без предварительного отмаха и с помощью страхующего.

Подъем разгибом

Техника выполнения

Размахивание в висе; махом вперед; пройдя вертикальное положение, поднять ноги носками к перекладине; с движением тела назад, разгибаясь, направить ноги вперед – вверх, как бы скользя по перекладине, и. энергично надавливая прямыми руками на перекладину, выйти в упор, сделав отмах назад.

Подготовительные упражнения

1. Имитация движения подъема разгибом лежа на полу с палкой. И.П. – лежа на спине, палка горизонтально вверх, хват на ши-

рине плеч. 1 – палку вперед, ноги поднести носками к палке; 2 – разогнуться, направляя ноги вверх – вперед (скользя по палке), и сесть; 3 – вернуться с И.П.. Упражнение выполнять многократно.

2. Махом вперед поднимание носков ног к перекладине.

3. Выполнение подъема разгибом с помощью партнера: взять спортсмена за ноги, согнутые в угол, отвести его назад в крайнее положение, отпустить, помочь нажимом под таз и спину выполнить упражнение.

Оборот назад

Техника выполнения

В упоре после предварительного маха назад с приближением тела к перекладине активно послать плечи назад, прижимая прямыми руками бедра к перекладине, одновременно с этим, несколько сгибаясь, послать ноги вперед – вверх, пройдя вертикальное положение вниз головой, повернуть кисти, разогнуться и выйти в упор.

Подготовительные упражнения

1. Медленное выполнение оборота на низкой перекладине с помощью двух человек, вращая обучаемого за ноги и плечи.

2. Оборот назад на полусогнутых руках (на животе) с помощью партнера.

3. В упоре согнуться, опустив плечи вперед – вниз; поворачивая кисти, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

4. Оборот назад на низкой перекладине с помощью. Помогать, одной рукой захватив предплечье обучаемого (рука снизу перекладины), другой вращая по ходу движения; в конце оборота левой рукой подхватив обучаемого под грудь, а правой удерживать ноги.

Рассмотренные нами гимнастические упражнения успешно применяются в учебном процессе нашего ВУЗа и дают положительные результаты при формировании у курсантов и слушателей такого качества как – ловкость.

В.М. Курашов, А.А. Любаков

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР
ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРУСЬЯХ**

На брусьях выполняются большое количество разнообразных упражнений – от самых простых и доступных до исключительно сложных по координации, физическим и волевым усилиям.

Упражнения на брусьях способствуют разностороннему развитию мышечной системы занимающихся, особенно рук и плечевого пояса, совершенствует способность тонко координировать усилия и точно ориентироваться в пространстве. Для успешного овладения упражнениями на брусьях необходимо в первую очередь научиться, технически правильно выполнять ряд элементов, к которым относятся: а) основные статические положения – упор, «угол» в упоре, упор на руках; б) основные маховые движения – размахивания в упоре, размахивания в упоре на руках, размахивания в висе согнувшись.

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения

Из исходного положения – руки незначительно согнуты в локтях, кисти обхватывают жерди, опираясь на них сверху, плечи должны быть, расположены по отношению к жердям под углом 45°, тело прямое, носки ног оттянуты и соединены. Сгибанием тела и с последующим разгибанием его в тазобедренных суставах вверх-вперед начинается размахивание. На махе назад тело прямое (для этого махового движения должно выполняться не только ногами, но и туловищем вперед – вверх). Несколько таких размахиваний позволит послать прямое тело над жердями.

Подготовительные упражнения

1. Размахивание в упоре на руках – многократное повторение в одном подходе (при внимательном наблюдении за выполнением со стороны руководителя занятия).

2. Размахивание в упоре на руках в упор согнувшись.

3. Поднимание прямых ног в упор согнувшись из исходного положения лежа на полу руки вдоль туловища.

4. Различные силовые упражнения для мышц плечевого пояса в передней части тела.

Размахивание в упоре

Техника выполнения

Этот гимнастический элемент выполняется в упоре на кистях за счет маховых движений всего тела с вращением вокруг плечевой оси. Сгибая тело в тазобедренных суставах, сделать мах ногами вперед, плечи незначительно отклонить назад и, поднимая таз, начать мах назад; проходя вертикальное положение, усилить мах за счет движения ногами назад, плечи при этом вывести несколько вперед за опору. При выполнении размахивания смотреть вперед, тело в плечевых суставах не опускать.

Подготовительные упражнения

1. Размахивание в упоре – многократное (6-8) в одном подходе, как на низких, так и на высоких брусьях при внимательном наблюдении за выполнением со стороны руководителя занятия.

Подъем махом вперед

Техника выполнения

Размахивание в упоре на руках; махом вперед после вертикали слегка согнуться и сделать энергичное движение грудью вперед-вверх с одновременным мощным нажимом руками на жерди вниз-назад; при выходе в упор тело выпрямить.

Подготовительные упражнения

1. Из упора на руках, ноги врозь, спереди на жердях, разгибаясь и отталкиваясь плечами, выйти в упор ноги врозь.

2. Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

3. Подъем махом вперед с помощью партнера.

Стойка на плечах силой

Техника выполнения

Из седа ноги врозь перехватить руки вперед.

Подать плечи вперед, усилием рук поднять таз вверх, оторвать ноги от жердей. Сгибая руки, выйти в упор на плечах согнувшись, плечи поставить впереди кистей рук на длину плеча, ноги соединить. Разводя локти в стороны, разогнуться ногами вверх в стойку и прогнуться.

Главное в технике выполнения – держать локти развернутыми в стороны, плечи подать вперед.

Техническое требование – зафиксировать стойку прогнутым телом в течение 3 сек.

Подготовительные упражнения

1. Силой стойка на голове на полу из упора ноги врозь согнувшись.

2. Стойка на плечах на низких стойках с помощью партнера или у стены.

3. Кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь на брусках.

4. Стойка на плечах из седа ноги врозь на низких брусках с помощью партнера (поддержка за ноги).

Соскок махом вперед вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Техника выполнения

Размахивание в упоре; махом вперед, пройдя вертикальное положение, согнуться и послать ноги вверх-вправо с одновременным отпускаянием правой руки; продолжая движение при опоре на левой руке, повернуться налево, прогнуться и, оттолкнувшись левой, соскочить, дохватившись двумя руками за жердь в стойку лицом к брускам.

Подготовительные упражнения

1. Махом вперед соскок вправо на низких брусках.

2. Махом вперед соскок вправо с поворотом налево на низких брусках.

Таким образом, исходя из вышесказанного следует, что обучение курсантов и слушателей гимнастическим упражнениям на брусках, это сложный, требующий от занимающихся больших волевых и физических усилий процесс.

В.Н. Лавров

ОБ ОТСУТСТВИИ ВНЕДРЕНИЯ РАБОТ ПО НАУЧНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Реформирование МВД России предусматривает в первую очередь повышения профессионализма сотрудников полиции. Анализ нормативных документов МВД России, являющихся системообразующими факторами физической подготовки сотрудников полиции, свидетельствует о недостаточном профессионализме разработчиков этих документов.¹ Что касается непосредственного содержания фи-

¹ Лавров В.Н., Лавров В.В. Проблемы правового обеспечения деятельности сотрудников полиции в реализации компетентностного подхода в образовательном процессе вуза МВД России // Проблемы реализации компетентностного подхода в образовательном процессе вузов МВД России и пути их решения : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции (08.02.2012 г.) / отв. ред. А.И. Гук. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2012. С. 48-65.

физической подготовки сотрудников полиции, то в настоящее время складывается ситуация, при которой с одной стороны выполняется работы по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции по заказу МВД России, проблемы физической подготовки в системе МВД обсуждаются на научно-практических конференциях, проводимых образовательными учреждениями МВД России, с другой стороны нормативные документы, регламентирующие физическую подготовку, разрабатываются лицами, с недостаточным уровнем компетентности, которые не только не участвуют в научно-исследовательской работе, но и не утруждают себя в ознакомлении с работами по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции.¹

Примером такой ситуации является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП-2012).

При подготовке НОФП-2012 был проигнорирован целый ряд работ по научному обеспечению физической подготовки, выполненных по заказу МВД России, в частности «Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: проект» (Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2008; заказ ДКО МВД России от 06.03.2007 № 21/14/1880). Более того, проигнорированы замечания непосредственно к проекту НОФП, изложенные в инициативной НИР «Сравнительный анализ последней версии проекта Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП-2012) и проекта Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (НФП-2008), разработанного по заказу ДКО МВД России» представленной непосредственно разработчикам НОФП в Управление организации профессиональной подготовки (УОПП ДГСК МВД России).

НОФП, как НФП силовых структур, является программно-методическим документом. В отличие от НФП-96, НФП других силовых структур документ именуется «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел». Однако оно по-

¹ Лавров В.Н. О проблеме внедрения результатов научно-исследовательской работы в физическую подготовку сотрудников полиции // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции (22.02.2012 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. [Электронный ресурс]. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С 64-69.

священо не столько организации физической подготовки, сколько ее содержанию и методике обучения сотрудников полиции.

Наше предложение о применении общепринятой структуры разработки учебных программ не было учтено. В результате структура изложения, например, содержания физической подготовки не содержит ни разделов, ни тем. Какие либо принципы нумерации отсутствуют.

В основе методики обучения двигательным действиям лежат знания преподавателя (инструктора) об их технике. Одним из основных источников знания о технике является ее описание в учебно-методической литературе наиболее полно и точно отражающее состав двигательных действий, из которых состоит тот или иной прием.¹

В порядке авторского сопровождения работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции, выполненных по заказу МВД России, был разработан и направлен для рецензирования в образовательные учреждения МВД России проект УМК дисциплины «Физическая подготовка». Положительные рецензии ведущих специалистов были рассмотрены и одобрены кафедрами, осуществляющими физическую подготовку, практически всех ВУЗов МВД. Практические разделы проекта УМК и ряда заказных НИР, содержат учебные наглядные материалы, представляющие собой циклограммы приемов и других двигательных действий с описанием их, преимущественно по счетам, наиболее полно и точно отражающее состав двигательных действий. Такое представление учебного материала обеспечивает преподавание и самостоятельное изучение боевых приемов борьбы.

В отличие от НФП-96 наглядные материалы чрезвычайно низкого качества в НОФП-2012 оторваны от описания приемов и представлены в приложении № 7. Иллюстрации и описания зачастую трудно совместимые.

Другим отличием НОФП-2012 от НФП-96 в худшую сторону является то, что в описание боевых приемов борьбы включен элемент «обозначить расслабляющий удар». Расслабляющий удар это удар вызывающий болевой шок. Болевой шок возникает при нанесении травмы, т.е. при причинении вреда здоровью. При болевом шоке снижается уровень сопротивления правонарушителя. В соответствии со статьей 18 Федеральным законом «О полиции» боевые приемы борьбы применяются в случаях и порядке, предусмотренных этим

¹ Лавров В.Н. Основа обучения боевым приемам борьбы – знание техники их выполнения // Профессионал : альманах. 1999. № 5.

законом, соблюдая условия законности и правомерности причинения вреда здоровью, предусмотренные статьями 37, 38 и 39 УК РФ. Правомерным следует считать нанесение расслабляющего удара в случаях, когда при проведении силового приема задержания правонарушитель оказывает сопротивление, не позволяющее осуществить силовой прием, или оказывает сопротивление с насилием по отношению к сотруднику.

Таким образом, обязательное условие нанесения расслабляющего удара при проведении боевых приемов борьбы формирует готовность сотрудников полиции к неправомерному применению приемов.

В НФП-96 совершенно верно противоборствующие стороны именовались «противник» и «сотрудник». В НОФП-2012 противника почему-то называли «ассистентом». Ассистент, как нам представляется, это помощник, напарник, а не противник (противоборствующая сторона).

В описании боевых приемов борьбы авторы проявляют низкий уровень профессионализма. Для примера возьмем некоторые замечания к теме (пункт 99.) «Обучение ударам и защита от ударов». Так в п. 99.2. сказано: «Прямой удар кулаком наносится головками пястных костей сжатых в кулак пальцев. Удар из левосторонней (правосторонней) стойки выполняется путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии».

Следовало бы знать, что кулак имеет ударные поверхности переднюю, нижнюю (мышечную) и тыльную. Прежде чем обучать ударам, необходимо обучить правильному формированию кулака. В частности прямой удар наносится передней поверхностью кулака. При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца. Поражающее воздействие при нанесении удара передней поверхностью кулака оказывает головка пястной кости указательного пальца. В описании удара сказано, что в конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии. Если наносить удар всеми головками пястных костей сжатых в кулак пальцев, при этом на одной линии с предплечьем окажется примерно середина кисти, то травма лучезапяст-

ного сустава окажется реальной. В целях избегания травматизма и достижения эффективности прямого и бокового ударов, а также удара снизу пястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

В описании техники непосредственно прямого удара сказано, что он выполняется «путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель». Подобное описание не соответствует биомеханическим основам техники прямого и бокового удара рукой. Удары начинаются, как правило, с толчкового движения одноименной ногой и выведения таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища, как бы «заряжаются» для взрывного усилия). Затем за счет взрывное усилие мышц туловища выполняется поворот и финальное усилие руки по соответствующей траектории¹

Научно оценочная работа «Сравнительный анализ проекта НОФП-2012 и проекта НФП-2008, разработанного по заказу ДКО МВД России», представленная в УОПП, содержала около 100 стр. аналогичных замечаний, которые не были рассмотрены. К замечаниям НФП-96, изложенных в аналитическом обзоре НИР НФП-2008: Проект, добавилось дополнительно большое количество замечаний. Учитывая это, НОФП-2012 является шагом назад на пути развития системы физической подготовки сотрудников полиции.

В.Н. Лавров

ЗАДЕРЖАНИЕ И НАРУЖНЫЙ ДОСМОТР В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Выполняя возложенные на полицию обязанности, сотрудникам ОВД приходится останавливать граждан или транспортные средства, ограничивая свободу их передвижения, т.е. задерживать. Однако подобные действия сотрудников ОВД не регламентируются нормативными документами.

В КоАП РФ предусмотрено административное задержание, а в УПК РФ – уголовно-процессуальное задержание.

¹ Рукопашный бой : учебно-методическое пособие для сухопутных войск. М., 1987. Лавров В.Н. Удары и защита от ударов невооруженного противника : учебно-методическое пособие. Н. Новгород, 1996.

Статья 27.1. «Меры обеспечения производства по делу об административном правонарушении» КоАП РФ гласит:

1. В целях пресечения административного правонарушения, установления личности нарушителя, составления протокола об административном правонарушении при невозможности его составления на месте выявления административного правонарушения, обеспечения своевременного и правильного рассмотрения дела об административном правонарушении и исполнения принятого по делу постановления уполномоченное лицо вправе в пределах своих полномочий применять следующие меры обеспечения производства по делу об административном правонарушении:

1) доставление;

2) административное задержание.

Доставление в соответствии со ст. 27.2 КоАП РФ есть принудительное препровождение физического лица в целях составления протокола об административном правонарушении при невозможности его составления на месте выявления административного правонарушения, если составление протокола является обязательным.

Статья 91 УПК РФ «Основания задержания подозреваемого» гласит:

1. Орган дознания, дознаватель, следователь вправе задержать лицо по подозрению в совершении преступления, за которое может быть назначено наказание в виде лишения свободы, при наличии одного из следующих оснований:

1) когда это лицо застигнуто при совершении преступления или непосредственно после его совершения;

2) когда потерпевшие или очевидцы укажут на данное лицо как на совершившее преступление;

3) когда на этом лице или его одежде, при нем или в его жилище будут обнаружены явные следы преступления.

2. При наличии иных данных, дающих основание подозревать лицо в совершении преступления, оно может быть задержано, если это лицо пыталось скрыться, либо не имеет постоянного места жительства, либо не установлена его личность, либо если следователем с согласия руководителя следственного органа или дознавателем с согласия прокурора в суд направлено ходатайство об избрании в отношении указанного лица меры пресечения в виде заключения под стражу.

Порядок задержания подозреваемого изложен в ч. 1 ст. 92 УПК РФ: «После доставления подозреваемого в орган дознания или к

следователю в срок не более 3 часов должен быть составлен протокол задержания, в котором делается отметка о том, что подозреваемому разъяснены права, предусмотренные статьей 46 настоящего Кодекса».

Таким образом, задержание согласно КоАП РФ и УПК РФ является процессуальными действиями, которые осуществляются, как правило, после доставления правонарушителя или подозреваемого в совершении преступления.

В п. 2 ч. 1 ст. 20 Федерального закона «О полиции» «Применение физической силы» сказано, что физическая сила применяется «для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц». Из содержания данного пункта вытекает, что задержание начинается после доставления.

В оперативно-служебной деятельности полиции понятие задержание имеет более широкое смысловое значение. В соответствии с толковым словарем русского языка С.И. Ожегова термин «задержать» (задержание) может иметь отношения к правоохранительной деятельности в следующих значениях: 1) воспрепятствовать движению, остановить; 2) принудить задержаться; 6) временно лишить свободы до выяснения причастности к нарушению порядка или к совершению преступления.

В статье 14 «Задержание» представлены 13 оснований к административному или уголовно-процессуальному задержанию. Такое задержание, очевидно, следует рассматривать в значении временного лишения свободы

В повседневной оперативно-служебной деятельности полиции приходится осуществлять задержания в значении «воспрепятствовать движению, остановить». К такому задержанию относятся любые остановки граждан или транспортных средств с целью проверки документов, предупреждения правонарушений, проверки на причастность к правонарушению. Подобные задержания предлагалось именовать служебными задержаниями.

При обсуждении проекта Федерального закона «О полиции» предлагалось включить в статью 14 «Задержание» часть примерно следующего содержания: «Сотрудники полиции в рамках своих полномочий имеют право осуществлять служебное задержание физических лиц и транспортных средств с целью проверки личных доку-

ментов, документов на транспортные средства и грузы, предупреждения правонарушений, а также проверки на причастность к правонарушению. В случаях выявления оснований, предусмотренных ч. 2 ст. 14 осуществляется доставление с последующим оформлением задержания, предусмотренного КоАП РФ или УПК РФ».

Задержание в значении «принудить задержаться» возникает в ситуациях, когда правонарушитель оказывает неповиновение законным распоряжениям или требованиям сотрудника полиции, оказывает сопротивление при служебном задержании или в ситуациях, когда у сотрудников есть основания полагать, что при задержании правонарушитель может оказать сопротивление или попытаться скрыться. В подобных случаях сотрудники вынуждены применять силовые приемы, угрозу применения огнестрельного оружия или применять его на поражение в случаях возникновения оснований. Служебное задержание, осуществляемое с применением приемов насильственного воздействия, предлагается именовать насильственным задержанием.

При обсуждении проекта Федерального закона «О полиции» предлагалось включить в статью 14 «Задержание» часть следующего содержания: «Сотрудники полиции в рамках своих полномочий имеют право осуществлять насильственное задержание физических лиц в порядке и по основаниям, предусмотренным главой 5 настоящего закона».

Служебное задержание, в том числе насильственное, может носить плановый характер, при котором планируется и проводится операция по задержанию лиц, подозреваемых в совершении преступления.

В специальных литературных источниках, в средствах массовой информации встречается понятие «обезвредить правонарушителя или преступника». Обезвредить в соответствии с толковым словарем русского языка С.И. Ожегова означает сделать безвредным, лишить возможности наносить вред. Надевая наручники на правонарушителя после его задержания, сотрудник полиции ограничивает свободу его передвижения и одновременно лишает возможности наносить вред.

Обезвреживание как лишение возможности наносить вред имеет широкое толкование, в частности, от юридического задержания до лишения жизни. В оперативно-служебной деятельности полиции понятие «обезвредить» имеет право на существование, под которым следует понимать «задержать (захватить) или уничтожить преступника».

В процессе служебного (насильственного) задержания правонарушителя может возникнуть необходимость проведения наружного досмотра.

В КоАП РФ ст. 27.7 «Личный досмотр, досмотр вещей, находящихся при физическом лице» гласит:

1. Личный досмотр, досмотр вещей, находящихся при физическом лице, то есть обследование вещей, проводимое без нарушения их конструктивной целостности, осуществляются в случае необходимости в целях обнаружения орудий совершения либо предметов административного правонарушения.

2. Личный досмотр, досмотр вещей, находящихся при физическом лице, осуществляются должностными лицами, указанными в статьях 27.2, 27.3 настоящего Кодекса.

3. Личный досмотр производится лицом одного пола с досматриваемым в присутствии двух понятых того же пола.

Досмотр вещей, находящихся при физическом лице (ручной клади, багажа, орудий охоты и рыболовства, добытой продукции и иных предметов), осуществляется уполномоченными на то должностными лицами в присутствии двух понятых.

4. В исключительных случаях при наличии достаточных оснований полагать, что при физическом лице находятся оружие или иные предметы, используемые в качестве оружия, личный досмотр, досмотр вещей, находящихся при физическом лице, могут быть осуществлены без понятых.

В УПК РФ статья 93. «Личный обыск подозреваемого» гласит:

Подозреваемый может быть подвергнут личному обыску в порядке, установленном статьей 184 настоящего Кодекса.

В статье 182 излагаются основания и порядок производства обыска:

1. Основанием производства обыска является наличие достаточных данных полагать, что в каком-либо месте или у какого-либо лица могут находиться орудия преступления, предметы, документы и ценности, которые могут иметь значение для уголовного дела.

2. Обыск производится на основании постановления следователя.

3. Обыск в жилище производится на основании судебного решения, принимаемого в порядке, установленном статьей 165 настоящего Кодекса.

4. До начала обыска следователь предъявляет постановление о его производстве, а в случаях, предусмотренных частью третьей настоящей статьи, – судебное решение, разрешающее его производство.

5. До начала обыска следователь предлагает добровольно выдать подлежащие изъятию предметы, документы и ценности, которые могут иметь значение для уголовного дела. Если они выданы добровольно и нет оснований опасаться их сокрытия, то следователь вправе не производить обыск.

Статья 184. «Личный обыск» устанавливает порядок его проведения:

1. При наличии оснований и в порядке, которые предусмотрены частями первой и третьей статьи 182 настоящего Кодекса, производится личный обыск подозреваемого, обвиняемого в целях обнаружения и изъятия предметов и документов, могущих иметь значение для уголовного дела.

2. Личный обыск может быть произведен без соответствующего постановления при задержании лица или заключении его под стражу, а также при наличии достаточных оснований полагать, что лицо, находящееся в помещении или ином месте, в котором производится обыск, скрывает при себе предметы или документы, которые могут иметь значение для уголовного дела.

3. Личный обыск лица производится только лицом одного с ним пола и в присутствии понятых и специалистов того же пола, если они участвуют в данном следственном действии.

Как мы видим понятия «наружный досмотр» ни КоАП РФ, ни УПК РФ, ни другие законодательные акты не содержатся. Вместе с тем, в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции исключительно важным является проведение наружного досмотра с тем, чтобы лицо, совершившее административное правонарушение, преступление или подозреваемое в совершении преступления в момент непосредственного задержания (служебного или насильственного, захвата) не избавилось от оружия, орудий совершения либо предметов административного правонарушения, или от предметов и документов, могущих иметь значение для уголовного дела.

Учитывая это, очевидно, законодательно следует закрепить до процессуальные действия, не только руководствуясь частью 4 ст. 27.7, которая гласит «В исключительных случаях при наличии достаточных оснований полагать, что при физическом лице находятся оружие или иные предметы, используемые в качестве оружия, личный досмотр, досмотр вещей, находящихся при физическом лице, могут быть осуществлены без понятых», а также частью 2 ст. 182 УПК РФ «Личный обыск может быть произведен без соответствующего постановления при задержании лица или заключении его под

стражу, а также при наличии достаточных оснований полагать, что лицо, находящееся в помещении или ином месте, в котором производится обыск, скрывает при себе предметы или документы, которые могут иметь значение для уголовного дела».

Действующее «Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД (НФП-96)», утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г № 412, содержит тему 11.8. «Способы наружного осмотра». Пункт 11.8.1 данной темы предусматривает допроцессуальные действия, который гласит: «Для выявления наличия огнестрельного и холодного оружия, а также предметов, являющихся вещественными доказательствами, проводятся различные способы наружного осмотра задержанного».

Предлагаем понятие «наружный осмотр» заменить понятием «наружный досмотр», которое более точно отвечает сущности действия и имеет преемственность с процессуальным понятием «личный досмотр» примененным в КоАП РФ.

При обсуждении проекта ФЗ «О полиции» предлагалось включить в статью 14 «Задержание» часть следующего содержания: «Сотрудник полиции имеет право проводить наружный досмотр в момент служебного (насильственного) задержания лица, совершившего административное правонарушение, преступление или подозреваемого в совершении преступления, когда есть основание полагать, что правонарушитель имеет при себе оружие или иные предметы, используемые в качестве оружия, а также орудия совершения либо предметы административного правонарушения или преступления, а также документы, могущих иметь значение для дела об административном правонарушении или уголовного дела, от которых задержанное лицо может избавиться, или с применением которых может напасть на сотрудника при доставлении в служебное помещение полиции или к уполномоченному должностному лицу».

Проведение наружного досмотра необходимо как для эффективного решения оперативно-служебных задач, так и для обеспечения личной безопасности сотрудников полиции.

Представленные основания к служебному задержанию и наружному досмотру в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции отражают сложившуюся практику их проведения. Они не противоречат ФЗ «О полиции» и другим федеральным законам. Учитывая это, по представленным основаниям сотрудники полиции могут осуществлять служебное задержание и наружный досмотр в процессе выполнения возложенных на полицию обязанностей.

В.Н. Лавров

**О ПРОБЛЕМАХ В РАЗРАБОТКЕ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ,
ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

Основным системообразующим фактором физической, огневой и тактической подготовки сотрудников полиции должна являться глава 5. «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» Федерального закона «О полиции». Вопросы совершенствования правового обеспечения применения милицией (полицией) физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия мы посвятили НИР¹. Данный вопрос обсуждался на ряде конференций². При обсуждении проекта ФЗ «О полиции» Нижегородская академия МВД России по запросу МВД России³ направила предложения по совершенствованию содержания проекта ФЗ «О полиции», в том числе главы 5. Однако наши предложения не были учтены в окончательной редакции главы 5 принятого ФЗ «О полиции».

Проведенный нами анализ данной главы свидетельствует о низком уровне компетентности ее авторов⁴. Данная глава не может являться полноценным системообразующим фактором физической, огневой и тактической подготовки сотрудников полиции.

¹ См.: Совершенствование правового обеспечения применения милицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия : отчет о НИР; утв. на заседании Ученого совета Нижегородской академии МВД России 28.04.2008.

² См.: Лавров В.Н. О совершенствовании правового обеспечения применения милицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. // Закон РФ «О милиции»: 15 лет на защите прав и свобод граждан : материалы научно-практической конференции (21 апреля 2006 г.). М.: МВД России, Правовой департамент, и Московский университет, 2006. С. 115-126.

³ Об обсуждении проекта Федерального закона «О полиции» : распоряжение МВД России от 09.08.2010 № 1/6709, п.1.2.

⁴ См.: Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: комментарий к главе 5 ФЗ «О полиции» : отчет о НИР; утв. на заседании Ученого совета Нижегородской академии МВД России 26.09.2011; Лавров В.Н., Лавров В.В. Проблемы правового обеспечения деятельности сотрудников полиции в реализации компетентностного подхода в образовательном процессе ВУЗа МВД России // Проблемы реализации компетентностного подхода в образовательном процессе вузов МВД России и пути их решения : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции (08.02.2012) / отв. ред. А.И. Гук. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2012. С. 48-65.

Авторы других нормативных документов, которые должны являться системообразующими факторами физической подготовки, также проявляют недостаточный уровень компетентности. Так приказом Министерства образования и науки РФ от 14.01.2011г. № 20 был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВПО третьего поколения) по специальности 031001.65 Правоохранительная деятельность, наиболее востребованной в системе МВД России. Требованием к результатам освоения основных образовательных программ подготовки специалиста в соответствии с данным ФГОС ВПО является формирование компетенций.

В процессе физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России должна формироваться профессиональная компетенция (ПК), предусматривающая овладение выпускниками «способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства». В данной компетенции указано, что выпускник должен обладать способностью «правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства». Получается, что правомерность и эффективность действий к силовому пресечению правонарушений и задержанию лиц их совершивших не относится. Вместе с тем, применение силовых приемов с нарушением законности и правомерности встречается довольно часто.

На основании данного анализа может быть предложен следующий вариант изложения профессиональной компетенции, формируемой в процессе физической и огневой подготовки: выпускник должен обладать «навыками насильственного принуждения лиц, совершивших преступление или административное правонарушение, правомерно и эффективно применяя и используя силовые приемы, табельное оружие и специальные средства».

Авторы «Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», утвержденного приказом МВД России от 3 июля 2012 г. № 663, также проявили недостаточный уровень компетентности. «Порядок организации подготовки кадров» содержит раздел со странным названием «Служебная профессиональная и физическая подготовка». В силовых структурах служебная подготовка предусматривает целостную профессиональную подготовку. Физическая же подготовка, предусматривающая, в первую очередь, подготовку к правомерному

насильственному принуждению лиц, совершивших административное правонарушение, либо преступление, является одной из сторон служебной (профессиональной) подготовки.

Требования к физической подготовке изложены в п. 82 в следующей редакции: «На занятиях по физической подготовке формируются и отрабатываются двигательные качества и навыки, необходимые в повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях, практические навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы (в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты, летней (зимней) форме одежды, на фоне физической и психической нагрузок) в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями с использованием специальных средств и табельного оружия».

В соответствии с теорией и методикой физической культуры и спорта не существует понятия двигательные качества, а существует понятие физические качества, к которым относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость человека. Человек по своей природе обладает этими качествами. Посредством соответствующих физических упражнений можно повышать уровень их развития. Таким образом, физические качества развивают, а не формируют или отрабатывают.

В соответствии с теорией и методикой физической культуры и спорта двигательные навыки формируются. Понятие «отработка» в физической культуре и спорте не применяется. Это понятие в определенной степени является синонимом понятию «формирование».

В данном пункте непонятно, о каких навыках идет речь «необходимых в повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях».

Далее сказано, что на занятиях формируются «навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы». Ранее, до принятия закона «О милиции» раздел программ по физической подготовке именовался «Самбо», включающий спортивный и боевой разделы. После принятия закона «О милиции» раздел программ по физической подготовке стал именоваться «Боевые приемы борьбы». Данный раздел содержит значительное количество приемов защиты от насильственных действий. Личная безопасность зависит от уровня обученности этим приемам. Возникает вопрос, о каких навыках личной безопасности, формируемых в процессе физической подготовки и не входящих в раздел «Боевые приемы борьбы», идет речь.

Данный пункт предусматривает формирование навыков «применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями с использованием специальных средств и табельного оружия». В силовом единоборстве специальные средства и табельное оружие могут использоваться, но, очевидно, только как подручные средства. Например, наручниками и пистолетом могут наноситься удары. Несмотря на отмеченные редакционные недостатки, по существу в данном пункте изложены неоспоримые требования к физической подготовке сотрудников полиции.

С учетом отмеченных замечаний может быть предложена следующая формулировка данного пункта: «На занятиях по физической подготовке формируются навыки боевых приемов борьбы, посредством которых осуществляется самозащита и защита других лиц, а также правомерное насильственное принуждение лиц, совершивших преступление или административное правонарушение, формируется готовность к преследованию правонарушителей в различных внешних условиях, осуществляется развитие профессионально значимых физических, психологических и морально-волевых качеств обеспечивающих успешное выполнение служебно-боевых и иных задач оперативно-служебной деятельности».

Реализация требований к физической подготовке по замыслу авторов «Порядок организации подготовки кадров» изложены в п. 83: «Организация и проведение занятий, перечень контрольных нормативов и упражнений, оценка уровня огневой выучки и физической подготовленности сотрудников определяются наставлениями по организации огневой и физической подготовок в органах внутренних дел». В данном пункте сказано, что перечень контрольных нормативов и упражнений, оценка уровня физической подготовленности сотрудников определяются НОФП. Для оценки физической подготовленности, в частности уровня развития физических качеств, существуют контрольные упражнения и нормативы по ним. Для контроля за уровнем готовности к самозащите и насильственному принуждению правонарушителей разрабатываются требования по боевым приемам борьбы. Таким образом, в изложении данного пункта проявляется также некомпетентность его автора.

«Наставление по организации и физической подготовки» (НОФП-2012), утвержденное приказом МВД России от 13 ноября 2012 г., практически не реализует требования к физической подготовке, изложенные в п 82.

По заказу МВД России нами выполнено значительное количество работ по научному обеспечению физической подготовки, в частности «Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: проект» (Заказ ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007). Следует отметить, что ни на одну из работ не был оформлен акт приемки научной продукции в соответствии с требованиями приказа МВД России от 28 декабря 2005 г. № 1055 «Об организации научного обеспечения и распространения передового опыта в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках МВД России».

В порядке авторского сопровождения, выполненных НИР, был подготовлен проект УМК дисциплины «Физическая подготовка», который Нижегородская академия направила практически во все образовательные учреждения МВД России для рецензирования, и получил положительную оценку.

На заключительном этапе разработки НОФП-2012 с позиции выше указанных работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции и многочисленных публикаций нами был подвергнут анализу проект НОФП-2012. Анализ свидетельствовал о низком уровне компетентности его авторов. Материалы были направлены в Управление организации профессиональной подготовки (УОПП) ДГСК МВД России.

Утвержденное НОФП-2012 не учитывает работы по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции, выполненные по заказу МВД России, многочисленные публикации специалистов физической подготовки, выполненные по итогам научно-практических конференций, проводимых образовательными учреждениями МВД России и других правоохранительных органов. Более того, утвержденное НОФП-2012 является значительным ухудшением содержания физической подготовки, предусмотренным НФП-96.

В настоящее время складывается ситуация, при которой с одной стороны выполняются работы по научному обеспечению деятельности ОВД, на научно-практических конференциях обсуждаются проблемы профессиональной подготовки сотрудников полиции, в том числе компетентного подхода в обучении, с другой стороны нормативные документы, лежащие в основе, в частности, компетентного подхода в обучении, разрабатываются лицами, с недостаточным уровнем компетентности, не участвующие в научно-исследовательской работе, а также в работе научно-практических конференций.

Всерьез о формировании и оценивании компетенций в физической подготовке можно будет говорить тогда, когда к этому будут привлекаться компетентные специалисты.

В.Н. Лавров, А.Н. Поторочин

БОЛЕВЫЕ ПРИМЫ В СТОЙКЕ: КОММЕНТАРИЙ К НОФП-2012

В рамках тезисов нет возможности провести углубленный анализ описания техники болевых приемов в НОФП-2012 с позиции работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции, выполненных в Нижегородской академии по заказу МВД России.¹ Следует отметить, что в каждой очередной версии НОФП даны разные варианты описания техники приемов, отличающихся от описания в НФП-96 в худшую сторону. Это свидетельствует об отсутствии четкой позиции авторов в знании техники боевых приемов борьбы.

Болевые приемы в стойке являются одними из основных приемов силового задержания невооруженных и вооруженных правонарушителей и их обезоруживания.

Болевые приемы могут быть эффективно проведены при наличии или создании благоприятной ситуации путем внезапного, неожиданного для противника проведение приема, выведения противника из равновесия, сохраняя при этом собственное; в случае активного сопротивления нанесение расслабляющего удара, обеспечивающего снижения уровня сопротивления правонарушителя. Боевая стойка является наиболее устойчивым положением. Из этой стойки можно эффективно нанести расслабляющий удар сзади стоящей ногой в голень или пах.

При подходе сзади внезапность лежит в основе эффективности проведения приемов задержания. Авторы НОФП впервые в приемы задержания при подходе сзади включили расслабляющий удар. Неэффективность техники загиба руки за спину толчком, в том числе

¹ См. отчеты о НИР: «Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: проект», «Техника боевых приемов борьбы (комплект плакатов)», выполненных по заказу ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007, и ряд других заказных работ.

бессмысленность подобного расслабляющего удара, обоснована нами ранее.¹

Проанализируем прием «Дожим кисти («под ручку»)). Скобки и кавычки в названии приема считаем не нужными. В описании сказано: «Находясь сзади ассистента, с шагом вперед (какой ногой?) захватить кисть его одноименной руки. Обозначить расслабляющий удар (толчок) голенью (разноименной ноги) в подколенный сгиб ближней ноги ассистента...». Элемент внезапности утрачен. Если даже разобраться какой ногой, в какую ногу, то расслабляющий (шокирующий) удар выполнить проблематично. В наших работах даны циклограммы приемов (фото) с их описание по счетам наиболее точно отражающие состав двигательных действий в них. В частности предлагалось следующее описание техники приема дожим кисти под ручку:

И.П. – встать сзади справа от противника;

1) с шагом правой захватить правой рукой одноименную руку противника за кисть сверху, а левой за локтевой сгиб;

2) сильным рывком левой рукой на себя, а правой, дожимая кисть, согнуть руку противника в локтевом суставе;

3) с шагом левой к правой ноге противника осуществить перехват левой рукой от локтя к кисти таким образом, чтобы сильно согнутая в локтевом суставе рука противника оказалась, как можно глубже подмышкой и прижата к боку;

4) двумя руками усилить дожим кисти (сгибание), увеличивая болевое воздействие.

Загиб руки за спину рывком в НОФП описан следующим образом: «Шагая вперед (какой ногой?), захватить разноименной рукой предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти ?). Шагая одноименной (захваченной руки) ногой между его ног, обозначить расслабляющий удар коленом в нижнюю часть туловища (голенью по внутренней стороне его одноименной ноги или локтем одноименной руки в грудь)... Нанесение расслабляющего удара после захвата запястья и шага между ног противника проблематично. Следует отметить, что нанесение расслабляющего (шокирующего)

¹ См.: Лавров В.Н. О проблеме внедрения результатов научно-исследовательской работы в физическую подготовку сотрудников полиции // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции (22.02.2012) / отв. ред. Е.В. Панов. [Электронный ресурс]. Красноярск: СибЮИ ФСИН России, 2012. С 64-69.

удара будет правомерным, если он наносится в случае оказания правонарушителем сопротивления. Поэтому при обучении это сопротивление обуславливается или выполняется противником, а при обозначении удара сопротивление прекращается. Учитывая это, обозначение расслабляющего удара должно производиться после входа в прием. В описание же приемов в НОФП удар обозначается при захвате одной рукой, от которого легко освободиться. Остается непонятным как выполнить удар ногой после того, как ей сделан шаг между ног противника.

Было предложено следующее описание техники загиба руки за спину рывком:

И.П. – встать перед противником на расстоянии шага;

1) с шагом левой вперед влево, захватить левой рукой запястье правой руки противника, а правой рукой за локоть снаружи или изнутри;

2) правой ногой нанести расслабляющий удар носком в голень или подъемом стопы в пах;

3) отставляя ногу после удара назад влево и поворачиваясь направо, произвести сильный рывок правой рукой вдоль себя вниз, а левой в противоположную сторону, заводя руку за спину и сгибая ее, вывести противника из равновесия;

4) обвивая своим предплечьем предплечье противника, завершить выполнение загиба руки за спину.

В НОФП также дано ошибочное описание техники приема загиба руки за спину нырком, который безболезненно можно исключить из содержания обучения сотрудников полиции, т.к. загиб руки за спину рывком более простой и надежный с точки зрения эффективности и личной безопасности. В представленном описании у противника более благоприятная ситуация для противодействия чем у сотрудника. Нами предлагалось следующее описание техники этого приема, в которой сохраняется принцип выведения противника из равновесия:

И.П. – стоя лицом к противнику на расстоянии шага.

1) с шагом левой захватить правую руку противника двумя руками «вилкой» правой ниже левой за запястье и нанести удар носком правой ноги в голень;

2) с шагом левой назад в сторону, поворачиваясь налево, поднять захваченную руку вверх и потянуть ее вперед, сбивая противника вперед на носки;

3) обвести руку над головой и, опуская атакуемую руку перед собой, выполнить загиб руки за спину толчком.

Из содержания обучения исключен эффективный прием загиб руки за спину скручиванием внутрь, который эффективен для задержания при подходе спереди, когда противник принял боевую стойку (поднял руки), а также эффективен в различных ситуациях: при освобождении от захватов, в качестве ответного действия при защите от ударов невооруженного, при переводе в положение лежа на животе после проведения рычага руки наружу, бросков и др.. Вместе с тем, включен неэффективный, травмоопасный и сложнокоординационный прием рычаг руки (очевидно локтя) через плечи.

В НОФП представлена неэффективная техника рычага руки внутрь и наружу. Эти приемы эффективны в различных ситуациях в комбинации с другими приемами, прежде всего, против вооруженного противника, т.к. взяв на эти приемы вооруженную руку можно произвести обезоруживание. Изучать эти приемы целесообразно в наиболее типичных для них ситуациях. Неэффективность техники этих приемов в НОФП проявляется, прежде всего, в том, что противник не выводится из равновесия.

Предлагалась следующее описание техники рычаг руки внутрь.

И.П. – стоя перед противником, захватившим вытянутой вперед правой рукой одежду на груди;

1) правой рукой захватить кисть противника сверху, а левой за запястье и нанести удар носком правой ноги в голень;

2) поворачиваясь направо, выполнить шаг левой ногой вперед и, скручивая руку внутрь, потянуть ее вдоль себя вниз, охватывая левой рукой, вывести противника из равновесия;

3) подвести плечо противника себе подмышку, принять положение полу приседа, стремясь прижать плечевой сустав к бедру, надавливая на него своим плечом сверху, переместить захват левой руки на локтевой сустав, плотно прижать его к груди;

4) правой рукой, производя дожим кисти со скручиванием руки внутрь и рычаг локтя, усилить болевое воздействие приема.

После обезоруживания производится переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину. Для этого:

1) правой рукой, удерживая руку противника на дожиге кисти и, скручивая ее внутрь, освободить хват левой рукой и наложить кисть на локтевой сгиб противника;

2) выполнить загиб руки за спину толчком.

Предлагалось следующее описание техники рычаг руки наружу.

И.П. – стоя перед противником, пытающимся достать оружие из внутреннего кармана;

1) захватить кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы уперлись в основания мизинца и безымянного пальцев;

2) нанести расслабляющий удар ногой в голень;

3) отставляя левую ногу по дуге назад – вправо, повернуться налево и одновременно дожимая кисть и скручивая руку наружу, поддерживая угол сгибания в локтевом суставе около 90 градусов, потянуть ее влево – вниз к левому носку;

4) под болевым воздействием вынудить противника лечь, встать около бока противника, подтянуть руку вверх и зажать ее между ног.

НФП-96 предусматривало наиболее эффективный способ перевода в положение лежа на животе скручиванием руки внутрь, который хорошо комплексируется с последующими действиями. НОФП предусматривает самый неэффективный способ перевода в положение лежа на животе забеганием. Нами предлагалось следующее описание перевода в положение лежа на животе.

1) нанести расслабляющий удар правой ногой снизу носком или сверху пяткой;

2) правой рукой захватить кисть руки противника сверху обратным хватом, дожимая кисть, согнуть руку в локтевом суставе с одновременным скручиванием ее внутрь, упереться основанием ладони левой рукой в локтевой сустав;

3) толкая левой рукой в локоть, а правой рукой заводя предплечье противника за спину, переворачивать противника на живот, одновременно шагая правой ногой через противника блокировать руку голенью (наиболее эффективное стандартное положение для надевания наручников) или перешагивая через противника произвести загиб руки за спину поднять в стойку и сопроводить.

В настоящее время внедряется компетентный подход в обучении, о котором бессмысленно говорить, когда утвержденные программно-методические и другие нормативные документы готовят некомпетентные специалисты, игнорирующие не только работы по научному обеспечению физической подготовки, но и по правовому обеспечению деятельности сотрудников полиции.¹

¹ См.: Применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: Комментарий к главе 5 ФЗ «О полиции» : отчет о НИР; утв. на заседании Ученого совета Нижегородской академии МВД России 26.09.2011.

В.Н. Лавров, А.Н. Поторочин

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ: КОММЕНТАРИЙ К НОФП-2012

Овладение приемами защиты от ударов является важным условием обеспечения личной безопасности сотрудников полиции. Нами отмечались недостатки в содержании данной темы в НФП-96.¹ Однако в НОФП-2012 их еще больше. В НФП-96 включены приемы защиты от ударов подставкой предплечья (предплечий), ладоней, стопы; отбивами предплечьем; перемещениями; уклонами, нырками и др. В НОФП-2012 в п. 99.16. указано: «Защитные действия выполняются от ударов рукой, ногой, головой, ножом, предметом с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов. Т.е. исключены подставки ладоней, а также другие способы защиты, что позволяло не ограничивать защитные действия только указанными приемами.

В целях эффективного решения задач по защите от ударов, обезоруживанию нападающего и его задержанию предлагалось включить в содержание обучения следующие приемы защиты от ударов: уходом (передвижением); подставкой: предплечья, предплечий вперед и скрестно, а также ладоней; захватом; отбивом предплечьем, ладонью; уклоном; отклоном; нырком; приседанием, а также комбинаций приемов.

Тема 99 именуется «Обучение ударам и защита от ударов». Однако описание обучающих действий, даже в отличие от НФП-96. практически отсутствуют или даны ошибочные описания.

В п. 9.18. сказано: «Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

99.18.1. Скачками вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

99.18.2. Скользящими шагами вперед в сторону, назад в сторону, назад в сторону».

«Перемещение», которое относительно человека, с нашей точки зрения, правильней называть «передвижение», т.к. перемещение больше подходит к неодушевленным предметам. В содержание обучения предлагалось включить следующие способы передвижения:

¹ См. Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: проект : отчет о НИР; заказ ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007; утв. на заседании Ученого совета Нижегородской академии МВД России 26.02.2008.

скользящим шагом и приставным скользящим шагом, скачком, бегом обыкновенным и скрестным шагом, спиной вперед.

Передвижения указанными способами являются не только способами защиты. Они применяются для создания дистанции досягаемости при выполнении атакующих действий (ударов, захватов для выполнения бросков и др.). Передвижение как защитное действие именуется уходом (защита уходом). Защита уходом заключается не только в «уходе с линии атаки», но и в разрыве дистанции, в маневрировании.

99.19. Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад.

Защита уклоном выполняется от прямых ударов в голову. Уклон – это небольшой наклон туловища вперед в сторону, который выполняется наружу от бьющей руки, позволяющий отвести голову с линии удара. В качестве контрудара выполняется встречный удар одноименной рукой в живот.

99.20. Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.

Исходя даже из описания, подобная защита называется отклонением. Она выполняется от прямых и боковых ударов путем отклонения туловища назад без ухода с линии атаки. От прямых ударов в верхний уровень может применяться защита поворотом туловища с небольшим отклонением (чаще в сочетании с уходом шагом разноименной ногой по отношению к бьющей руке вперед в сторону).

99.21. Защита нырком состоит из движения вперед навстречу удару и уклона туловища вниз в сторону.

Защита нырком выполняется от бокового удара в голову. Заключается она в подседании, немного наклоняя голову и туловище вперед, не теряя из вида бьющую руку противника, пропуская ее над головой, и перемещении тела в сторону противоположную направлению удара, с последующим выпрямлением. В качестве контрудара выполняется встречный удар одноименной рукой в живот.

99.22. Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой.

Защита от ударов подставкой с целью остановки бьющей конечности это понятно. Что означает блокирование, остается непонятным. Возможно, использование терминологию авторов НОФП это означает фиксация (захват) бьющей конечности.

Защита от ударов подставкой предплечья, при которой предплечья подставляются перпендикулярно бьющей конечности, предусматривает подставку предплечья вверх от удара рукой сверху; подставку поднятого предплечья от удара сбоку в голову, подставку предплечья вниз от удара рукой снизу в средний уровень, подставку опущенного предплечья от удара рукой или ногой сбоку в средний и нижний уровень. От удара сверху и снизу невооруженного и особенно вооруженного предметом (палкой, камнем, ножом и т.п.) может применяться «скользящий блок», более эффективно обеспечивающий личную безопасность. Подставка обеих предплечий вперед применяется от удара рукой наотмашь. Подставка обеих предплечий скрестно от удара ногой снизу. При такой защите может осуществляться захват стопы и, скручивая ее наружу, свалить его в положении лежа на животе.

От удара ногой снизу в нижний уровень может применяться подставка стопы.

99.23. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) бьющей руки или ноги в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

Действительно, отбивы применяются для изменения траектории удара, чтобы удар не смог достигнуть цели. Отбивы в единоборствах в ударном взаимодействии преимущественно производятся ладонью (перчаткой). Иногда они называются сбивами. Отбивы ладонью могут широко применяться для защиты от ударов. Отбив поднятым предплечьем или ладонью внутрь применяется от прямого удара рукой в верхний уровень. Отбив опущенным предплечьем внутрь применяется от прямого удара в нижний уровень и от удара снизу рукой или ногой. Как правило, отбивы выполняются с уходом наружу.

Если в качестве ответного действия производится удар, от удара ногой или коленом снизу может применяться подставка ладоней с отшагом, амортизирующая удар.

Если в качестве ответного действия применяется болевой прием на руку или производится сваливание, то выполняется защита захватом. Одним из способов захвата является захват руки «вилкой», который уместен от ударов рукой сверху, сбоку с переходом на рычаг руки внутрь, от удара наотмашь с переходом на рычаг руки наружу, от удара снизу рычаг локтя через предплечье или загиб руки за спину рывком.

В иллюстрациях есть раздел «Варианты защитных действий», в котором представлены комбинации защиты от ударов ножом и палкой по различным траекториям без их описания.

Особенностью защиты от ударов ножом является необходимость остерегаться клинка. Наиболее опасными приемами защиты от ударов ножом являются защиты подставками.¹ В представленных вариантах защита подставками показана от ударов наотмашь, снизу и сбоку. При таком способе защиты атакующий может перейти от колющего удара на режущий или мгновенно изменить траекторию и повторно нанести удар. Из иллюстраций невидно, какой способ защиты применен от прямого удара в верхний уровень и от удара сверху.

Наиболее эффективной защитой от нападения вооруженного ножом является защита уходом (разрыв дистанции, маневрирование), извлечение пистолета и приведение его в готовность, угроза его применения или применение на поражение.

Из всех вариантов защиты от ударов ножом и применением в качестве ответного действия болевого приема предпочтительней является однонаправленная комбинация, включающая с уходом с линии атаки вперед влево, отбив вооруженной руки внутрь с одновременным захватом ее на дожим кисти, рычаг руки наружу (задняя подножка с захватом руки на дожим кисти или дожим кисти сгибанием), обезоруживание, блокирование руки голенью, надевание на ручников, наружный досмотр, сопровождение. Эта комбинация применима при защите от ударов сверху, тычкового в верхний и нижний уровень, снизу.

При защите от ударов сбоку в различные уровни может быть выполнен отшаг с отклоном, подшаг с отбивом вооруженной руки внутрь с захватом ее на дожим кисти, далее продолжение комбинации.

Защита от удара сбоку в верхний уровень может быть выполнена приседанием и захватом вооруженной руки на дожим кисти, далее продолжение комбинации.

При защите от ударов наотмашь могут быть выполнены аналогичные защитные действия, только в качестве ответного действия должен выполняться рычаг руки внутрь.

¹ См.: Боевые приемы борьбы с противником, вооруженным ножом : учебно-наглядное пособие, опубликованное УМЦ МВД России и направленное в образовательные учреждения для использования в учебном процессе. Сопроводительное письмо от 10.10.1996.

Защита от ударов палкой или аналогичным предметом может выполняться аналогичными способами. Исключением является защита от удара палкой с боку и наотмашь в средний уровень. В этих ситуациях может быть использован уход соответственно внутрь или наружу, захват вооруженной руки «вилкой». Рычаг руки соответственно внутрь или наружу, обезоруживание, далее продолжение комбинации.

Главная проблема в системе МВД заключается в том, что при проверках требуют проводить неэффективные, а порой абсурдные приемы, предусмотренные НОФП. Приемы же эффективные и правомерные считаются ошибочными.

К.В. Липина

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

На современном этапе тема деформации личности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) получила особое звучание. Выполнение сотрудниками своих профессиональных обязанностей связано с повышенными психическими и физическими перегрузками, а рутинная работа приводит к развитию профессионально нежелательных качеств и профессиональной дезадаптации.

Трудовая деятельность зачастую положительно влияет на человека и его личностные особенности. Однако профессиональное развитие может носить и нисходящий характер. Признаком негативного влияния профессии на личность является появление самых разных профессиональных деформаций или специфических состояний.

Смысл словосочетания «профессиональная деформация» означает проявление в личности под влиянием некоторых особенностей профессиональной деятельности, таких психологических изменений, которые начинают негативно влиять на осуществление этой деятельности и на психологическую структуру самой личности, приобретение таких качеств, навыков и склонностей, которые отрицательно влияют на решение поставленных перед ним задач.

Механизм возникновения профессиональной деформации имеет довольно сложную динамику. Первоначально неблагоприятные условия труда вызывают негативные изменения в профессиональной деятельности, в поведении. Затем, по мере повторения трудных ситуаций, эти отрицательные изменения могут накапливаться и в лич-

ности, приводя к ее перестройке, что далее проявляется в повседневном поведении и общении. Установлено также, что сначала возникают временные негативные психические состояния и установки, затем начинают исчезать положительные качества. Позднее на месте положительных свойств возникают негативные психические качества, изменяющие личностный профиль работника.

Наиболее подвержены профессиональной деформации специалисты, имеющие отношение к работе с людьми. Постоянные коммуникации и общение с людьми становятся формальными, привычными и повседневными. Что со временем может приводить к равнодушному отношению и цинизму. На самом деле это эмоциональный барьер между специалистом и клиентом, позволяющий не устанавливать личные связи с каждым, а качественно выполнять свою работу. Нахождение в роли позволяет держать окружающих на дистанции, это особенно актуально для ситуаций, когда деятельность человека связана с высокой ответственностью при принятии решений.

К данным видам профессий следует также отнести и сотрудников практически всех подразделений органов внутренних дел: уголовный розыск, следствие, исправительно-трудовые учреждения и др. Регулярно встречаясь с преступным миром, с различного рода преступлениями – убийства, грабежи, кражи, изнасилования, сотрудник полиции должен всегда оставаться человеком, верным принципам общечеловеческой морали. Но это не всегда удается. рано или поздно специалист привыкает к особенностям работы, становится порой равнодушным, или, наоборот, у него вырабатывается нетерпимость, раздражительность, неоправданная жестокость. Профессионал деформируется, отступает от тех требований, которые предъявляются специалисту.

Одна из самых частых причин профессиональной деформации, как утверждают специалисты, – это специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь общение специалист-профессионал, а также специфика его деятельности.

Другой не менее важной причиной профессиональной деформации является разделение труда и все более узкая специализация профессионалов. Ежедневная работа, на протяжении многих лет, по решению типовых задач совершенствует не только профессиональные знания, но и формирует профессиональные привычки, стереотипы, определяет стиль мышления и стили общения. Выделяют три основные группы факторов, ведущих к возникновению профессиональной деформации у сотрудников ОВД:

1) специфика деятельности правоохранительных органов (детальная правовая регламентация деятельности; наличие властных полномочий по отношению к гражданам; корпоративность деятельности; повышенная ответственность за результаты своей деятельности; психические и физические перегрузки; экстремальность; необходимость в процессе выполнения служебных задач вступать в контакт с правонарушителями и т.п.);

2) особенности сотрудников органов правопорядка (завышенные личностные ожидания; недостаточная профессиональная подготовленность; специфическая связь между профессиональными качествами личности сотрудника; профессиональный опыт; профессиональные установки; особенности социально-психологической дезадаптации личности, приводящие к проявлению агрессивности, склонности к насилию, жестокости в обращении с гражданами и др.; изменение мотивации деятельности);

3) социально-психологического характера (неадекватный и грубый стиль руководства подчиненными; неблагоприятное влияние ближайшего социального окружения вне службы (например, семьи, друзей и др.); низкая общественная оценка деятельности органов правопорядка, что порой ведет к безысходности в деятельности сотрудников ОВД, возникновению профессионального бессилия и неуверенности в необходимости своей профессии).

Таким образом, профессиональная деформация развивается под влиянием факторов, относящихся к внешней среде деятельности, а также факторов внутрисистемного взаимодействия. Предупреждение профессиональной деформации среди сотрудников является одной из актуальных проблем стоящей перед психологической службой ОВД.

К наиболее действенным способам преодоления личной профессиональной деформации можно отнести следующее: повышение интеллектуального, духовного и морального уровня сотрудников ОВД; повышение уровня морально-психологического климата в коллективах, основанного на взаимоуважении и взаимоподдержке; уважение к индивидуальной позиции другой личности; творческий подход к выполнению служебных задач; использование своего опыта в умении переоценивать ранее возникающую систему ценностей; гибкость в выборе и выполнении социальных ролей (на работе, в семье, в транспорте и т.д.); введение в штат РОВД психолога, который мог бы вести предупредительную и коррекционную работу по профессиональной деформации сотрудников; оборудование комнат психологической разгрузки.

В заключение следует отметить, что профессиональная деформация имеет психологический характер, которую на ранних стадиях может разрешить специалист-психолог: провести психодиагностику, определить возможные предпосылки или проявления профессиональной деформации и найти пути их решения. Подводя итог, всему выше сказанному, мы можем прийти к выводу, что сотрудник ОВД может быть защищен от профессиональной деформации, используя несложные профилактические мероприятия, используя помощь специалистов в области психологии.

П.П. Литасов

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОК
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В высших юридических учебных заведениях России идет процесс изменения содержания образования в соответствии с внедряемой многоуровневой системой профессиональной подготовки. В руководящих документах содержатся указания на активное внедрение новых прогрессивных методов обучения. Это требование основывается на необходимости повышения качества подготовки специалистов для органов внутренних дел и внутренних войск.

В настоящее время с каждым годом растет количество женщин, работающих в различных структурах МВД. А с середины 90-х годов средние и высшие юридические учебные заведения, ведущие подготовку специалистов, стали осуществлять наборы курсанток практически по всем специальностям.

Деятельность работников внутренних дел связана с опасностями, будь то задержание вооруженного преступника или снятие показаний в кабинете. Часто такие ситуации являются экстремальными и характеризуются дефицитом информации и времени для принятия ответственных решений, постоянным изменением обстановки, неожиданностью действий задерживаемого и другими стресс-факторами.

Если в обыденной жизни граждане России с экстремальными ситуациями сталкиваются редко, то сотрудники МВД – ежедневно (Ю.Ф. Подлипняк). При этом требования к подготовленности, позволяющей адекватно среагировать на угрозу, как для мужчин, так и

для женщин – сотрудниц органов внутренних дел (ОВД), являются практически одинаковыми.

Успешная деятельность в таких условиях во многом определяется умением сотрудниц управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать все внутренние возможности для достижения цели, смелостью, решительностью, ловкостью, умением метко стрелять из табельного оружия, а также отличным владением приемами самозащиты.

В условиях постоянного напряжения физических и психологических усилий труд сотрудников ОВД характеризуется как тяжелый, ему свойственны неравномерность, авральность. В современной системе МВД существует тенденция к повышению требований к качеству работы сотрудниц при сокращении штатов и сроков исполнения заданий. Поэтому снижение профессиональной работоспособности даже одного сотрудника отдела может привести к существенному снижению общих показателей всего отдела. Все это свидетельствует о важности профессионально-прикладной подготовки, направленной на формирование высокого уровня профессиональной физической и психофизиологической готовности будущей сотрудницы ОВД.

На теоретическую и практическую подготовку квалифицированного специалиста-милиционера уходит около 5-7 лет. За это время службу в системе МВД оставляют до 35% молодых специалистов. Одной из причин этого является низкий уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств, психических свойств и способностей, профессионально-прикладных физических качеств, что приводит к неправильным действиям в сложных служебно-боевых ситуациях.

Особое место в формировании профессиональной готовности курсанток принадлежит занятиям по физической подготовке, которые регламентируются «Наставлением по физической подготовке в МВД РФ», в то же время данный документ не содержит положений по организации занятий профессионально-прикладной подготовкой и контроля профессиональной физической готовности девушек.

Экспериментальные исследования, проведенные на базе Калининградского юридического института МВД РФ, позволили сформулировать следующие положения, которые способствуют повышению эффективности учебного процесса на занятиях по физической подготовке:

1) профессионально-прикладная подготовка курсанток – это педагогический процесс, направленный на формирование физиче-

ской и психофизиологической готовности к действиям в сложных служебно-боевых ситуациях;

2) педагогическими условиями формирования прикладной готовности курсанток юридического вуза к профессиональной деятельности являются:

- педагогическая цель: развитие профессионально-важных качеств курсанток и формирование у них прикладных двигательных умений и навыков к деятельности в служебно-боевых ситуациях;

- построение программы прикладной подготовки из 4-х взаимосвязанных модулей: мотивационного, целеполагающего, процедурно-методического и критериально-нормативного;

- моделирование служебно-боевых ситуаций на занятиях по прикладной подготовке;

- учет динамики профессионально-важных качеств в овариально-менструальном цикле девушек и планирование учебного процесса на основе мезоцикла.

В.С. Мартыненко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКТИВИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Данная работа призвана стать одним из способов эффективного улучшения занятий по физической подготовке. Практическая значимость направленности статьи может служить повышением качества и результативности эстетического воспитания сотрудников органов внутренних дел, обладать огромной силой непосредственного эмоционального воздействия на здоровое развитие организма. А так же может служить основой для дальнейшего более углубленного изучения данного направления.

С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженного средствами музыки на психологическое состояние слушателя. А в связи с существенным снижением уровня физического здоровья населения России и возрастанием пси-

хологических нагрузок, обусловленных рядом политических, экономических и экологических причин, особую актуальность приобретает совершенствование традиционно существующих и создание новых эффективных средств и методов в физической подготовке сотрудника органов внутренних дел, повышающих резервные возможности организма и психики.¹

В то же время, при соответствующем применении, музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений.

Как известно, музыкальное сопровождение применяется во многих фитнес-центрах, занятиях аэробикой, гимнастикой, что значительно увеличивает активность тренировок и способствует улучшению и качеству применяемых методов на занятиях. Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физической подготовки имеет большое значение для решения многих задач, поставленных перед органами внутренних дел.

Оно может способствовать повышению работоспособности у сотрудников, развитию координации движений, эстетического воспитания, так как обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия на организм, а также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения.

Но эффективность и привлекательность спортивных занятий с музыкальным сопровождением во многом зависит от правильно подобранной музыки. Музыкальные ритмы, организуют движения, повышают настроение и положительный эмоциональный фон занимающихся. Благодаря этому, эмоции, которые появляются в результате собственной выработки гормона счастья – эндорфина, способствуют стремлению выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм в целом.

Построение занятий с музыкальным сопровождением требует организованного подхода к их организации. Соответственно выделено ряд принципов, определяющих основные требования к использованию музыки.

¹ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/56d45ab3-f564-4602-bfef-89a53647c09b>.

1. Наиболее рациональным является отдельный график музыкального сопровождения. Во избежание возникновения и развития чувства пресыщения совершенно необязательно применять на каждом занятии все перечисленные сеансы, обычно лучше использовать только некоторые из них, наиболее необходимые в данной части урока.

2. Музыкально озвучиваемые занятия целесообразно чередовать с занятиями в обычных условиях. Это позволит решить те задачи, которые более успешно будут достигнуты в обычных условиях.

3. При составлении целевых программ функциональной музыки важно учитывать национальные, социально-культурные и половозрастные показатели.

4. Повторение используемых музыкальных программ осуществляется обычно не ранее чем через 1-2 месяца.

Соблюдение этих принципов позволит избежать негативных последствий при использовании музыкального сопровождения.¹

Многолетние экспериментальные исследования показали, что в процессе уроков наиболее эффективно не сплошное музыкальное их озвучивание, которое довольно быстро надоедает учащимся, а дискретное, перемежающееся с работой в обычных условиях, что сохраняет интерес, тонизирует нервную систему и нарушает монотонность занятия. Эффективная продолжительность отдельной части дискретного сеанса музыкальной стимуляции колеблется в пределах от 10 до 25 мин. Воздействие менее 10 мин, возбуждая музыкальную потребность учащегося, оставляет у него чувство неудовлетворенности, недовольства и раздражения от преждевременного прекращения получаемого удовольствия. А воздействие более 25 мин. начинает вызывать чувство пресыщения и снижение полезного эффекта.

Как правило, музыкальное сопровождение обогащает урок, делает его насыщеннее, интереснее, повышает эмоциональное состояние. Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. Во-вторых, она воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-третьих, при использовании музы-

¹ Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сборник материалов Всероссийской научно-практ. конф., посвященной 70-летию юбилею доктора пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2 . С. 46-52.

ки повышается плотность урока. В-четвертых, стремление выполнить упражнение в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений, работоспособность организма. Ещё один важный момент занятий, связанный с музыкальным сопровождением состоит в том, что с музыкой связано правильное дыхание при физической нагрузке.

Таким образом, можно сказать, что при применении музыкального сопровождения на занятиях физической подготовкой с сотрудниками органов внутренних дел значительно повышается продуктивность деятельности, жизненный тонус и увеличивается отдача от занятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

В.С. Мартыненко, В.Н. Галкин

ФОРМЫ АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Интенсификация процесса обучения в высшем учебном заведении, обусловленная современными требованиями развития общества, требует активного поиска новых форм организации учебной деятельности курсантов. При этом осуществляется целостный подход к использованию их учебных возможностей, формированию качеств необходимых будущему специалисту.

Наряду с исследованием уже известных форм учебного процесса (лекций, семинарских и практических занятий) немаловажное значение, по нашему мнению имеет изучение отдельных приемов организации обучения в рамках указанных форм. Применение обучающих приемов направлено на активизацию самостоятельной работы, на выполнение индивидуальной учебно-исследовательской работы курсантов, на повышение результативности учебного процесса.

Среди приемов, используемых в практике учебной работы, успешно зарекомендовали себя имитационные и ситуативно-ролевые игры; постановка и решение дидактических задач; целевое выполнение учебно-исследовательских заданий; включение курсантов в научно-практическую деятельность по научной тематике специальных кафедр, проведение мини-конференций.

Применение элементов имитационных и ситуативно-ролевых игр на практических занятиях позволяет поставить обучаемого в положение профессионально подготовленного индивидуума, вынужденного принимать определенные решения в предлагаемой ситуа-

ции. При этом важное значение имеет вариативное использование ситуации (курсант-преподаватель-группа).

Программа действий, избираемая курсантом, демонстрирует: систему знаний по данному разделу; умение ориентироваться в методике предмета, практические навыки как вербального (объяснение), так и деятельностного (показ) характера. Преимущество включения элементов деловых игр в учебный процесс заключается в том, что из пассивного объекта-накопителя знаний курсант превращается в активно действующего субъекта учебного процесса, что отвечает методологическим требованиям к организации учебного процесса в ВА МВД РФ.

Использованию деловых игр может и должно предшествовать решению на практических занятиях дидактических задач. Специфика дидактической задачи, ее постановки и решения достаточно подробно освещены в педагогической литературе. Однако мы полагаем, что существует еще одна грань применения указанного приема, а именно: решение дидактической задачи, постановка которой осуществлялась самим курсантом при выполнении учебно-исследовательского задания.

Целевое выполнение учебно-исследовательских заданий направлено на развитие у курсантов навыков исследовательской работы; на расширение их предметного кругозора. Использование современных методик исследования дает возможность качественно повысить уровень усвояемости знаний, стимулирует интеллектуальный уровень развития курсанта. Важным является включение курсантов в работу по научной тематике специальных кафедр.

Вполне оправданным является использование на практических и семинарских занятиях элементов мини-конференций. Обучаемые заранее подбирают себе оппонентов, знакомят их с содержанием выступления по избранному вопросу. Оппонент имеет право частичного опровержения участника конференции, а также дополняет его выступление. Элемент дискуссии, вносимый в ход мини-конференции, повышает интерес группы к изучаемому предмету, активизирует внимание слушателей, стимулирует желание участвовать в обсуждении поставленной преподавателем проблемы.

Таким образом, предложенные методы могут быть использованы в целях оптимизации учебного процесса в вузах МВД России.

А.П. Мартынов

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ

Основой современной стратегии физической подготовки сотрудников полиции является моделирование по компонентам и в комплексе реальных, а значит и рискованных режимов СБД.

Согласно п 44. Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации образовательным учреждениям предоставляется право оценивать физическую подготовленность курсантов мужского пола 3-4 курсов по результату выполнения комплексного упражнения «Преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента».

В соответствии с этим, и содержание действующих рабочих программ по физической подготовке должно включать в своё содержание и подготовку к длительному поиску, преследованию преступников с преодолением сложных препятствий, задержанию (ограничению свободы передвижения) правонарушителя. Координационная сложность данных непривычных для человека двигательных действий, особенности снарядов и препятствий, высокая скорость и высота перемещений, непосредственное силовое воздействие противника являются постоянно действующими причинами возникновения рискованных ситуаций и обуславливают объективную опасность для обучающихся. Детальный анализ служебно-боевой практики и опыта многолетнего проведения комплексных занятий на полосах препятствий свидетельствует о потенциальной возможности возникновения практически любых острых травм и патологических состояний.

В связи с этим, существуют общие требования к организации комплексных занятий:

- 1) оптимальная общая организация занятия. Наличие типового плана-конспекта или рабочего плана занятия;
 - 2) контроль за состоянием учебно-материальной базы: снарядов, зон безопасности, мест запланированных и возможных падений, трасс, наличием медицинской аптечки;
 - 3) контроль за состоянием спортивной формы и инвентаря.
- При проведении силового задержания средства индивидуальной

защиты участников должны в полной мере соответствовать предъявляемым требованиям;

4) четкое формулирование и доведение смысла каждого двигательного задания до слушателей;

5) четкие команды на начало и окончание выполнения каждого задания;

6) расположение занимающихся, обеспечивающее достаточные зоны безопасности при выполнении учебных заданий;

7) безопасные направления перемещения занимающихся, движения снарядов при метаниях;

8) порядок выполнения заданий учебной группой, исключающий взаимные помехи;

9) дополнительный инструктаж перед выполнением потенциально опасных заданий;

10) организация самостраховки и страховки при выполнении потенциально опасных заданий;

11) соблюдение последовательности в предъявлении возрастных требований к обучающимся, как в отдельном задании, так и в больших циклах подготовки;

12) оперативный педагогический контроль за выполнением заданий программы и состоянием обучающихся.

Немаловажным является психофизическая подготовленность занимающихся. К ней также предъявляются определённые требования:

1) выполнение теста психофизической пригодности к службе в полиции (на вступительном экзамене по физической подготовке);

2) посещаемость учебных занятий по физической подготовке в объеме не менее 70% по расписанию учебного заведения;

3) выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (контрольных упражнений и заданий);

4) соблюдение требований медицинского обеспечения учебного процесса: ежегодная медицинская комиссия; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;

5) оптимальная готовность к конкретному занятию. Исключается участие в занятии при плохом самочувствии, патологических состояниях и т.п.

Преподавателю необходимо довести до курсантов то, что они несут личную ответственность за правильное понимание задания преподавателя. При этом необходимо соблюдать ряд правил. В-первых – выполнять только те двигательные действия, которые за-

даны преподавателем. Во-вторых – точно воспроизводить заданные параметры задания: форму движений, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность и др. В-третьих – выполнение двигательных заданий только по команде преподавателя (начало, окончание).

При проведении комплексных занятий на полосе препятствий преподаватель обязан обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия:

- провести инструктаж по местам проведения занятия, схеме передвижения, организации передвижения;
- провести общую и специальную части разминки.

При подготовке к преследованию правонарушителей с преодолением препятствий соблюдать следующую последовательность обучения:

- дополнительный инструктаж по технике безопасности;
- техническая подготовка к преодолению отдельных препятствий;
- тренировка в преодолении отдельных препятствий;
- преодоление полос препятствий без учета времени;
- тренировка в преодолении полос препятствий.

В заключении хочется отметить, что опасность возникновения травмы или патологического состояния у курсантов в процессе обучения является одной из профессиональных вредностей и компенсируется на основе обязательного государственного личного страхования.

А.И. Медведев, И.М. Медведев

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Существующая в настоящее время тенденция к росту преступности в стране требует нового подхода к профессиональной подготовке кадров органов внутренних дел. Выход на качественно новый уровень их профессиональной работы невозможен без повышения совокупности специальной физической подготовки и стрелковой подготовленности, которая особенно необходима при задержании преступных групп и вооруженных правонарушителей, а также в преддверии возможной легализации короткоствольного огнестрельного оружия.

Согласно данным, приведенным председателем Правительства России Д.А. Медведевым на расширенном заседании Коллегии МВД России, 18 февраля 2010 г. в бытность его Президентом России, в 2009 г. более 400 сотрудников погибли на боевом посту и более 5 000 получили ранения.

Анализируя результаты оперативно-служебной деятельности, в ходе которой произошли гибель или ранение сотрудников ОВД, можно сделать вывод о том, что физическая подготовленность рядового и начальствующего состава органов внутренних дел еще не отвечает предъявляемым к ним требованиям. Многие сотрудники не имеют устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий и не могут эффективно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, для защиты законных интересов граждан от общественно опасных посягательств, неумело действуют в экстремальных ситуациях. Например, при нападении на сотрудников МВД у них похищается в 30 % случаев табельное оружие, поскольку при пресечении правонарушений полицейские проявляют беспомощность. Они оказываются неспособными оказать силовое противодействие преступникам и уступают им в единоборствах. Свыше 80% работников правоохранительных органов, действовавших в экстремальных ситуациях, указывают на неадекватное самочувствие и поведение в этих ситуациях, более 30% испытывают растерянность при возникновении необходимости применять оружие.

Согласно результатам инспекторских проверок каждый третий сотрудник уголовного розыска, патрульно-постовой службы, участковый уполномоченный полиции не могут выполнить установленные нормативы по физической подготовке, хотя постоянно вступают в силовой контакт с правонарушителями.

Практика показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит от морально-волевых качеств, физической подготовленности сотрудников, их умения в совершенстве владеть табельным оружием и уверенно использовать его в сложной, быстро меняющейся психологической ситуации. От неумелого применения боевого оружия во время пресечения правонарушений могут пострадать не только сотрудники органов внутренних дел, но и граждане, случайно оказавшиеся в зоне проведения операции. Так, по данным МВД России, только за 2008 год сотрудники ОВД использовали табельное оружие в 9870 случаях, при этом пострадали 178 граждан.

Практический опыт сотрудников полиции свидетельствует о том, что одним из основных недостатков их боевой готовности

является их неудовлетворительная стрелковая (огневая) подготовленность, несмотря на то, что большинство из них закончили специализированные учебные заведения МВД России.

Являясь составной частью профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, стрелковая тренировка направлена на формирование, развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении оперативно-служебных задач. От уверенного владения табельным оружием зависит готовность сотрудников органов внутренних дел успешно действовать при задержании правонарушителей. Его использование в качестве средства пресечения различных преступлений встречается в наши дни все чаще. В связи с этим качественное и надежное владение табельным оружием весьма актуально для сотрудников правоохранительных органов.

Анализ учебно-тренировочного процесса по стрельбе сотрудников органов внутренних дел позволил выделить ряд значимых противоречий в аспекте изучаемой проблемы: между теоретическими закономерностями формирования точности скоростной стрельбы и методическими особенностями их реализации в условиях огневых контактов с правонарушителями; между содержанием тренировочного процесса и недостаточной разработанностью педагогических условий повышения стрелковой подготовленности сотрудников полиции.

Кроме того, основной «кузницей кадров» для правоохранительных органов России являются профильные учебные заведения МВД России. Особое место в системе подготовки курсантов учебных заведений МВД России должна занимать технология, обеспечивающая быстрое включение организма в выполнение интенсивной работы. Для эффективного решения служебно-боевых задач в сложных современных условиях необходимо обратить особое внимание на психофизическую подготовленность личного состава учебных заведений МВД России.

Проведенные исследования доказывают высокую эффективность комплексного использования средств (развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, повышение психологической готовности) при подготовке будущих специалистов ОВД. Комплексная подготовка (физическая, техническая, психологическая и интеллектуальная) обеспечивает реальную готовность сотрудников ОВД к действиям в различных экстремальных условиях по схе-

ме: поиск – преследование – силовое задержание – огневое поражение. Проведение занятий по совершенствованию навыков боевой и физической подготовки должно осуществляться в условиях, приближенных к реальным. Именно эти условия помогут сформировать у курсантов психологическую устойчивость к внешним сбивающим факторам и позволят повысить готовность к деятельности в экстремальных условиях.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что, на современном этапе, просто необходимо сделать упор на изучение закономерностей, складывающихся в процессе профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД. Это позволит успешно решать оперативно-служебные задачи, стоящие перед российской полицией.

Р.А. Мерзликин, А.В. Сорокоусов

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Человек появился, выжил и процветал сотни тысяч лет. Многие виды, которые уже не существуют, были гораздо сильнее и быстрее. У человека нет ни когтей, ни бивней, ни зубов, которыми можно драться. Тем не менее, он выжил. Задолго до того, как человек нашел орудие или оружие, которое помогло ему выжить, его слабое тело выработало систему выживания и поведения, которые существуют и по сей день.

Когда полицейский предстает перед смертельной угрозой, сегодня он не один. За ним стоят поколения предков, которые совершенствовали свои механизмы защиты, что помогло им выжить, одержать победу. И он не будет осознавать, как работают его внутренние силы и что запускает систему выживания.¹

Одной из задач профессиональной подготовки сотрудников полиции является обучение приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в чрезвычайных обстоятельствах и экстремальных условиях служебной деятельности.²

¹ Баратта Р. Выработка навыков поведения в критических ситуациях // Law and Order. 1998. № 10. Р. 188-193.

² Садков А.Н., Палехин М.В., Федин В.А. Теоретические основы изучения стрелкового дела : учебно-метод. пособие. Волгоград: ВА МВД России, 2011. 284 с.

Симпатическая нервная система активируется, когда мозг определяет потенциальную угрозу для жизни. Она реагирует, давая неосознаваемую реакцию на тревогу, учащая сердцебиение, поднимая кровяное давление, расширяя зрачки глаз. Эта система противостоит и берет верх над парасимпатической нервной системой, которая в свою очередь регулирует многие функции организма для того, чтобы обеспечить организму необходимые возможности для борьбы или для того, чтобы убежать от опасности. Делая это, организм, однако, теряет тонкие и сложные моторные навыки и наращивает грубые примитивные моторные навыки.

До какой-то степени симпатическую нервную систему можно контролировать при помощи интенсивной подготовки и умственной тренировки. Работая в гармонии, мозг и мышцы могут создать более эффективный механизм выживания.

Изменения в организме, возникающие, когда спонтанная смертельная угроза активирует систему, также влияют на способность организма нормально функционировать. Эта автоматическая активация нервной системы доминирует практически над всеми осознваемыми (выработанными) и подсознательными системами до тех пор, пока стимул, угрожающий жизни, не исчезает.

Некоторые последствия стресса для организма могут быть следующими:

- увеличение сердцебиения и кровяного давления, подается больше кислорода в сердце и мышцы;
- расширение кровеносных сосудов в основных мышечных группах, что способствует большему кровотоку к мышцам;
- потеря тонких и сложных моторных навыков, таких как ловкость рук, манипуляция пальцами, координация конечностей;
- сужение кровеносных сосудов мозга и внутренних органов, что вызывает невозможность мыслить логически, планировать деятельность;
- потеря периферического зрения (туннельное зрение) из-за инактивации палочек в сетчатке, контролирующей периферическое зрение. Мозг фокусирует внимание на угрозе и исключает то, что не имеет отношения к угрозе;
- увеличение зрительной зависимости, сопровождающееся активизацией бинокулярного зрения и произвольным поднятием век. Поверхностное напряжение глаза увеличивает уплощение роговицы и потери глубины восприятия;

- расширение зрачков и потеря близкого зрения, увеличение дальности зрения;
- акцент на визуальные стимулы и исключение других органов чувств, исключение слуха;
- гипербдительность (паническое нерациональное поведение, замедленная мозговая деятельность: замирание, неспособность выбрать среди множества альтернатив;
- сужение поверхностных кровеносных сосудов, пониженное крововыделение из поверхностных ран;
- пониженное чувственное восприятие боли, игнорирование предупреждающей боли от повреждений, больше внимания уделяется реакциям, направленным на выживание;
- умственное замешательство после стресса, для того, чтобы мозг восстановил память, необходим один цикл сна;
- повышенное выделение адреналина, что вызывает другие химические и физиологические изменения;
- гликогенолиз или повышение сахара в крови, что увеличивает энергию;
- «сжатие организма» для равновесия, напряжения всех сил, напряжения мышц, уменьшения цели.

Симпатическая нервная система автоматически активируется для того, чтобы помочь в выживании. Состояние возбужденности организма может быть измерено учащением сердцебиения. Когда оно достигает 115 уд/мин, организм начинает терять познавательную способность и тонкие моторные навыки. При 145 уд/мин организм теряет сложные моторные навыки. При превышении 170 уд/мин организм готов к применению только грубых моторных навыков для того, чтобы драться или убежать.

Лица, отобранные для работы в полиции, проходят подготовку группой. Группе новобранцев дается одна и та же познавательная информация, от 60% до 70% которой они должны запомнить. У них будут вырабатывать ряд моторных навыков и попросят продемонстрировать степень усвоения в статическом окружении. Никаких попыток варьировать обучение или приспособливать его к способности отдельного обучающегося не будет. Т.е., кто успешно пройдет обучение, будут иметь широкий спектр способностей, наименее способные все же будут соответствовать минимальному уровню, установленному полицейским департаментом.¹

¹ Передовой опыт служебно-боевой подготовки полицейских зарубежных государств : информационный обзор. Домодедово: ВИПК МВД России, 2004. С. 17.

В реальной жизни полицейские столкнутся с одними и теми же проблемами, независимо от того, были ли они в числе лучших или худших. Со временем опыт и служебная подготовка на местах дадут им необходимые знания для того, чтобы делать свою работу, но надо помнить, что моторные навыки, приобретенные при базовой подготовке, имеют свойства утрачиваться без подкрепления и тренировки.

Особенно такие моторные навыки, которые нужны полицейскому в стрессовых ситуациях: оборона без оружия или с помощью химических веществ, ударами, огнестрельным оружием, вождение при преследовании.

Мы изучили статистику смертности и случаев нападения на полицейских за последние несколько десятилетий. Некоторые факторы играют важную роль во многих инцидентах и их можно считать определяющими в большинстве нападений:

- инцидент обычно спонтанен;
- инцидент угрожает жизни;
- инцидент происходит на очень близком расстоянии (менее 10 футов в 75% случаев);
- большинство инцидентов имеют место при плохой видимости;
- правонарушитель является инициатором, а полицейский отвечает на смертельную угрозу;
- отсутствует время на обдумывание ответной реакции;
- полицейский испытывает экстремальный стресс угрозы жизни.

Кроме того:

- может иметь место наличие более одного подозреваемого;
- нападающий может не являться изначальной целью внимания полицейского;
- может иметь место препирательство с использованием физической силы;
- подозреваемый может быть моложе полицейского и в лучшей физической форме;
- подозреваемый может предугадать действия и реакцию полицейского;
- полицейский может не предугадать реакцию подозреваемого;
- полицейский может колебаться в оценке ситуации и какую степень силы необходимо применить;
- подозреваемый решает использовать силу (полицейский должен реагировать, но не может ответить вовремя).

Выбор действий полицейского в таких ситуациях очень мал. Выживание обычно зависит от везения – полицейскому повезло или подозреваемому не повезло. Единственное, что может помочь полицейскому, это его способности, основанные на опыте и подготовке. И не просто подготовка, не любая подготовка, а лишь та, которая строится на развитии способностей полицейского в условиях ситуации, угрожающей жизни.

Современная огневая подготовка может рассматриваться в трех фазах: 1) безопасность обращения с оружием; 2) стрелковое мастерство; 3) практическая тренировка.

Безопасность обращения – это знакомство со стрелковым оружием, как оно работает. Заряжание, разряжание, устранение неполадок, уход и чистка, безопасность в тире, поведение в тире, использование прицелов, осмотр оружия, изготoвки для стрельбе, контроль дыхания и нажатие спускового крючка и т.д.

Стрелковое мастерство (меткая стрельба) – вторая и во многих случаях последняя фаза огневой подготовки, которую получает новобранец. Подготовка сосредотачивается на стрельбе по бумажным мишеням с различных расстояний от одного до 25 ярдов. Часть подготовки в меткой стрельбе может даже проводиться ночью или при слабом освещении. Но все это статическая стрельба без всяких переменных. По команде или сигналу полицейский начнет стрелять по бумажной мишени и прекратит огонь по команде. Обучаемый получит очки в зависимости от процента пуль, попавших в определенные места на мишени в сравнении с общим количеством сделанных выстрелов. Считается, что обучаемый достиг умения, если это 70% или 75%. Большинство полицейских управлений используют такой тип подготовки.

Могут также предлагаться несколько различных мишеней с боевыми моментами и вводиться физические или умственные стрессовые ситуации. Однако такие боевые моменты даже не ограничиваются временем выполнения упражнения. Элементарный стресс, который можно вызвать у обучаемого – это некоторая тревога, заставляющая его выбирать между скоростью и точностью стрельбы. Это лишь незначительное моделирование стресса, возникающего в ситуациях, угрожающих жизни. В большинстве случаев существующая огневая подготовка уделяет внимание изготoвке, прицеливанию, контролю за дыханием и нажатием на спусковой крючок.

И, наконец, существует практическая тренировка, при которой огневая подготовка воспроизводит условия реальной жизни. Имеют-

ся серьезные наработки в системах целей, которые пытаются воспроизвести реальность. Эти системы позволяют инструкторам поставить обучаемого в динамические условия, имитирующие смертельную угрозу, активизирующие симпатическую нервную систему и, таким образом, тренирующие реакцию на выживание.

Динамической и основанной на реальности интерактивной подготовки проводится мало, хотя некоторые департаменты полиции используют сценарии ролевых игр в течение 25 лет. Тренажеры по стрельбе позволяют обучаемому продемонстрировать рассудительность, некоторые моторные навыки и точность. Имеются также подвижные мишени, которые проверяют точность, имеются цели с ответной стрельбой, которые увеличивают уровень стресса. Однако такое оборудование дорогое и недоступно большинству полицейских. Совсем недавно были разработаны заряды, не причиняющие вреда, но оставляющие отметины, которые можно использовать для оружия полицейского, позволяющие реализовывать интерактивные сценарии, основанные на реальности.

Как отмечают некоторые инструкторы, рост популярности тренажерной подготовки привел к тому, что традиционные элементы положения, прицела, контроля дыхания и нажатия на спусковой крючок не работают. Обучаемый или замирает, или занимает положение пригнувшись по отношению к подозреваемому, вытягивает оружие одной или двумя руками и нажимает на курок, удерживая взгляд на подозреваемом. Это называют инстинктивным положением точечной стрельбы или точечной стрельбой с плеча. Этот тип стрельбы использует грубые моторные навыки, которые доминируют в условиях стресса на выживание.

Дилемма, которая предстает перед полицейским при столкновении с неожиданным сопротивлением, заключается в необходимости выбрать законный и эффективный уровень силы, для того, чтобы преодолеть сопротивление и отреагировать вовремя. Первая часть дилеммы требует когнитивного решения, вторая – немедленной правомерной моторной реакции.

Когда организм возбуждается, когнитивная способность снижается, как и тонкие моторные навыки необходимые при огневой подготовке. Подготовка, необходимая для таких ситуаций, должна включать метод, использующий реакцию испуга при стрессе. Это означает обучение возможным реакциям на воспринимаемые признаки угрозы и устранение когнитивной переработки информации, когда нет времени и способностей это сделать. При этом огневая подготовка должна иметь практический характер.

Правоохранительные органы должны оценить реакции полицейских при смертельной угрозе и сделать вывод о необходимости более эффективной подготовки. Наука о психомоторных навыках при выполнении задач и последние учебные наработки спортсменов и военных представляют в этом плане большой интерес. Все это необходимо принять во внимание и включить в программу обучения полицейских и их тестирование.

С.А. Мещеряков, В.С. Мещеряков

**ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ
СОТРУДНИКАМИ ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ**

Одной из форм применения физической силы сотрудниками органов наркоконтроля является рукопашный бой. Но следует отличать его от спортивного противоборства в виду различной целевой направленности, в связи с чем набор содержания технических действий будет достаточно различен. За счет более широко охвата двигательных действий из различных видов единоборств набор элементов того или иного единоборства становится значительно уже по сравнению со спортивным его разделом, тем самым различия в целевой направленности и в содержании рукопашного боя, предполагают различия и в методике преподавания его разделов, что, собственно, касается такого раздела как броски.

Приемы борьбы стоя (броски) и сваливания могут эффективно применяться во множестве ситуаций служебной деятельности сотрудников органов наркоконтроля. Броски могут быть эффективно применены в качестве ответных действий после защиты от ударов невооруженного и вооруженного противника ножом или другим предметом, после освобождения от захватов и обхватов. Бросок можно определить как двигательное действие, посредством которого один из участников пары принуждает второго потерять на короткое время устойчивое положение с целью привести его в горизонтальное положение.¹

Важным является тот факт, что умело и правильно выполненный бросок служит быстрым эффективным средством перевода

¹ Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2006. С 37.

партнера, правонарушителя в положение лежа, которое является наиболее безопасным и рациональным для проведения дальнейших действий, таких как наружный осмотр, надевание наручников и т.д. По мнению многих авторов и опыту практических работников силовых структур, именно в положении лежа правонарушитель наиболее уязвим и ограничен в движениях, что является благоприятным для осуществления задержания. Таким образом, правильно выполненный бросок служит эффективным средством задержания, в том числе и правонарушителя оказывающего сопротивление или неповиновение сотрудникам.

Не стоит забывать о применении отдельных элементов бросковой техники, как наиболее гуманных мер физического воздействия, исключающих получения тяжелых травм лицами по отношению к которым применяется физическая сила. Речь идет о бросках с низкой амплитудой и сваливаниях. Например, после нанесения удара следует провести дополнительные действия для приведения задерживаемого в положение лежа. Если же проведенный удар был настолько силен, что сбил человека с ног, то это чревато получением травмы в области нанесения удара, что не всегда желательно особенно в тех случаях, когда сопротивление не оказывалось. Отсюда следует, что бросковая техника может применяться в качестве превентивных мер физического воздействия.

В условиях применения физической силы сотрудниками органов наркоконтроля могут возникать ситуации, при которых проведение бросков является необходимым условием, в таких ситуациях, когда оказывающий сопротивление правонарушитель находится в плотном контакте, захвате с сотрудником, при котором трудно и практически невозможно нанести удар или провести болевой прием.

Следующим весомым аргументом является наличие бросков применяемых при неожиданном задержании, когда сотрудник выполняющий прием находится вне поля зрения правонарушителя. Например, бросок с захватом ног сзади. Рациональность этого приема заключается в том, что при его проведении создаются благоприятные условия для надевания наручников при надежном блокировании противника и для пресечения сопротивления в случае его проявления.¹

Одним из достоинств умелого применения бросковой техники является ее комбинационная составляющая. То есть при применении физической силы противник может оказывать сопротивление. Дан-

¹ Кравчук А.И., Панов Е.В. Приемы рукопашного боя : учебно-методическое пособие. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. 260 с.

ное сопротивление может создавать благоприятные условия (динамическую ситуацию) для проведения броска, т.к. содержание материала предполагает изучение бросков по различным направлениям и из различных пространственных характеристик, что дает возможность комбинировать бросковую технику с ударной, а также болевыми и удушающими приемами в различной последовательности.

Таким образом, в ситуациях служебной деятельности, связанных с применением физической силы и приемов рукопашного боя эффективность действий сотрудников органов наркоконтроля можно существенно повысить за счет прикладной физической подготовленности, подразумевающей подбор и умелое выполнение бросковой техники.

Но здесь стоит обратить внимание и на то, что усвоение бросковой техники требует гораздо больше временных затрат в процессе обучения так как бросок является сложнокоординационным двигательным действием. И на наш взгляд обучать броскам сотрудников должен человек, имеющий практический опыт и теоретическую подготовку в области теории методики физического воспитания. Для наиболее качественного усвоения материала и уменьшения временных затрат на процесс обучения и совершенствования бросковой технике.

В.А. Морозов

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Тактико-специальная подготовка в образовательных учреждениях системы МВД, как составляющая часть профессиональной подготовки, является одной из ведущих специальных дисциплин, оказывающей существенное позитивное влияние на состояние служебно-боевой готовности органов и подразделений внутренних дел.

Необходимость совершенствования методики преподавания тактико-специальной подготовки обусловлена исключительными профессиональными свойствами сотрудника полиции – способностью применения мер непосредственного принуждения в повседневной правоприменительной практике, участием в выполнении служебно-боевых задач в ходе проведения контртеррористических и иных специальных операций.

Сотрудники ОВД нуждаются в специальной тренировке эмоционально-волевых качеств, чтобы в экстремальных условиях действовать профессионально, проявляя при этом повышенную эмоционально-волевою устойчивость. От приобретенного умения в предельно короткие сроки выбирать наиболее оптимизированный алгоритм действий сотрудников в различных ситуациях и решительно его реализовать, порой зависит очень многое – жизнь, здоровье и благополучие окружающих людей.

Исходя из опыта проведения практических занятий – нередки случаи проявления непредсказуемой реакции обучаемых при возникновении внешних отрицательных раздражителей. К таким раздражителям можно отнести: подсознательный страх перед внешними свойствами оружия, специальных средств, средств экипировки, необходимостью их применения, страх темноты, высоты, отсутствие навыков быстрого принятия решения, умения действовать в условиях психофизиологических перегрузок и низкая стрессоустойчивость.

Для качественного выполнения поставленных задач необходимо вырабатывать профессиональные навыки действия сотрудников в чрезвычайных ситуациях. Эти навыки могут выработаться только на занятиях, максимально приближенных к реальным условиям. Проведение таких занятий требует от преподавателей заблаговременной подготовки, максимального напряжения сил в процессе всего занятия, соблюдения мер безопасности и умения поддерживать необходимую служебную дисциплину на протяжении всего занятия. Процесс подготовки к занятиям включает в себя разработку замысла проведения занятия, (какие учебные вопросы предстоит отработать, какие элементы занятия должны быть отработаны с участием «условного противника», какие качества должны воспитываться у курсантов при отработке тех или иных приемов).

Обязательным элементом подготовки являются действия «условного противника», в которую входят следующие моменты:

- возможные и допустимые действия «условного противника»;
- постоянное увеличение численности и активности «условного противника» при постепенном овладении приемами действий;
- действия по захвату заложников, зданий, территорий и т.д.;
- порядок использования средств нападения.

В обязательном порядке действия «условного противника» должны быть организованы и контролируются преподавателем, также необходимо наличие специального или условного сигнала, по которому мгновенно прекращаются все действия курсантов.

Важным и обязательным условием, является подготовка курсантов к предстоящему занятию, в которую включаются:

- изучение теоретического материала и решение практических задач;
- полная экипировка личного состава;
- проверка правильности подгонки средств индивидуальной бронезащиты, исправность средств активной обороны и оружия;
- акцентирование внимания курсантов на психологическую готовность к предстоящим действиям, на действия по оказанию первой помощи;
- демонстрация преимущества и надежности средств индивидуальной бронезащиты, средствами активной обороны;
- обязательный инструктаж по мерам безопасности и предупреждению травматизма.

Для более качественной отработки вопросов готовности курсантов к действиям в чрезвычайных ситуациях преподаватели кафедры используют различные педагогические приемы, которые способствуют лучшему усвоению материала, повышают активность курсантов на занятиях, а самое главное, учат курсантов действовать в условиях, близких к реальным, с возможными вариантами развития событий в экстремальных ситуациях, в условиях, требующих от них концентрации физических, психологических сил и волевых качеств. К таким приемам относятся:

- показ правильно выполненных тактических приемов и действий;
- демонстрация и анализ характерных ошибок и недостатков при построении боевых порядков и возможных последствий, к которым они могут привести;
- демонстрация и анализ преимуществ согласованных действий личного состава подразделения в элементах боевого порядка;
- необходимость активных действий по взаимовыручке участников построения, элементов боевого порядка в случаях ранения и захвата в «заложники»;
- обязательная страховка и взаимопомощь при совместных действиях;
- планирование возможных организованных действий курсантов в случаях применения участниками массовых беспорядков оружия, зажигательных средств, транспортных средств;
- анализ действий и выполнение тактических приемов курсантами и слушателями против участников массовых беспорядков при различной численности последних (от превосходящей – к равной и минимальной);

– отработка практических действий сил и средств.

Опыт показывает, что контактный способ при отработке вопросов тактических приемов и способов действий сил и средств ОВД при возникновении чрезвычайных ситуаций может значительно приблизить решение проблемы психологической подготовки курсантов. Кроме этого, создание условий, максимально приближенных к реальным, на занятиях дает возможность курсантам в сложных, неординарных ситуациях быстрее нарабатывать навыки и умения в правильной оценке обстановки и выработке (понимании) целесообразных решений на действия сил и средств.

Таким образом, использование в ходе практических занятий данного приема с противодействующим «условным противником» позволяет нам наблюдать, как от занятия к занятию курсанты, робеющие в начале обучения, постепенно, преодолев чувство страха, становились более решительными, действия их становились четкими, правильными.

Опыт проведения специальных операций свидетельствует о том, что многие сотрудники оказываются не в состоянии гибко, эффективно и быстро реагировать на меняющуюся обстановку, предупреждать массовые нарушения общественного порядка в начальной стадии, решительно и своевременно пресекать преступную деятельность вооруженных групп. Нередки случаи проявления сотрудниками ОВД слабых знаний тактики и способов действий в составе служебных нарядов при проведении специальных операций, недостаточного умения и навыков применения имеющихся специальных и технических средств. Это происходит в силу того, что направленность и содержание обучения личного состава органов и подразделений внутренних дел в ряде случаев строятся на основе понимания чрезвычайной обстановки как временного, локального, случайного, а поэтому и легко нейтрализуемого явления.

В изучении тактико-специальной подготовки нередко допускаются условности, примитивизм, упрощенчество, одна из причин подобного положения заключается в недостаточной изученности, слабой систематизации учебного и научного материала, охватывающего вопросы деятельности ОВД в чрезвычайной обстановке. Именно на устранение данных недостатков должна быть направлена работа преподавателей учебных заведений МВД России.

А.Е. Насонов

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Воспитательный процесс физической подготовки осуществляется путем проведения различных видов учебных занятий. В зависимости от совершенства методики и организации их проведения, зависит, в каком объёме воспитательная функция обучения будет претворена в жизнь. Именно поэтому проблема методов обучения, их умелого применения на практике является главной проблемой в научных исследованиях воспитания в учебном процессе.

Рассматривая любой вид учебных занятий, лекция, семинар, практическое занятие, самостоятельная подготовка, тренировка, экзамен, зачет, методы обучения и воспитания взаимодействуют, комплексно решая задачи формирования и развития личности курсанта.

Исходя из выше указанного, мы рассматриваем методы обучения как взаимосвязанную деятельность преподавателей и обучаемых. В процессе данной деятельности обучаемые овладевают теоретическими знаниями, формируют профессиональные умения и навыки, воспитывают высокие моральные качества, вырабатывают психологическую готовность к выполнению служебных задач.

Воспитательное воздействие методов обучения определено, прежде всего, тем, что оно является средством организации совместной деятельности преподавателя и обучаемых. Данный процесс в образовательных учреждениях требует большого умственного и физического напряжения, обеспечивает заинтересованность обучаемых в изучении упражнений и приемов, в достижении поставленной цели, в оценке результатов своего труда.

Таким образом, создаются условия, обеспечивающие слияние интересов обучаемых с идеями, нормативами, изучаемого предмета, формируется потребность овладения этими идеями, нормативами, как принципами поведения и руководством в действиях. Следовательно, способы приобретения знаний, а на основе знаний формирование умений и навыков, определяется главным образом личностными факторами преподавателя и обучаемых – их мотивацией, эмоциями, интересами, потребностями, физическими и волевыми усилиями.

В настоящее время, к сотрудникам полиции предъявляются повышенные требования. Объем необходимых знаний, практических умений и навыков постоянно возрастает. В связи с этим необходимо

убедить курсантов в необходимости пополнять знания, путем самостоятельной работы, совершенствовать боевую и физическую подготовку. Постоянно проследивать изменения в стремительном потоке социальной и технической информации, заниматься самообразованием и самовоспитанием. Выбирать и использовать методы следует так, чтобы обучение отвечало внутренним потребностям и интересам, курсантов, было бы целью приложения их моральных и физических сил, учитывало индивидуальные особенности, формировало отношение обучающихся к учению.

Воспитательная, функция методов обучения при таких условиях усиливается неоднократно. Чтобы более ясно представить своеобразие воспитательных функций, разнообразие методов и эффективнее, их реализовывать, следует объединять способы учебной деятельности в группы по признаку доминирующей цели и характеру задач решаемых в воспитании.

Изучение педагогического опыта свидетельствует, что каждый метод обучения применяется в системе методов и, следовательно, все указанные условия относятся как к любому конкретному методу, так и к их системе в целом. Нет универсального метода – есть система методов обучения. Разнообразие способов воздействия позволяет полнее использовать воспитательные возможности содержания физической подготовки, охватывать все ее стороны, обеспечивать творческую деятельность обучаемых и тем самым с наибольшей полнотой решить оптимальное соотношение теоретической и практической подготовки курсантов.

Методы обучения применяются в различных формах учебной работы (видах занятий). В них находит практическую реализацию их воспитательная функция. Поэтому рассматривать воспитательную значимость методов учебной работы в отрыве от форм обучения невозможно.

Так, например, лекция, семинар, практические занятия могут рассматриваться и как методы (когда они анализируются в качестве способов совместной работы обучающего и обучаемых) и как формы обучения, виды занятий (когда характеризуется организационная сторона занятий; состав и группировка курсантов, последовательность изучения вопросов, место и продолжительность проведения занятий, роль и характер деятельности преподавателя). Объясняется это особенностями учебного процесса и, прежде всего, возможностью осуществления организационной функции на конкретном занятии посредством применения соответствующего метода или методов. Именно эти обстоятельства делают целесообразным рассмотрение методической и организационной стороны в единстве.

Специфика методов обучения обуславливает особенности выполнения воспитательной функции каждым из приемов воздействия. Эти особенности раскрываются и создании и реализации существенно значимых признаков определяющих воспитывающий характер конкретной формы учебной работы. Установленные признаки выступают оценочными критериями воспитательной эффективности различных форм учебных занятий.

Так, в лекции воспитательные задачи решаются, прежде всего, ясностью и четкостью методологических профессиональных и научных позиций преподавателя, интеллектуальным и эмоциональным контактом лектора с аудиторией.

Воспитательная функция семинарских занятий реализуется главным образом вычленением и обсуждением основной идеи семинара, объединяющей творческую мысль всех участников занятия, стимулированием самостоятельных аргументированных выступлений, осуществлением четкого, тактичного, но настойчивого руководства со стороны авторитетного преподавателя.

В ходе практических занятий, игр, тренировок и соревнований воспитание курсантов осуществляется посредством создания сложной, поучительной, нешаблонной обстановки, требующей приложения больших физических сил, интеллектуальных способностей и инициативных действий, широкого использования профессионального опыта, эпизодов и примеров из практической деятельности, показа сильных и слабых сторон принимаемых решений: стимулирования самостоятельных обоснованных решений и действий; создания профессиональных трудностей, сходных с реальной криминальной обстановкой; создания атмосферы заинтересованности и состязательности.

Реализация воспитательной функции метода самостоятельной физической подготовки в решающей мере зависит от создания у обучаемых установки на систематическую физкультурную и спортивную работу. Осознания потребности в ней; формирование умений и навыков физического труда; проведения всех видов занятий в плане ориентации курсантов на систематическую самостоятельную работу; постоянного ее стимулирования; придания самостоятельной работе творческого и близкого к научной деятельности характера; обеспечения систематичности и постоянности; хорошо организованного контроля и самоконтроля.

Воспитательное воздействие экзаменов, зачетов и оценки знаний наиболее эффективно, когда обеспечены: их неразрывная связь со всей текущей работой по проверке и оценке знаний, умений и навыков, будущих практических работников; система в работе обу-

чаемых по подготовке к экзаменам (зачетам); четкая организация; создание спокойной, доброжелательной обстановки; требовательное заинтересованное отношение преподавателя к занятию; объективность оценок; обстоятельность и глубина проверки практических и теоретических знаний.

Воспитательная функция методов обучения реализуется наиболее полно при применении их в единой методической системе, в соответствии с воспитательными задачами на различных курсах обучения, обеспечении высокой познавательной активности каждого курсанта и придании учебной работе творческого характера. Степень усвоения и характер оценки изучаемого, мотивы действий курсантов, их умение руководствоваться знаниями как системой взглядов, отношение к изучаемой специальности, дисциплинированность – основные критерии воспитательной эффективности методов обучения.

Результатом реализации перечисленных форм и методов воспитывающего обучения на занятиях по физической подготовке станет приобретение курсантом-выпускником комплекса качеств, составляющих гармонию всесторонне развитой личности, стремление к постоянному самосовершенствованию, повышение культуры поведения, требуемой в дальнейшей службе в органах внутренних дел.

В.А. Овчинников

ОСОБЕННОСТИ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В органах внутренних дел Российской Федерации физическая подготовка организуется в соответствии с Наставлением по физической подготовке. Ранее действующими приказами МВД России № 412 и № 510, а с ноября 2012 г. приказом МВД России № 1025 деп регламентируется порядок организации, проведения и оценки физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России.¹

¹ Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД России от 29.07.1996 № 412; О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29.07.1996 № 412 : приказ МВД России от 15.05.2001 № 510; Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 деп.

Физическая подготовка сотрудников организуется и проводится в рамках изучения профессиональной служебной и физической подготовки в объеме не менее 100 часов в год.¹ Каждое полугодие предусмотрен рубежный и итоговый контроль по определению уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (ОВД).

Данному контролю придается большое значение, так как приказ МВД России № 521 предписывает рассматривать итоговый контроль по физической подготовке сотрудников ОВД в качестве основного критерия в разделе профессиональные навыки при присвоении квалификационных званий². Согласно Наставления по физической подготовке, сотрудник не допускается к дальнейшей сдаче контрольных нормативов, если по боевым приемам борьбы получена оценка неудовлетворительно³. В этой связи хотелось бы подробнее остановиться на особенностях приема рубежного и итогового контроля по физической подготовки у рядового и начальствующего состава высших образовательных учреждений МВД России.

С порядком приема и сдачи контрольных упражнений, характеризующих уровень развития физической подготовленности сотрудников более-менее все понятно. Определены правила и критерии выполнения, представлены нормативы для каждой возрастной группы. Однако при оценивании боевых приемов борьбы возникает ряд трудностей и особенностей. Во-первых, в каждом из образовательных учреждений МВД России зачетные билеты по боевым приемам борьбы существенно отличаются. Во-вторых, в виду отсутствия в Наставлении описательных технических критериев выполнения ряда приемов, затруднена их оценка согласно приказу (соответствие описанию). В-третьих, значительна доля субъективизма проверяющих. В-четвертых, как правило, проверяемые не демонстрируют условно-целевые задания, а выполняют боевые приемы борьбы только на несопротивляющемся партнере. В-пятых, методи-

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 03.07.2012 № 663.

² О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 18.05.2012 № 521.

³ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.

ка и особенности обучения боевых приемов борьбы многими преподавателями кафедр физической подготовки трактуется по-разному.

В Волгоградской академии МВД России для устранения трудностей и разночтения при освоении и проверки боевых приемов борьбы в начале каждого полугодия организуется семинар для преподавателей кафедры физической подготовки. На семинаре обсуждаются спорные вопросы; вырабатывается единая методика преподавания боевых приемов борьбы; определяются основы техники выполнения приема, без демонстрации которых прием не может быть засчитан на положительную оценку; приводится и разбирается перечень характерных ошибок, допускаемых рядовым и начальствующим составом.

Как правило, эти ошибки следующие. Сотрудник не выполняет расслабляющий удар либо производит такое неакцентированное обозначение, что проверяющий его просто не видит, хотя проверяемый в полной уверенности, что он его выполнил.

Сотрудник не доводит до логического завершения прием. Двигательное действие остается не законченным – не выполняется загиб руки за спину, либо происходит раннее распускание захвата, без команды проверяющего.

Как показывает опыт проведения рубежного и итогового контроля для рядового и начальствующего состава наиболее трудными темами являются: освобождение от обхватов туловища, ног; личный досмотр; защитные действия с использованием палки специальной; выполнение рычага руки наружу с последующим переходом на загиб руки за спину. Поэтому при проведении занятий по физической подготовке их освоению необходимо уделять большее внимание.

Вызывают дискуссию и спорные ситуации, в том числе и у преподавателей кафедры физической подготовки, следующие моменты.

При защитных действиях от ударов ножом выбивается ли нож при захвате атакующей руки, или противник обезоруживается после выполнения загиба руки за спину – болевым приемом «дожим кисти»?

Количество выполнения расслабляющих ударов – один или два? Освобождение от обхвата туловища спереди с руками: первый расслабляющий удар – бросок – второй расслабляющий удар – переход на загиб руки за спину.

После выполнения броска захватом двух ног сзади, целесообразно проводить болевой прием на колено противника с использованием своей левой или правой ноги?

При пресечении действий правонарушителя достать огнестрельное оружие из бокового кармана брюк (выполнении упреждающих действий) производить захват за запястье противника пятью пальцами, либо четырьмя с фиксацией большим пальцем тыльной стороны ладони, предотвращая сгибание кисти противника для производства выстрела?

При личном досмотре в положении лежа осматривать противоположную сторону противника, либо ближнюю к себе?

Встречаются и многие другие вопросы. Поэтому, если в Наставлении по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел представлены общие вопросы и концепции, то частные вопросы требуют своего разрешения, в том числе специалистами в рамках научных дискуссий на научно-практических конференциях и в публикациях статей в ведомственных журналах.

В.В. Орлов

СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРИКАЗОВ, ПРИМЕРНЫХ И РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Профессиональный подход к разработке новых приказов, примерных и рабочих учебных программ отвечающих запросам времени давно назревший вопрос. Зачастую форма документов подходит под требуемые параметры, но по содержанию иногда вовсе не отвечает стандарту. Можно выделить общие проблемы действующих документов.

1. Непрофессионализм автора документа и эксперта.

Закljučается в отсутствии элементарных знаний и опытности. Автор вставляет только похожие слова, не доходя до видения полной картины документа, его целесообразности и структурообразующей системы, не проводит ссылок на признанных авторитетов в той или иной области, данные того или иного исследования. Эксперт не уделяет этим элементам должного внимания, зачастую просто не знаком с данной деятельностью.

2. Отсутствие конкурса документов.

Отсутствие выбора той или иной альтернативной программы говорит об отсутствии конкурентной среды либо, как правило, исключение возможности представления другой программы ввиду меркантильных частных интересов.

3. Бессистемность и нелогичность содержания документов.

Документы не имеют чёткого обоснования содержания, которое привело бы к пониманию и необходимости обучения тому или иному материалу. Всё сводится к соответствующему оформлению и получения рецензии. По сути содержания, на его системность и логичность не обращается внимания.

4. Содержание документа либо не соответствует жизненным реалиям, либо подаётся нелогично и несоразмерно.

Относительно содержания проблема заключается в оторванности от практических запросов. Содержание должно отражать принципиальные вопросы подготовки специалистов, которое с определённой периодичностью или при определённых условиях может быть изменено. Количество часов на тот или иной учебный вопрос имеет жёсткую установку, не учитывая особенностей обучаемого контингента и, соответственно, возможности преподавателя внести корректировку или изменения в связи с новой методикой.

5. Сроки представления документов.

Учитывая, что в правоохранительных органах «погоны» и «начальственный тон», при отсутствии определённой концепции и системности, без какого-либо предварительного исследования, апробирования вопроса проектируемый материал скидывается с непроверенными и неподтверждёнными данными.

Для действенного внедрения документов по физической подготовке в служебную деятельность необходимо простое обеспечение элементарными эмпирическими материалами.

Е.В. Панов, Д.К. Дмитриев

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ РОССИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ,
МНЕНИЯ, МЕРЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

В связи с передачей Сибирского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации (г. Красноярск) в ведение Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (далее – ФСКН России) профессорско-преподавательский состав института столкнулся с определенными трудностями, связанными с изучением ранее незнакомой нормативной базы, ведением документооборота, организацией учебного процесса согласно требованиям ФСКН России.

Это в полной мере касается и вопросов организации и содержания физической подготовки в ФСКН России. Нам показалось интересным провести сравнительный анализ по данному аспекту профессиональной подготовки в трех значительных силовых ведомствах – Министерстве внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России), Министерстве обороны Российской Федерации (далее – МО России), и ФСКН России.

Следует отметить, что во всех названных министерствах физической подготовке личного состава уделяется значительное внимание, что закреплено в ведомственных приказах. Так, приказом министра обороны России от 21 апреля 2009 г. № 200 введено в действие Наставление по физической подготовке для Вооруженных Сил Российской Федерации, приказом ФСКН России от 28 декабря 2006 г. №439/дсп утверждена Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, в конце 2012 г. введено в действие Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Различные специалисты в области физического воспитания неоднократно указывали в своих работах¹ на необходимость совершенствования физической подготовки сотрудников различных правоохранительных органов как одного из основных компонентов их профессиональной подготовленности.

Одним из показателей, характеризующих значение, место и роль физической подготовки в том или ином силовом ведомстве, является количество часов, отводимых на данный раздел служебной (или боевой) подготовки. В МВД России практические занятия по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации должны проводиться не реже 1 раза в неделю (2 часа). Общий объем часов на физическую подготовку должен составлять не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России – не менее 150 часов).

¹ Астафьев Н.В. Повышение профессиональной подготовленности выпускников вузов МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 2 (45). С.17; Сафонов Д.Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 2 (45).С.29; Филиппович В.А., Панов Е.В. Формирование физической и психологической готовности студентов юридических вузов к деятельности в правоохранительных органах // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 3 (38). С.5.

Планирование физической подготовки согласно приказу министра обороны России от 21 апреля 2009 г. № 200 в Вооруженных Силах Российской Федерации осуществляется:

- для военнослужащих по контракту и по призыву – 5 учебных часов в неделю, ежедневно по одному часу в регламенте служебного времени (при нахождении в местах постоянной дислокации);
- для курсантов военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю в сетке расписания занятий;
- для слушателей военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю, 2 двухчасовых занятия (одно аудиторное занятие, другое – в часы самостоятельной работы);
- еженедельно спортивно-массовая работа в воинской части (военно-учебном заведении) проводится: два раза по 1 часу – в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа – в выходные и праздничные дни для военнослужащих по призыву и курсантов военно-учебных заведений; два раза по 1 часу – в регламенте служебного времени для военнослужащих по контракту.¹

В ФСКН России практические занятия по физической подготовке должны проводиться два раза в неделю по два академических часа, для сотрудников оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля – три раза в неделю.

Безусловно, согласно основным положениям теории и методики физического воспитания наиболее оптимальным является проведение занятий два-три раза в неделю. Но, на наш взгляд, здесь нельзя не сказать о регулярности посещения занятий сотрудниками некоторых подразделений как органов наркоконтроля, так и органов внутренних дел, например сотрудниками оперативных подразделений. Не секрет, что им по объективным причинам в связи со спецификой их служебной деятельности крайне тяжело регулярно, два раза в неделю, по расписанию посещать занятия. По нашему мнению, здесь большая роль должна отводиться как руководителям подразделений, так и самим сотрудникам, которые (если они заботятся по большому счету о своей личной безопасности во время выполнения служебных задач) обязаны регулярно посещать занятия по физической подготовке, пусть даже самостоятельно.

Похожая ситуация складывается и в Вооруженных Силах Российской Федерации, где, увы, ставится под сомнение посещение за-

¹ Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200.

нятий по физической подготовке военнослужащими пять раз в неделю, как определено в Наставлении.

В связи со спецификой служебной (или боевой) подготовки во всех силовых ведомствах наряду с общефизической подготовкой (навыкам передвижения на лыжах, плавания, бега на средние и длинные дистанции) имеет место специальная физическая подготовка, основным разделом которой является рукопашный бой (в МВД России – боевые приемы борьбы).

При рассмотрении содержания этого раздела, бесспорно, необходимо учесть цель и задачи при его изучении. Если в правоохранительных органах основная задача самообороны – задержание правонарушителя, то в армии – его уничтожение. В связи с этим, в Наставлениях (Программе) и определено содержание тем, необходимых для изучения личным составом.

Большое значение при изучении раздела «Рукопашный бой» (в МВД России – «Боевые приемы борьбы») уделяется ударам, защита от ударов рукой, ногой, или предметом, освобождениям от захватов и обхватов противника, что, на наш взгляд, является оправданным. На наш взгляд, в ФСКН России недостаточно внимания уделяется изучению бросков. Данная тема предусмотрена в Программе для изучения только сотрудниками оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля. По нашему мнению, изучение бросков (или сваливания противника) необходимо, например, для сотрудников оперативных подразделений, в первую очередь, для обеспечения их личной безопасности.

Еще один момент, на который, на наш взгляд, нельзя не обратить внимания. В Программе оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля указано, что сотрудники-женщины не сдают приемы рукопашного боя при проверке их уровня физической подготовленности. Возникает вопрос: а изучают ли они их?

По нашему мнению, изучение приемов рукопашного боя сотрудниками-женщинами необходимо, пусть не всех, предложенных в Программе, не требующих применения большой физической силы, но обеспечивающих их личную безопасность как в жизненных ситуациях, так и, возможно, в служебной деятельности.

Говоря об организации занятий по общефизической подготовке личного состава, хотелось бы отметить, что в ФСКН России значительное внимание уделяется как сохранению здоровья сотрудников, так и к привитию им прикладных умений и навыков, таких как плавание и передвижение на лыжах. Это проявляется в выделении де-

нежных средств для проведения занятий в плавательных бассейнах и на лыжных базах. Думается, нет необходимости говорить о пользе таких занятий и о положительном эффекте от них как на организм сотрудников, так и на их служебную деятельность.

Бесспорно, в решении этого вопроса большая роль отводится руководителям подразделений, но мы должны понимать, что без достаточного централизованного финансирования практически невозможно обеспечить данный раздел Наставлений. Необходимо отметить, что здесь огромное значение имеет и количество личного состава в каждом из силовых ведомств. Не секрет, что в ФСКН России оно на порядок ниже.

Еще один аспект, который нельзя обойти вниманием, говоря об организации физической подготовки в силовых министерствах – это квалификация сотрудников, проводящих занятия по физической подготовке. Вопрос, безусловно, сложный и требующий отдельного рассмотрения. Отметим лишь, что в МВД России делались некоторые попытки решения проблемы подготовки специалистов по служебно-боевой подготовке. Так, в п.6.5 приказа МВД России от 6 ноября 2003 г. №829 «Об объявлении решения коллегии МВД России от 22 октября 2003 г. №5 км/2» указано на необходимость организации обучения инструкторов по огневой и физической подготовке из числа курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, обучающихся по специальности 030505.65 Правоохранительная деятельность.¹ На необходимость обучения в вузах специалистов по служебно-боевой подготовке указывали профессор Н.В.Астафьев, В.А. Глубокий²

В ФСКН России проведение занятий по физической подготовке осуществляют штатные инструкторы оперативно-боевой подготовки, которые в свою очередь, проходят обучение на двух-трех дневных методических сборах, проводимых не реже одного раза в год в целях выработки единой методики проведения занятий.

¹ Об объявлении решения коллегии МВД России от 22 октября 2003 года №5 км/2 : приказ МВД России от 06.11.2003 №829.

² Астафьев Н.В., Колюхов В.Г. Об организации и содержании обучения в высших учебных заведениях МВД России специалистов по служебно-боевой подготовке рядового и начальствующего состава органов внутренних дел // Перспективы деятельности органов внутренних дел и государственной противопожарной службы : тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2000. С. 4-10; Глубокий В.А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2006. 26 с.

На наш взгляд, данные методические сборы позволяют лишь частично решить проблему профессионального обучения инструкторов по физической подготовке. Двух-трех дневные сборы не позволяют сформировать у сотрудников оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля методические навыки проведения занятий, не говоря уже о составлении документации планирования физической подготовки или судейства соревнований по видам спорта. Имеет значение и процент сотрудников оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля, имеющих специальное физкультурное образование.

Отрадно отметить, что в ФСКН России решению данной проблемы уделяется внимание. Так, например, в СибЮИ ФСКН России в ноябре 2011 года от службы специального назначения РУФСН по Астраханской области поступила заявка на проведение научного исследования на тему «Организация обучения и повышения квалификации в вузе ФСКН России инструкторов по оперативно-боевой и физической подготовке».

Бесспорно, в наиболее лучшем положении в аспекте подготовки кадров для проведения занятий по физической подготовке находится Министерство обороны Российской Федерации, где есть вуз, осуществляющий подготовку военно-физкультурных кадров – Военный институт физической культуры (ВИФК, г. Санкт-Петербург), который в настоящее время является обособленным структурным подразделением Военно-медицинской академии им С.М. Кирова. Кроме того, для Вооруженных Сил Российской Федерации планируется подготовка инструкторов физической подготовки войск в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта (г. Санкт-Петербург).

Рассматривая вопросы организации физической подготовки в силовых ведомствах, нельзя не рассмотреть порядок определения индивидуальной физической подготовленности сотрудника (военнослужащего), а также периодичность контрольных проверок для ее определения.

В МВД России с момента введения в действие нового Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации изменился порядок определения уровня физической подготовленности сотрудников полиции.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников центров специального назначения сил оперативного реагирования, отрядов особого назначения, отрядов специального на-

значения, курсантов и слушателей осуществляется по трем общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого) и одному – служебно-прикладному (боевые приемы борьбы); проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников подразделений полиции, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность или силовое задержание – по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого) и одному – служебно-прикладному (боевые приемы борьбы); проверка индивидуальной физической подготовленности остальных сотрудников подразделений органов внутренних дел – по одному общефизическому упражнению на силу на выбор проверяемого и одному – служебно-прикладному (боевые приемы борьбы).

Как видно из вышеизложенного, в подавляющем большинстве подразделений ОВД (в том числе и осуществляющих оперативно-розыскную деятельность или силовое задержание) при проверке индивидуальной физической подготовленности сотрудников не будет учитываться такое физическое качество, как выносливость. На наш взгляд, данный пункт Наставления является достаточно спорным, так как выносливость (по крайней мере, в беге на средние дистанции) является довольно значимым в оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД физическим качеством.

Нельзя не учесть и такой момент, что при такой постановке вопроса искусственно увеличится процент сотрудников ОВД, успешно сдавших зачеты по физической подготовке, но не обладающих в должной мере ни скоростно-силовыми качествами, ни выносливостью, необходимыми им не только в служебной деятельности, но и в жизненных ситуациях.

Контрольные занятия по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации должны проводиться не реже 2 раз в год.

В Вооруженных Силах Российской Федерации, напротив, для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих физические упражнения предлагаются с учетом следующих требований: упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы и этапов военно-профессиональной деятельности; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту определяется по сумме баллов, полученных ими за вы-

полнение всех физических упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности военнослужащих.

Физическая подготовленность военнослужащих по контракту проверяется ежеквартально, в конце периода обучения и учебного года. Физические упражнения для проверки предлагаются специалистами по физической подготовке и утверждаются командирами (начальниками), проводящими проверку.

Военнослужащие по призыву, проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

В подразделениях, территориальных органах и организациях ФСКН России при комплексных (частных) проверках физическая подготовленность сотрудников проверяется по трем-пяти упражнениям, характеризующим основные физические качества и прикладные навыки. Так же как и в Вооруженных Силах Российской Федерации, в ФСКН России упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Каждый сотрудник органа наркоконтроля должен быть проверен и оценен по всем разделам Программы в течение учебного года.

Для определения уровня физической подготовленности личного состава в Министерстве обороны Российской Федерации, а затем и в Министерстве внутренних дел Российской Федерации перешли на стобалльную шкалу оценки уровня развития физических качеств.

В ФСКН России пока существует традиционная, пятибалльная шкала оценки для приема контрольных нормативов у сотрудников органов наркоконтроля. Необходимо лишь добавить, что сотрудниками кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России совместно со специалистами 8 Департамента ФСКН России разработана стобалльная шкала для оценки уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вуз ФСКН России согласно требованиям Министерства образования и науки Российской Федерации и в настоящее время разрабатывается стобалльная шкала для всех сотрудников органов наркоконтроля.

В заключение можно сделать следующий вывод: не смотря на некоторые различия в организации и содержании физической подготовки в различных силовых ведомствах, во всех перечисленных выше министерствах физической подготовке личного состава уделяется значительное внимание, что дает определенный оптимистический

прогноз на состояние профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, сотрудников органов наркоконтроля и военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Г.П. Поздняков, А.В. Еганов

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Обучение двигательным действиям в учебных заведениях высшего профессионального образования системы силовых ведомств связано с проявлением координационных способностей. При этом развитие и совершенствование координационных способностей рассматриваются как один из важных разделов, представляющего сложный по своей структуре процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма. Координация движений достигается наиболее рациональным включением, согласованностью в работе нескольких мышечных групп обеспечивающих выполнение атакующих действий ударов, бросков, приёмов и защит от них по показателям пространственных, временных и динамических характеристик в соответствии со структурой конкретного двигательного действия.

Координационные способности (КС) исходя из самого понятия «координация» (лат. *coordinatio* – согласование, соподчинение, приведение в соответствие), понимаются как способность к согласованию определенных двигательных действий. Данные способности проявляются при осуществлении: равновесия, реагирования, согласования движений и т.д. КС – это высшие формы проявления двигательного действия и обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования), тесно связаны с морфологическими, психомоторными, а также с физическими качествами (способностями). Применительно к профессиональной и спортивной деятельности необходимо рассматривать специфические КС, представляющие собой как многоуровневые, иерархически организованные структуры ЦНС, обеспечивающие в содружестве с органами чувств и органами движения оптимальное решение двигательной задачи.¹

¹ Ботяев В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординативных видах спорта // Теория и практика фи-

Как любое физическое (кондиционное) качество КС должны иметь количественную оценку, несмотря на их сложную внутреннюю структуру и многокомпонентный состав характеристик. В. Лях, З. Витковски выделяют ряд составляющих, которые необходимо оценивать: чувство ритма движений, равновесие, кинестетическое, дифференцирование («мышечное чувство»), перестроение и приспособление двигательных действий, согласование движений, быстрота реагирования, ориентация в пространстве. Авторы предлагают 23 теста для оценки различных составляющих КС.¹

Необходимо отметить, что ни один, даже высокоинформативный тест, не может всесторонне охарактеризовать уровень развития в полной мере все составляющие КС. Это зависит ещё и от ряда внешних и субъективных факторов: изменение состояния тестируемого (усталость, снижение мотивации или концентрации внимания и т.п.); невозможность учитывать изменения внешних условий (температура, ветер, качество приборов, присутствие посторонних лиц; изменение состояния проводящего тестирование, или замена его на другого; несовершенство теста или неконкретные условия его выполнения.

При оценке КС следует учитывать различные характеристики, составляющие, показатели:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше КС;
- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам: динамическим, временным, пространственным;
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

зической культуры. 2010. № 2. С. 73-74; Теория, методика обучения и спортивной тренировки в дзюдо : учебник / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. Челябинск: «Уральская Академия», 2012. С. 369.

¹ Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт, 2010. С. 128.

– стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения. Её оценивают по показателям целевой точности – количеству попаданий различных предметов в мишень. Например, броска мяча в цель, с различного расстояния, из различных исходных положений и т.п.¹

Основываясь на многолетний опыт, специальные нормативные документы и теоретический анализ в нашей практической работе с курсантами применяются следующие тесты для оценки различных проявлений КС. Краткое описание их выполнения представлено на рисунках 1-7.

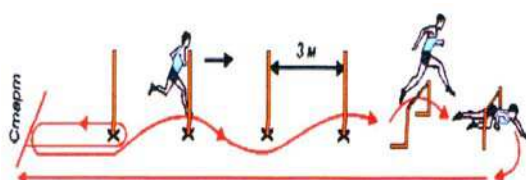


Рис. 1 Бег «змейкой» обегая стойки, как показано на рисунке с прыжком через предпоследний барьер с проползанием через барьер высотой 0,5 м, возвращаясь по прямой до линии старта. Засекается время по команде «Марш»

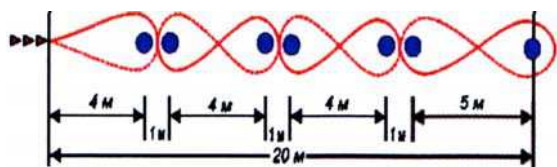


Рис. 2. Бег «змейкой» обегая набивные мячи. С линии старта обегать между первым и вторым мячом, затем между третьим и четвёртым, затем между пятым и шестым. Выполнить поворот вокруг седьмого мяча и в обратной последовательности вернуться к линии старта

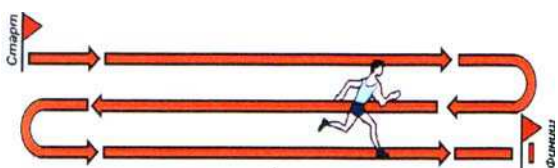


Рис. 3. Челночный бег 3×10 м. По команде «Внимание», «Марш» выполнить челночный бег. При повороте обе стопы должны быть за линией старта и финиша

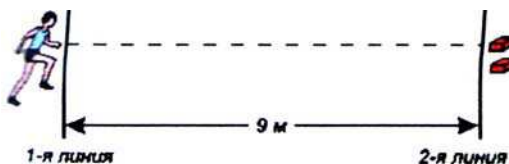


Рис. 4. Челночный бег 4×9 м с последовательной переноской двух кубиков за 1-ю и 2-ю линии

¹ Поздняков Г. П. Формирование и развитие двигательных качеств у лётного состава : монография. Челябинск: ЧВВАУШ (ВИ), 2010. 144 с.

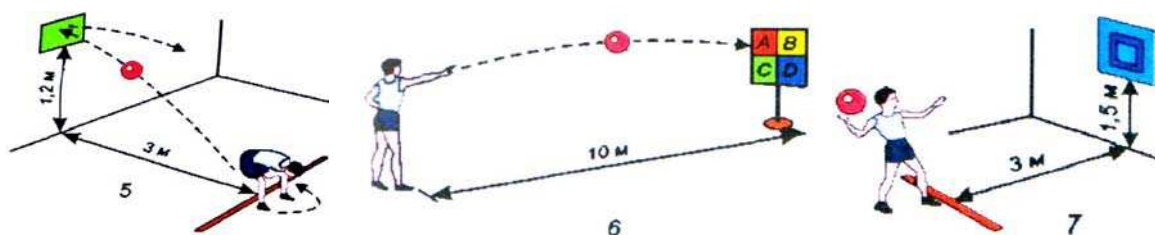


Рис. 5, 6, 7. Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений

Предложенные тесты могут быть использованы для оценки и развития двигательных координационных способностей обучающихся в учебных заведениях высшего профессионального образования.

Перспектива дальнейших исследований заключается в разработке шкал оценки по каждому тесту в зависимости от курса занимающихся и гендерных особенностей.

В.А. Репин

РОЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Важное место в огневой подготовке сотрудников ОВД занимает практическая стрельба. В настоящее время данный вид стрелкового спорта активно развивается во всем мире, и наша страна не является исключением. На сегодняшний день в военизированных высших учебных заведениях, различных служебно-боевых подразделениях программа огневой подготовки постепенно адаптируется к современным условиям.

Практическая стрельба требует умения поражать не только неподвижные, но и появляющиеся и движущиеся цели, на разных дистанциях, из разных положений, в движении, с переносом огня по фронту и в глубину, в разных условиях освещения и погоды, в ограниченное время. Кажущаяся простота производства выстрела часто скрывает тот факт, что результатом стрельбы должно быть гарантированное поражение цели, а не случайное попадание. Навыки меткой стрельбы вырабатываются в результате правильно поставленного обучения, тренировок и постоянной практики.

Систематичность тренировок на начальном этапе обучения или для поддержания уже достигнутого уровня подготовки должна иметь разумные границы: обычно достаточно 3-х тренировок в не-

делю по 50-60 выстрелов, каждая из которых должна включать в себя несколько различных упражнений. Впрочем, в зависимости от поставленных целей и достигнутых результатов объемы тренировок могут значительно меняться, однако следует иметь в виду, что гораздо полезнее тренироваться три раза в неделю по 50 выстрелов, чем раз в месяц – 1000 выстрелов.

Наилучшие результаты получаются при работе с опытным тренером в тире, а самостоятельное обучение в лучшем случае дает только общие навыки в обращении с оружием и стрельбе. Любое обучение проводится постепенно, посредством дедуктивного развития. В качестве первого шага вполне подходит общедоступная методика обучения спортивной стрельбе. Переход к следующему этапу обучения должен происходить только после твердого закрепления навыков и умений для текущего этапа обучения.

Говоря о практической стрельбе необходимо отметить, что данный вид подготовки включает в себя несколько самостоятельных разделов: приёмы стрельбы, изготовка, прицеливание, техника спуска.

Назначение короткоствольного оружия – самооборона. При этом статичных изготовок при стрельбе из пистолета в реальной схватке практически не встречается, потому что стрельба ведется на предельно малых дистанциях 2-7 метров и заканчивается в считанные секунды. Стрельба складывается из изготовки, прицеливания и спуска.¹ При обучении их рассматривают отдельно, но необходимо помнить, что эти три элемента неразрывно взаимосвязаны. При должной натренированности, стрелок выполняет все приемы изготовки, прицеливания и спуска автоматически, не разделяя их. Поскольку для стрельбы из пистолета острота зрения играет не такую важную роль, как при стрельбе из винтовки, зрительная память и чувство оружия, выработанные при стрельбе из своего, хорошо знакомого пистолета, позволяют достигать значительно лучших результатов, чем при стрельбе из чужого оружия пусть даже такой же модели.

Существует больше десятка изготовок для стрельбы с двух рук. Основными являются две. Главное различие между ними – расположение тела стрелка относительно линии огня. В первом варианте стрелок располагается под углом к линии огня – левое плечо спереди. Ноги на ширине плеч, а тело слегка наклонено вперед.² Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Во втором – стрелок стоит перпендикулярно линии стрельбы и его тело представляет со-

¹ Юрьев А.А. Спортивная стрельба. Изд. 2-е. М., 1962.

² Крючин В. Практическая стрельба. Изд. Василия Курбацких. С. 83.

бой большую цель, чем в стойке Вивера. Однако из-за того, что корпус стрелка «не перекручен» и грудная клетка не мешает стреляющей руке, некоторые стрелки считают, что из этого положения стрелять удобнее.

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой «ровной мушки». При прицеливании пистолет удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика. Внимание стрелка концентрируется на целике, то есть прорезь целика должна быть видна резко. Благодаря тому, что глаз обладает некоторой глубиной зрения, мушка в прорези будет также видна достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато.

Тренировками нужно добиваться того, чтобы при переносе точки прицеливания сохранялась «ровная мушка». Для этого нужно направить пистолет на светлый фон (белую бумагу), прицелиться, удерживая «ровную мушку», и добиться полной неподвижности мушки в прорези целика. Прицеливание при стрельбе из пистолета отличается от прицеливания у винтовки, тем, что для прицеливания выбирается не точка прицеливания, а район прицеливания, потому что пистолет невозможно удерживать совершенно неподвижно. Сам пистолет может колебаться в районе прицеливания, но мушка в прорези целика должна быть неподвижной. Нужно запомнить в мышечной памяти усилие, с которым удерживается оружие. Затем нужно научиться удерживать «ровную мушку» внутри круга мишеней с разными (постепенно уменьшающимися) диаметрами. Тренировки нужно усложнять движениями указательного пальца на спуске – при этом положение «ровной мушки» должно сохраняться.

Подводя итог вышесказанному, отмечу, что на сегодняшний день практическая стрельба – инновационный вид стрелкового дела, и именно он повсеместно завоевывает огромное количество поклонников, в том числе и в нашей стране. Именно поэтому развитие данного вида стрелковой подготовки в России чрезвычайно необходимо и полезно в служебно-боевых подразделениях.

А.А. Прохоренко, В.А. Исламов, К.А. Грачев

**ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ
К ВЫЖИВАНИЮ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ
И В БОЕВЫХ УСЛОВИЯХ**

Рукопашный бой, как раздел физической подготовки, является эффективным средством подготовки военнослужащих к действиям в ближнем бою. Вместе с тем это хорошее средство физической тренировки, которое способствует формированию разнообразных двигательных навыков и развитию основных физических качеств. Занятия рукопашным боем помогают военнослужащим формировать смелость, уверенность в собственных силах, позволяют успешно выполнять сложные задачи, поставленные командованием.

Занятия рукопашным боем в значительной степени способствуют повышению выживаемости военнослужащих в боевой обстановке, в экстремальных условиях. Достигается это путем формирования в процессе занятий рукопашным боем необходимых физических качеств, двигательных навыков и психологической устойчивости.

Прикладное значение рукопашного боя к выживанию заключается в том, что в ходе выполнения боевых задач военнослужащий должен уметь использовать приемы рукопашного боя и применять тактику действий в рукопашной схватке.

Современный бой предъявляет очень высокие требования к военнослужащим, к уровню их воинской выучки, физической подготовленности и психической устойчивости к различным стрессовым факторам. Важную роль в этом играет и освоение приемов рукопашного боя, их применение в экстремальных условиях.

Сохранение высокого уровня навыков рукопашного боя при воздействии стресс-факторов рассматривается в аспектах психологической устойчивости или эмоциональной устойчивости.

Под психологической устойчивостью в отечественной военной психологии понимается сохранение нормального функционирования психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти, воображения, мышления, воли и чувств), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях.

Процесс ее формирования у военнослужащих – это, прежде всего, управляемый процесс, направленный на создание для личного состава напряженной обстановки, систематическое и постоянное

увеличение физических и психологических нагрузок. Достигается это разными путями, среди которых:

создание различных трудностей и лишений, применение интенсивных звуковых и световых раздражителей, характерных для боя;

искусственное создание дефицита времени и информации для решения той или иной задачи;

внесение различных элементов внезапности, требующих незамедлительных и четких действий;

внесение в процесс боевой подготовки элементов опасности и риска.

В этой связи отметим, что деятельность воинов в рукопашной схватке отвечает этим требованиям, ведь рукопашный бой даже в учебных условиях представляет собой деятельность военнослужащих в вариативно-конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском.

В качестве характерных особенностей рукопашного боя можно назвать следующее:

- непосредственное (лицом к лицу) столкновение с противником;
- переживание чувства опасности;
- широкий диапазон действий;
- активное противоборство противника, его агрессивность;
- дефицит времени на принятие решений, необходимость принятия молниеносных решений и немедленное их осуществление;
- дефицит информации, возможность маскировки противником своих действий.

В рукопашном единоборстве очень большое значение приобретают антиципация, базирующаяся на вероятностном прогнозировании действий противника и упреждающих действий, а также эмоциональная устойчивость, которая должна обеспечить адекватное ориентирование бойца в пространстве и во времени, оптимальное повышение уровня психических процессов и функциональных систем. Поэтому процесс подготовки к рукопашному бою обладает большими потенциальными возможностями для развития, обучения и воспитания военнослужащих, приучает их активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний. Это способствует развитию таких волевых качеств как самообладание, стойкость, мужество.

Уникальность практики рукопашного боя и любых боевых искусств (в зависимости от их специфики) состоит в том, что в про-

цессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противоборства с противником, причем противоборства не абстрактного, а конкретного, «контактного», лицом к лицу. Военнослужащий старается обязательно победить противника. Он ставит перед собой реальную задачу и стремится ее выполнить. Психологический аспект этой ситуации для военнослужащих неоценим. Многократное «прорабатывание» такой ситуации при положительном подкреплении создает устойчивые связи в психике обучаемых, развивает такие важнейшие для военнослужащего качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с противником, психическая устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели, решительность в действиях.

На основании требований НФП-2009 военнослужащие изучают упражнение № 26 – начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н), упражнение № 27 – общий комплекс рукопашного боя (РБ-1), упражнение № 28 – специальный комплекс рукопашного боя (РБ-2), упражнение № 29 – специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3), упражнение № 30 – комплекс приемов рукопашного боя без оружия на восемь счетов и упражнение № 31 – комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на восемь счетов. Основная направленность подготовки военнослужащих по рукопашному бою заключается в формировании навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также в воспитании уверенности в собственных силах.

Специалисты в области рукопашного боя выделяют три этапа в процессе подготовки военнослужащих по этому разделу физической подготовки:

- 1) обучение основам техники выполнения приема;
- 2) обучение боевым действиям и основам тактики;
- 3) ситуативное обучение в условиях, максимально приближенных к боевым.

Первые два этапа проводятся на занятиях по физической подготовке, а третий – на занятиях по тактике.

Доказана эффективность комплексирования ускоренного передвижения, рукопашного боя и преодоления препятствий на этапе подготовки военнослужащих к ведению боевых действий для обеспечения физической готовности личного состава. Эффективность комплексного влияния военно-прикладных навыков на психологическую подготовку личного состава к профессиональным действиям в

условиях современного боя повысится, если во время боевой учебы создать условия реальной боевой обстановки. Такую обстановку можно создать на «психологической» полосе препятствий с комплексированием ускоренного передвижения, рукопашного боя и использованием средств имитации современного боя.

С другой стороны, приемы рукопашного боя в экстремальных условиях, например, после предварительного физического утомления и эмоциональных нагрузок, могут выполняться недостаточно эффективно, что требует совершенствования у военнослужащих специальной выносливости.

Многократное повторение приемов рукопашного боя после ускоренного передвижения, преодоления полосы препятствий приводит к значительному повышению эффективности их выполнения.

Таким образом, полноценный навык владения приемами рукопашного боя включает не только умение выполнять технически те или иные двигательные действия, но и включает наличие ряда других физических, психомоторных и интеллектуальных качеств, необходимых для эффективной реализации наработанных двигательных действий в реальном бою. Военнослужащий, обладающий вышеуказанными качествами, умениями и навыками владения приемами рукопашного боя, имеет гораздо больше шансов на выживание в боевых условиях.

А.С. Савочкин

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Для повышения физической подготовленности курсантов и слушателей необходимо ввести комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по физической подготовке, который поможет курсантам поднять на должный уровень их физическую подготовленность.

Цели и задачи этих занятий приобщение курсантов к физической подготовке – это важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической подготовкой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни дик-

туют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей курсантов с помощью организованной двигательной активностью (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому они очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что недостаточно одних занятий по физической подготовке. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения курсантов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин 13-15 ударов за 10 сек.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 мин 18-20 ударов за 10 сек.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сер-

дечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2-3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.;
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлической палкой (5-12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Занятия на тренажерах применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Таким образом, можно рекомендовать данный комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России. Это значительно повысит уровень профессионально-прикладной физической подготовки у курсантов и слушателей, что в дальнейшем поможет им выполнять служебно-боевые задачи.

Е.В. Семенюк

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ПОЛИЦЕЙСКИМИ РОССИИ (ПРОБЕЛЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА)

В феврале 2011 года был подписан Федеральный закон «О полиции», призванный поднять статус старой милиции на новый уровень. В части применения силы сотрудниками полиции имеется отдельная глава в данном законе.

Применение силы полицейскими есть их неотъемлемое право, направленное на защиту граждан и правопорядка. Порядок применения силы должен быть четко прописан в законе, но учитывать, что ситуации, в которых стоит применять силу, неограниченно разнообразны. А принятие решения о применении и неприменении силы лежит на сотрудниках полиции, которые несут за это ответственность.

Нормами, регламентирующими применение полицией мер принуждения, в частности, установлено:

Полицейский вправе применять: – физическую силу; – специальные средства; – огнестрельное оружие.

Применяются также подручные средства и не состоящее на вооружении оружие, если речь идет о состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление.

Порядок применения силы урегулирован ст. 19 Закона о полиции.

Уже при первом ознакомлении с положениями гл. 5 названного Закона отчетливо видно, что он впитал в себя многочисленные и принципиальные недостатки, присущие действовавшему Закону «О милиции». Коренной причиной этих изъянов является то, что разработчики не ориентируют сотрудников на соблюдение требований кодифицированного законодательного акта – УК РФ – и не собираются сами следовать его фундаментальным положениям.

Такая позиция неизбежно порождает многочисленные коллизии принципиального порядка.

Так, ч. 1 ст. 19 закона обязывает сотрудника перед применением физической силы, специальных средств или оружия предупредить преступника (иного правонарушителя) о своем намерении и предоставить время для выполнения своих законных требований, это ставит представителя власти в явно неравноправное, а, главное, зачастую заведомо проигрышное положение по сравнению с посягающим и, как следствие, приводит к многочисленным жертвам среди сотрудников правоохранительных органов и законопослушных граждан.

Столь же дискриминирующим выглядит содержание ч. 3 ст. 19, говорящей о необходимости стремиться к минимизации любого ущерба от применения силы, специальных средств и оружия. Часть 8 этой же статьи требует от сотрудника в 24-часовой срок представить рапорт непосредственному начальнику о применении оружия и спецсредств. Тем самым бремя доказывания своей невиновности возлагается на самого полицейского, что противоречит конституционным положениям о презумпции невиновности и грубо нарушает основополагающие нормы другого кодифицированного законодательного акта – УПК РФ (см. ч.ч. 1 и 2 ст. 14 УПК РФ).

Пункт 1 ч. 1 ст. 23 («Применение огнестрельного оружия») гласит, что «сотрудник полиции имеет право применять огнестрельное оружие для защиты другого лица либо себя от нападения, создающего непосредственную угрозу причинения тяжкого вреда здоровью или смерти». Тем самым не учитывается, что причинение вреда здоровью иной степени тяжести также является преступлением. При этом на месте зачастую просто невозможно определить, какой именно вред здоровью стремится причинить нападающий.

Часть 5 названной статьи все так же запрещает применять его в отношении женщин, несовершеннолетних и лиц с явными признаками инвалидности.

В качестве одного из оснований для применения оружия (п. 4 ч. 1 ст. 23 закона) выступает задержание «лица, застигнутого при совершении преступного посягательства, создающего непосредственную угрозу причинения тяжкого вреда здоровью или смерти». Здесь мы видим аналогичные предпосылки для последующего необоснованного привлечения сотрудника к юридической ответственности, в том числе уголовной. К тому же УК РФ содержит достаточно большой перечень статей, где в качестве последствий указано причинение тяжкого вреда здоровью (см., например, ст. ст. 216, 264, 268 УК и др.). Возможно, следовало бы указать форму вины посягающего. На мой взгляд, в указанном пункте необоснованно забыты преступления, предусмотренные ст. ст. 131, 132 УК. Жизни или здоровью (имеется в виду тяжкий вред) изнасилование, зачастую непосредственно не угрожает, а опасность таких посягательств чрезвычайно велика.

Таким образом, на законодательном уровне предпринимается попытка ограничить сферу действия кодифицированного нормативного акта – УК РФ и тем самым еще больше ограничить в правах сотрудников правоохранительных органов.

Стремление Президента, пропрезидентского большинства Госдумы и руководства МВД быстрее закончить «реформирование» милиции не позволяет должным образом не то чтобы учесть, но даже элементарно изучить предложения представителей юридической науки и практики. Кроме того, разработчики проекта идут на поводу у части общественного мнения, в представлении которого сотрудники милиции – это люди, творящие только произвол.

Следует упомянуть и некоторые другие нормативные акты в этой сфере. Показателен, в частности, Закон РФ «Об оружии», который ограничивает право на применение оружия гражданами лишь случаями необходимой обороны и крайней необходимости (ст. 24). Таким образом, использовать оружие, в том числе травматическое, для задержания лица, совершившего преступление, а также в ситуациях обоснованного риска нельзя. В течение 14 лет на фоне неоднократной модернизации указанного Закона данный пробел так и не был устранен.

В заключение хотелось бы отметить, что действующее законодательство в части порядка применения полицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия направлено на то, чтобы максимально обезопасить граждан от «произвола» сотрудников полиции и, на мой взгляд, даже в ущерб правам самих полицей-

ских, которые при выполнении всех ограничительных требований закона в части применения силы, спец. средств и огнестрельного оружия вынуждены идти на риск, связанный с непредсказуемостью поведения задерживаемого лица.

Д.А. Черменёв

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ И КУРСАНТОВ ФСКН РОССИИ

Основной задачей огневой подготовки является формирование готовности выпускника образовательного учреждения ФСКН России к пресечению правонарушения и обеспечению правопорядка с помощью боевого ручного стрелкового оружия, обучению умелому и полному использованию высоких огневых возможностей стрелкового оружия для поражения различных целей с минимальной затратой времени в сложных условиях оперативной обстановки.

Огневая подготовка является самостоятельной учебной дисциплиной и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов наркоконтроля. Она выступает необходимой частью профессиональной подготовки курсантов (слушателей), и призвана содействовать подготовке квалифицированных специалистов для органов наркоконтроля.

Руководящие документы по организации огневой подготовки в органах наркоконтроля требуют формирования у сотрудников устойчивых навыков в обращении с огнестрельным оружием, состоящим на вооружении ФСКН, знание мер безопасности при обращении со стрелковым оружием, боеприпасами и специальными средствами, определяют строгую последовательность выполнения упражнений, регулярное проведение занятий по огневой подготовке и выполнение нормативов по огневой подготовке.¹

Инструкция по организации стрельб из боевого ручного стрелкового оружия и метания гранат, рекомендует осваивать упражнения огневой подготовки, с помощью нескольких подготовительных и учебных упражнений.

¹ Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 27.12.2006 № 437.

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.

Выполнение оперативно-служебных задач возложенных на сотрудников ФСКН России в современных условиях требует от личного состава высокого уровня профессиональной подготовленности, нервно-психической устойчивости.

Поэтому подготовка курсанта в стрельбе из боевого оружия представляет собой сложный процесс. Он имеет три основных этапа:

- 1) изучение и тренировка приемов и правил стрельбы без расхода боеприпасов (вхолостую);
- 2) выполнение подготовительных упражнений с использованием 5,6 мм малокалиберного пистолета;
- 3) выполнение упражнений из стрелкового оружия.

Основная задача подготовки – сформировать такие навыки в стрельбе из боевого оружия, которые обеспечили бы рост результатов в процессе занятий по огневой подготовке.

Но условия и порядок подготовительных и учебных упражнений Инструкции по организации и проведению стрельб в настоящее время не соответствует реальной действительности выполнения оперативно-служебных задач.

Согласно Инструкции курсанты относятся к категории (прочие) сотрудники, и для этой категории учебными являются только упражнения № 1,2 медленная стрельба из пистолета, а контрольным является упражнение № 1. Поэтому упражнения, указанные в данной Инструкции, позволяют стрелку овладеть лишь минимальными навыками медленной стрельбы из пистолета, не говоря уже о других видах оружия.

Поэтому в Сибирском юридическом институте ФСКН России с курсантами и слушателями ФППК на практических занятиях по огневой подготовке используются спортивные скоростные упражнения:

- ПМ-4 «Скоростная стрельба по групповой цели после перемещения с переносом огня по фронту»;
- ПМ-5 «Скоростная стрельба по внезапно появляющейся цели с переносом огня по фронту»

Данные упражнения являются служебно-прикладными, так как выполняются на Чемпионатах ФСКН России по зимнему служебному двоеборью, троеборью и стрельбе из боевого оружия и отвечают требованиям, предъявляемым при подготовке сотрудников ФСКН.

Так как данные упражнения выполняются после физической нагрузки с ограничением времени. При выполнении данных упражнений у курсантов формируются правильные навыки скоростной стрельбы в ограниченное время.

Данные упражнения могут выполняться в различных вариантах (смена магазина, уменьшение времени выполнения, различные мишени, преодоление препятствий при передвижении к огневому рубежу и т.д.).

Кроме использования спортивных упражнений в учебном процессе нами применяются специальные стрелковые упражнения предлагаемые, Заслуженным тренером РСФСР Зазулиным И.Г., который разработал специальные стрелковые упражнения для силовых структур.

Одними из таких упражнений, которые необходимо использовать в учебном процессе является «Стрелковый комплекс» и скоростная стрельба из различных положений по движущейся цели.

Эти упражнения объединяют в себе различные виды стрельбы, различные изготовки, разнообразное мишенное оборудование.

«Стрелковый комплекс»

Порядок выполнения упражнения: стрелок снаряжает два магазина, принимает исходное положение в макете автомашины огневой рубеж 25 м, по команде вперед стрелок извлекает оружие из кобуры производит прицельный выстрел из окна автомобиля по силуэту колеса, передвигается на следующий огневой рубеж 20 м, принимает положение для стрельбы, лежа из за укрытия и производит прицельный выстрел по движущейся мишени, принимает положение для стрельбы с колена перекладывает пистолет в левую руку и производит прицельный выстрел по не подвижной цели, передвигается на огневой рубеж 15 м. во время передвижения производит смену магазина и производит прицельный выстрел по мишени маятник.

«Скоростная стрельба из различных положений по движущейся цели»

Порядок выполнения упражнения: стрелок снаряжает магазин шестью патронами и вставляет магазин в основание рукоятки, поворачивается спиной к мишенями докладывает о готовности к стрельбе. По началу движения цели стрелок принимает положение для стрельбы, стоя и производит два прицельных выстрела по цели, после этого стрелок принимает положение для стрельбы с колена и по началу движения цели производит два прицельных выстрела, после этого принимает положение для стрельбы, лежа и производит два прицельных выстрела по цели.

Данные упражнения являются универсальным для разных групп сотрудников ФСКН. В упражнениях имитируются различные ситуации служебной деятельности, принимаются различные изгот-товки для стрельбы, что позволяет качественно готовить курсантов и сотрудников к выполнению служебных задач.

Таким образом, задача процесса обучения сотрудников ФСКН применению (использованию) огнестрельного оружия – заложить разнообразную, вариативную и прочную базовую составляющую, линии поведения в экстремальных ситуациях с применением (использованием) стрелкового оружия, представляющие собой сплав автоматических действий.

Ю.Н. Чернов, С.В. Калинин

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Анализ обучения курсантов в высшей школе – это не только практически значимая проблема, связанная с повышением эффективности профессиональной подготовки будущих сотрудников ОВД. Прежде всего, это проблема понимания природы способности человека к обучению. И этот ее широкий научный теоретический смысл делает проблему все более актуальной для решения вопроса о том, как противостоять растущему отчуждению курсанта от лавины усложняющихся знаний, как предупредить отставание темпов индивидуальной социализации и обучения на фоне ускорения роста научных и технических знаний.

Обучение курсантов – это воздействие на их психику и деятельность с целью вооружения знаниями, умениями, навыками.

Характер и количество знаний определяются современными требованиями к уровню подготовленности и развития личности полицейского.

Успешное преподавание немислимо без стимулирования активности учеников в процессе обучения. Компонент стимулирования не обязательно следует за организацией. Он может предшествовать ей, может осуществляться одновременно, но может и завершать ее.

Стимулирование выполняет определенную задачу – привлечь внимание курсантов к теме, пробудить у них любознательность, любопытство, познавательный интерес. Важно не только удовлетворить потребность в изучении темы в самом начале занятия, раскры-

вая ее значимость, необычность, но и продумать приемы стимулирования, которые будут использованы по ходу занятия и особенно во второй части его, когда наступает естественное утомление и курсанты нуждаются во влияниях, снимающих напряжение, перегрузку и вызывающих интерес к усвоению учебного материала.

Интерес – это мотив, способствующий ориентировке в какой-либо области, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности. Роль интересов в процессах деятельности велика.

Они заставляют личность активно искать пути и способы удовлетворения возникшей у нее жажды знания и понимания. Удовлетворение интереса не приводит к его угасанию, а, внутренне перестраивая, обогащая и углубляя его, вызывает возникновение новых интересов, отвечающих более высокому уровню познавательной деятельности.

Возраст курсантов характерен тем, что в этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Время учебы в ВУЗе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отмечается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

Исследования показывают, что курсанты не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что у них не сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределить своё рабочее время для самостоятельной подготовки.

Адаптация курсантов – студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го – начале 3-го учебного семестра.

Ведущие психологи выделяют три основных типа деятельности и поведения курсантов – студентов в сфере обучения и познания.

Первый тип личности отличается широким подходом к целям и задачам обучения в вузе. Интересы курсантов сосредотачиваются на области знаний более широкой, чем предусмотрено программой, социальная активность курсантов проявляется во всём многообразии форм жизни вуза. Этот тип деятельности ориентирован на широкую специализацию, на разностороннюю профессиональную подготовку.

Второй тип личности отличается чёткой ориентацией на узкую специализацию. В данном случае познавательная деятельность обучаемых выходит за рамки учебной программы. Однако если первому типу поведения присуще преодоление рамок программы, так сказать, вширь, то в данном случае этот выход осуществляется вглубь. Система духовных запросов курсантов сужена рамками «околопрофессиональных интересов».

Третий тип познавательной деятельности курсантов предполагает усвоение знаний и приобретение навыков лишь в границах учебной программы. Этот тип деятельности – наименее творческий, наименее активный – характерен для 16,8% опрошенных респондентов.

Таким образом, эффективность обучения зависит от уровня познавательной активности личности в процессе обучения.

Профессионально-познавательная активность есть не только определённая черта, свойство личности, но и результат, проявление этого свойства на практике, т.е. в деятельности личности.

Исходя из этого, можно определить профессионально-познавательную активность как качество личности человека, которое проявляется в его готовности и деятельности по эффективному овладению знаниями и способами работы в определённой профессиональной сфере за оптимальное время с мобилизацией всех своих нравственно-волевых усилий на достижение этой цели.

О.А. Чудинова

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ

Одной из задач профессиональной подготовки личного состава в органах наркоконтроля является обучение сотрудников умелому обращению с табельным оружием. Реализация данной задачи предусматривает регулярное проведение занятий по огневой подготовке с сотрудниками, высокую методическую подготовку лиц, проводящих учебные стрельбы, а также наличие хорошо оборудованной учебно-материальной базы, позволяющей создавать различную мишенную обстановку.

Содержание занятий по огневой подготовке с сотрудниками органов наркоконтроля определено Программой оперативно-боевой и физической подготовки. Материальная часть оружия, боеприпа-

сов, приборов наблюдения изучается, как правило, в специально оборудованных местах (классах) с использованием учебного оружия, макетов, наглядных пособий.

Особое внимание при обучении обращается на подготовку к стрельбе, обслуживание оружия после стрельбы, устранение задержек, выработку у сотрудников устойчивых навыков и приемов стрельбы в различных ситуациях служебной деятельности.

Стрельбы проводятся в составе подразделений в соответствии с требованиями Курса стрельб. На занятиях по стрельбе организуются учебные места для отработки упражнений учебных стрельб, подготовки оружия и боеприпасов к стрельбе, отработки нормативов, проверки знаний материальной части оружия.

Выполнение упражнений учебных стрельб должно осуществляться поэтапно: 1 этап – изучение и тренировка приёмов стрельбы без расхода боеприпасов (вхолостую); 2 этап – выполнение подготовительных упражнений с использованием 5,6 мм малокалиберного пистолета; 3 этап – выполнение упражнений из стрелкового оружия.

Анализ нормативных документов, регламентирующих огневую подготовку в органах наркоконтроля, показал, что на 1 этапе обучения стрельбе сотрудники должны овладеть основными приемами: принятие изготовок к стрельбе из различных положений (стоя, с колена, лежа), зарядание оружия и производство выстрела, прекращение стрельбы и разряжание оружия, осмотр оружия, неполная разборка оружия и сборка после неполной разборки, смена магазина, снаряжение магазинов патронами, извлечение оружия из кобуры и производство выстрела.

При изучении учебной литературы по огневой подготовке, мы пришли к выводу, что не в полной мере освещаются вопросы подготовки оружия к стрельбе и его осмотру перед заступлением на службу, что, в конечном счете, может привести к отказу оружия в ответственный момент и как следствие к трагическому результату.

Беседы с сотрудниками полиции, прибывающими на повышение квалификации в СибЮИ ФСКН России и педагогическое наблюдение в процессе занятий по огневой подготовке показало, что на учебных стрельбах в подразделениях органов наркоконтроля не уделяется достаточного внимания вопросам обучения сотрудников правильному извлечению пистолета из штатной кобуры закрытого типа для пистолета Макарова. На наш взгляд, эти умения жизненно необходимы, огневые поединки с преступниками, как правило, длятся несколько секунд и недостаточная обученность сотрудника при-

ведет к выполнению множества лишних движений при извлечении оружия, на что тратится драгоценное время.

Второй этап обучения сотрудников органов наркоконтроля стрельбе из табельного оружия предусматривает использование малокалиберного оружия для обучения основным элементам техники стрельбы. Однако, опрос слушателей, прибывающих на повышение квалификации в СибЮИ ФСКН России показал, что такое оружие на занятиях по огневой подготовке в подразделениях органов наркоконтроля практически не используется.

При проведении занятий по огневой подготовке, особенно на начальном этапе обучения, использование малокалиберного оружия для обучения технике стрельбы позволяло бы избежать отрицательно влияющих на обучаемого факторов: громкий звук выстрела, сильная отдача, большой радиус рассеивания пробойн при стрельбе и как следствие, снижение мотивации к обучению. Считаем, что при проведении занятий с сотрудниками возможно использовать разработанные ранее методики тренировок спортсменов-стрелков из спортивного малокалиберного пистолета Марголина.

Третий этап обучения стрельбе предусматривает выполнение сотрудниками упражнений стрельб из боевого оружия. На этом этапе сотрудники должны совершенствовать умения и навыки, приобретенные на первом и втором этапах обучения.

При планировании и организации занятий по огневой подготовке с сотрудниками органов наркоконтроля, по нашему мнению, кроме общепедагогических принципов обучения «доступности», «наглядности», «систематичности и последовательности», должен реализовываться специфический принцип: «Учить тому, что необходимо в служебной деятельности». Руководствоваться этим принципом значит проводить обучение на высоком уровне профессиональных трудностей, без каких-либо послаблений, обеспечивать постоянную готовность и способность сотрудников к применению оружия в различных ситуациях служебной деятельности.

На наш взгляд, сотрудников необходимо обучать не только стрельбе из пистолета. Обучать важно еще и безопасному обращению с оружием во время несения службы (при получении и сдаче в дежурной части, действиям с оружием на месте происшествия в ситуациях его применения: после предупредительного выстрела при задержании правонарушителей, в случае ранения преступника, при смертельном исходе и т.д.). Обучать таким действиям возможно во время занятий по огневой подготовке на специально организован-

ных учебных местах по разработанным вводным задачам, предусматривающим выполнение действий, вначале с учебным оружием без стрельбы.

Моделировать реальные ситуации служебной деятельности возможно и при выполнении специальных упражнений стрельб, предусматривающих повышение физической и психологической нагрузки, создание задержек при стрельбе, усложнение мишенной обстановки и т.д. Такие занятия позволят обучать сотрудников тем необходимым двигательным действиям по обращению с оружием, которые пригодятся им во время несения службы.

С.Б. Эмигенова

ВЛИЯНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

На сегодняшний день, в период интенсивного реформирования в сфере деятельности полиции, особенно остро стоят вопросы необходимости повышения доверия к правоохранительным органам со стороны гражданского населения. В связи с этим к сотрудникам органов внутренних дел (ОВД) предъявляются повышенные требования к уровню их профессионализма и компетентности.

Одним из важных навыков и умений сотрудников ОВД выступают профессионально-деловые качества, от развития которых напрямую зависит эффективность выполнения оперативно-служебных задач. Из числа профессионально-деловых качеств особо следует выделить умения и навыки установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами профессионального общения с гражданами и коллегами.

Способность устанавливать контакты для сотрудника ОВД играет немаловажную роль для его профессиональной деятельности. Профессиональное общение сотрудника ОВД – это процесс установления и поддержания психологического контакта с гражданами и сослуживцами, позволяющий успешно решать оперативно-служебные задачи.

В структуре общения традиционно выделяется три основных компонента: коммуникация (обмен информацией между общающимися), перцепция (восприятие и познание людьми друг друга в про-

цессе общения), а также взаимодействие между людьми в процессе общения (обмен знаниями, идеями, действиями, эмоциями и т.п.).

Поскольку профессиональное общение является одним из структурных компонентов служебной деятельности, то следует говорить и о коммуникативных способностях сотрудников ОВД, в основе которых лежат такие черты характера, как: активность, самостоятельность, инициативность, решительность, умение передачи и получения нужной информации, а также способность прогнозировать результаты общения в процессе взаимодействия с различными категориями граждан.

К числу коммуникативных способностей можно отнести и непроизвольную экспрессивность, или так называемую «способность спонтанного кодирования», которая дает преимущества в развитии преднамеренных определенных импульсов, которые не связаны с умением «читать» чужие сигналы.

К негативным качествам, затрудняющим коммуникативные процессы и снижающими результативность общения, относятся: замкнутость (аутизм), повышенная сосредоточенность на своих проблемах, переживаниях, легкоранимое самолюбие, повышенная обидчивость, конфликтность, агрессивность; эмоциональная неустойчивость, импульсивность; слабое владение вербальными и невербальными средствами общения.

Коммуникативные навыки и умения выступают одним из главных и трудноформируемых структурных элементов коммуникативной компетентности сотрудников ОВД.

Перцептивный компонент общения представляет собой восприятие внешних признаков другого человека, соотнесение их с личностными характеристиками воспринимаемого индивида и интерпретацию на этой основе его поступков. Так, во взаимоотношениях разных лиц (потерпевшего, свидетеля, подозреваемого) с сотрудниками ОВД образ сотрудника в представлениях граждан может быть различным (положительным, нейтральным, отрицательным). То же можно сказать и о формировании образа гражданина, с которым сотрудник ОВД вступает в общение при выполнении служебно-оперативных задач.

Следующий не маловажный компонент общения – интеракция или обмен действиями. К нему относятся невербальные средства общения (мимика, жесты, психологическая дистанция, поза и др.), т.к. они иногда сообщают о собеседнике гораздо больше информации, чем его слова.

На первоначальном этапе взаимодействия сотрудника ОВД с гражданами любой категории рекомендуется устанавливать психологический контакт в личной зоне общения, а затем определять отношение собеседника по мере наблюдения за выбором определенного расстояния. При нарушении границ зон общения собеседник испытывает определенный психологический дискомфорт, что отражается на эффективности общения.

С другой стороны, в сознании людей существуют стереотипные представления о специалистах различных профессий, в том числе, и о сотрудниках ОВД. Поскольку рассматриваемые взаимоотношения, как правило, являются эпизодическими и непродолжительными, восприятие гражданами сотрудников ОВД иногда базируется на стереотипах, заимствованных из чужого опыта. Кроме того, нередко поведение одного сотрудника ОВД представляется человеку поведением, типичным для всех, порождая, таким образом, соответствующий стереотип (к сожалению, не всегда положительный). Поэтому для выполнения профессиональных задач сотруднику ОВД важно уметь и устанавливать контакт с любой категорией граждан для этого он может использовать следующие приемы: «имя собственное», «зеркало отношения», «золотые слова», «терпеливый слушатель», «личная жизнь». Эти приемы позволяют добиваться принятия нужной позиции для сотрудника ОВД, чтобы расположить к себе человека, что уже само по себе является немаловажным результатом установления контакта с собеседником.

Таким образом, эффективность выполнения поставленных задач во многом зависит от знания сотрудниками ОВД специфики профессионального общения, умения устанавливать деловые контакты и правильного поведения в конфликтных ситуациях.

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Н.В. Астафьев, В.А. Глубокий

ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ КАК ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Человеческий организм в ходе своего эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность с раннего детства должна быть 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 движении. Человек – это продукт движения. Сотни веков он послушно следовал предначертаниям природы, а потом резко изменил образ жизни. Если до середины 20 века 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин. За этот же срок работы в быту также уменьшились в 20 раз.¹

На протяжении тысячелетий человеческий организм с его сложными функциями по существу остается без изменений. Он так же, как много тысяч лет назад, для своего нормального функционирования требует физической нагрузки. Целый ряд отклонений в состоянии здоровья (заболевания сердечно-сосудистой системы, а они все больше молодеют, захватывая и молодых людей), во многом объясняются именно недостатком движений. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, смертность мужчин от ишемической болезни в возрасте 35-44 лет в 80-е годы прошлого столетия возросла на 60%. Можно предположить, что в странах, где существует культ здорового образа жизни эта ситуация на данный момент гораздо лучше, чем в России. Так называемые «болезни цивилизации» особенно часты у представителей профессий, связанных с малоподвижным напряженным умственным трудом и эмоциональными нагрузками.²

Доктор медицинских наук, профессор-кардиолог Н. Мухорлямов отмечал: «Поистине, чтобы выстоять в современных условиях,

¹ Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. С. 17.

² Там же. С. 20.

нужно быть тренированным и закаленным. То есть я убежден, если и может существовать какая-то панацея от болезней, то она в значительной мере заключена в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям»¹.

Специальными исследованиями выявлено, что организм физически активных мужчин 50-60 лет обладает более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

Реально же сейчас сложилась такая ситуация, что в обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физическая подготовка должна восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, а также формирование правильной осанки.²

Кроме того, занятия физическими упражнениями, тяжелый физический труд являются одним из средств профилактики алкоголизма и наркомании, очень полезно на эту тему прочесть книги профессора врача-кардиолога Ф.Г. Углова, учебное пособие З.В. Коробкиной, В.А.Попова.³

В среде молодежи, занимающейся calisthenics⁴ (направления уличной гимнастики – Workout, Ghetto-Workout, Street workout, в принципе, все это одно и то же), крайне отрицательное отношение к употреблению наркотиков и алкоголя. Занимающиеся воркаутом считают, что употребление алкоголя ведет к духовной, умственной и физической деградации личности.

Менталитет населения нашей страны постепенно меняется, общество начинает понимать, что занятия физическими упражнениями нужны. В современном мире, чтобы быть успешным, все

¹ Ильинич В.И. Указ. работа.

² Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. С. 10.

³ Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.

⁴ Calisthenics – комплекс упражнений, состоящих из многих различных простых упражнений, выполняемых с весом своего тела. Цель этих упражнений – тренировать силу и развивать общую физическую подготовку.

больше времени необходимо тратить на обучение, работу. Бывает, что времени для тренировочных занятий в напряжённом графике жизни практически не найти. В то же время потребность быть в отличной физической форме и хорошо выглядеть уже переходит в ряд жизненной необходимости. Можно ли решить два этих вопроса разом и, потратив минимум времени, получить максимальный результат? Оказывается, да, если в занятиях физической подготовкой в домашних условиях воспользоваться подходом в духе воркаута, кроссфита.

Домашние тренировки позволяют экономить время на дорогу в спортзал, не требуют материальных затрат на оплату инструктора в фитнес-клубе, требуют минимум инвентаря и оборудования. Минимальный набор инвентаря – разборные гантели, перекладина («турник»), скакалка, гири 16 или 24 кг (вес снаряда зависит от уровня подготовленности занимающегося). По характеру занятия физической подготовкой в домашних условиях могут быть силовыми, кардио, смешанными, на гибкость.

Кроме того, они могут быть средством, дополняющим основной тренировочный процесс по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. Для полноценных тренировок важно освоить правильную технику упражнений с отягощениями и повысить уровень подготовленности по сравнению с первоначальным. Упражнения силового характера следует чередовать с упражнениями на развитие гибкости и подвижности суставов. О важности гибкости, как физического качества, для жизнедеятельности и сохранения здоровья человека хорошо написано в книге П. Цацулина «Растяжка расслаблением».

Вообще, для построения в домашних условиях грамотного тренировочного процесса необходимо читать литературу по методикам тренировок, питанию. Благо, литературы по фитнесу, диетам сейчас предостаточно. Чтобы составить тренировку в домашних условиях также можно посоветоваться со специалистом, очень много информации по этому вопросу находится в сети Интернет.¹ Еще следует обратить внимание на то, что не нужно составлять сложные комплексы, состоящие из большого количества упражнений, чем проще тренировка, тем она эффективней. Следует подобрать упражнения, соответствующие вашему уровню подготовленности, при проведении тренировочных занятий не нарушать принципы систематично-

¹ Источники: <http://workout.su/>; <http://www.street-training.ru/>; www.cfft.ru.

сти и динамичности, т.е. нагрузка должна выполняется регулярно и должна постепенно повышаться.

Во время проведения семинара по прикладному рукопашному бою в СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), состоявшегося 26 октября 2012 г., известный киноактер, телеведущий и мастер боевых искусств С.Н. Бадюк рекомендовал такое содержание ежедневных тренировок в домашних условиях: 50 подтягиваний, 200 отжиманий в упоре лежа, 200 приседаний, 100 упражнений на пресс. Необходимое количество повторений каждого упражнения набирается подходами, повторения суммируются. Бадюк считает, что этот комплекс по силам любому уважающему себя здоровому мужчине. Кажется, что это невероятно трудный тренировочный комплекс, отнюдь нет. Выполнение тренировки при должной физической подготовленности занимает всего лишь 30-45 минут (проверено на практике).

Дорогу осилит идущий. Нехватка времени, собственная немощь и прочие причины всегда мешают. Подобных оправданий ищет только слабый духом, на них, как на костыли, опирается только убогий. В любом деле всегда трудно сделать первый шаг, побороть свою лень, инертность. Заниматься физическими упражнениями необходимо регулярно, как мыться, чистить зубы. У наших предков не было дней отдыха, они ежедневно выполняли тяжелую физическую работу и были всегда готовы к различного рода жизненным испытаниям. Врач Гален говорил: «Атлет проводит дни в непрестанных упражнениях, готовя тело к выполнению определенных задач в определенных условиях. Он добивается поразительных результатов – но стоит измениться условиям тренировки или образу жизни, как его здоровье подвергается многим тяжелым заболеваниям. Воин же готовит себя именно к этим изменениям, закаляя тело лишениями и приучая его к действиям в любых условиях»¹. Если человек хочет добиться чего-либо в физической подготовке, для этого просто необходимо тренироваться при каждой появляющейся возможности.

Заслуженный мастер спорта СССР, профессор З. Миронова подчеркивала, что потребность двигаться ощущать свое тело в движении, в преодолении самого себя заложена в человеке самой природой. Организм человека способен к неограниченной компенсаторной работе. «Будучи врачом, я, естественно, отдаю должное спорту как первостепенному средству саморегуляции физических функций.

¹ Цит. по: Сенчукову Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. Мн.: Современное Слово, 1998. 325 с.

Особенно теперь в век «сидячий» и малоподвижный. Здесь физиологические резервы спорта поистине неограниченны. Не ленитесь! Бегайте, прыгайте, ходите на лыжах, катайтесь на коньках, занимайтесь гимнастикой – и вы будете всегда в форме, здоровы и красивы»¹.

Практический опыт и собственные наблюдения показали, что тренировки в домашних условиях, при соблюдении закономерностей физического воспитания, спортивной тренировки, позволяют решать все основные задачи, стоящие перед физической подготовкой.

В.А. Еганов, В.С. Быков, О.Ю. Берсенева, М.В. Трегубова

**ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОЙ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ
КИКБОКСЁРАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ,
ОБУСЛОВЛЕННОЙ СИЛОЙ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ**

Подготовки спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге в настоящее время является наиболее актуальной, особенно это касается малоизученной проблемы выбора оптимальной тактики ведения боя, обусловленной типом нервной системы, в частности силой процессов возбуждения. Имеющийся небольшой методический материал по данному вопросу требует дополнения и проведения более углубленных специальных исследований. Тип нервной системы считается природной особенностью личности, обусловленной в большей мере генотипом. Типологические свойства нервной системы спортсменов наиболее проявляются в экстремальных условиях, поскольку сам поединок в ударных видах единоборств является наиболее удобной моделью для изучения выбора оптимальной тактики ведения боя. Специфика соревновательной деятельности в видах единоборств требует от спортсмена напряженного внимания, удержания высокой активности атакующих и защитных действий в течение всего поединка, устойчивости к сильным неожиданным внешним воздействиям соперника и т.д.²

¹ Ильинич В.И. Указ. работа. С. 21.

² Дмитриев Д.В., Худатов Н.А. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации // Бокс : ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1974. С. 28-29. Хохлов Н.П. Повышение эффективности подготовки дзюдоистов высокой квалификации на основе формирования тактики ведения схватки : монография. Тюмень ТЮИ, 2000. 158 с.

Тактика более динамичная, имеет гибкую структуру и постоянно изменяется в зависимости от сложившейся динамической ситуации боя. Однако при этом система реализации этой тактики может отличаться, в соответствии с обусловленным относительно устойчивым индивидуальным стилем деятельности, в частности выраженностью силой процессов возбуждения. В конечном итоге результат реализации выбранной тактики будет одинаков.

Например, оборонительную тактику ведения боя кикбоксёры с разной выраженностью силой процессов возбуждения применяют в равной мере. Однако кикбоксеры, имеющие высокий уровень выраженности силы процессов возбуждения, реализуют её за счёт применения прессинга, увеличения активности нанесения частоты ударов руками и ногами.

Кикбоксёры же с низким уровнем выраженности силы процессов возбуждения, реализуют оборонительную тактику, применяя блокирующую технику. При одинаковом конечном результате реализации одной и той же оборонительной тактики ведения боя, выбор средства её достижения у кикбоксеров различный.

Первичные данные были получены с применением теста выявления индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксёров.¹ Для определения силы нервной системы относительно возбуждения использован бланковый опросник Б.А. Вяткина.²

Было выделено две группы кикбоксёров высокой квалификации. Первая – с высоким уровнем процессов возбуждения ($n=32$), а вторая с низким уровнем процессов возбуждения ($n=28$). Для обработки результатов исследования использовался метод статистических различий по t – критерию Стьюдента.

Результаты статистических сравнений групп кикбоксёров высокой квалификации, отличающихся крайними проявлениями силы процессов возбуждения показали следующее. При одинаковом уровне спортивного мастерства, кикбоксёры, с относительно высокой силой процессов возбуждения «сильные» имели достоверные различия ($t = 2,86$, при $P \leq 0,01$) в сторону увеличения над группой кикбоксёров с относительно низкой силой процессов возбуждения по показателю «Умение навязывать свою тактику ведения боя».

¹ Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксера : методические рекомендации (грант Правительства Челябинской области). Челябинск: УралГАФК, 2001. 19 с.

² Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978. 134 с.

Это указывает на то, что спортсмены с разным уровнем силой процессов возбуждения могут добиваться одинаковых спортивных результатов за счет выбора индивидуальной тактики ведения боя или индивидуального стиля деятельности. В данном случае по показателю «Умение навязывать свою тактику ведения боя». Очевидны устойчивые показатели, характеризующие средства психологического уравнивания с требованиями соревновательной деятельности и системой активного преобразования некоторых условий этой деятельности.

Таким образом, выбор навязывания своей тактики ведения боя кикбоксёрами высокой квалификации, обусловлен силой процессов возбуждения. Оптимальный стиль для «сильных» с одной стороны обусловлен особенностями выбора тактики и требованиями соревновательной деятельности, а с другой – типологическими особенностями.

Как выявлено нами ранее, показатель «Умение навязывать свою тактику ведения боя» характерен для спортсменов с более высоким уровнем спортивного мастерства.¹

Следовательно, при выборе оптимальной тактики ведения боя кикбоксёрами с разным уровнем силы процессов возбуждения следует формировать стиль, обусловленный с навязыванием своей тактики ведения боя. Далее представим некоторые особенности характерного проявления стиля деятельности связанного с выбором своей оптимальной тактики ведения боя для кикбоксёров с высокой силой процессов возбуждения. Из предложенной тактики спортсменов должен выбрать сам, наиболее удобные для него тактические способы достижения результата.

Умение навязывать свою тактику ведения боя связано с техническим индивидуальным арсеналом техники и тактики, который выработан по настоящее время в процессе многолетней тренировки. Необходимо всегда навязывать свою сложившуюся тактику и стиль ведения боя. Общая тенденция построения тактики должна быть направлена на то, чтобы выиграть преимущество в первом раунде и оказаться в более выгодной ситуации.

При реализации своей тактики возможность выиграть очко значительно повышается. Складывается ситуация выигрышного положения, в которой атакующий оказывается в более выгодном по-

¹ Еганов В.А., Галкин П.Ю. Особенности проявления индивидуального стиля деятельности кикбоксёров высокой квалификации, отличающихся силой процессов возбуждения // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXI научно-практ. конф.; УралГУФК. Челябинск, 2011. С. 88-91.

ложении, позволяющим снизить активность, переместить акценты в сторону защиты, в том числе выбрать оборонительную или выжидательную тактику на данном отрезке ведения боя.

Более эффективна наступательная тактика, которая заключается в высокой активности атакующих действий. Для такой тактики характерны реализация своего стиля деятельности, обусловленного выраженностью в том числе, отдельных индивидуальных личностных, физических качества и др. Такой стиль может проявляться в виде силового давления, с применением привычных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить решительно свои излюбленные удары, встречные контрудары.

Наиболее характерно для некоторых кикбоксёров применение тактического действия натиск, с целью навязывания своей тактики ведения боя в перехвате у соперника инициативы.

Использовать доминирование над соперником в технике (провести своё коронное техническое действие, сильный нокаутирующий удар, контрудар, реальные и решительные атаки); тактике (навязать свой темп, который не позволяют мобилизоваться и реализовать план сопернику и реализовать намеченный свой план тактики); физической подготовленности (силой, быстротой, выносливостью, ловкостью в зависимости от индивидуальной выраженности качества) или психологической (смелостью, решительностью, агрессивностью и др.).

Таким образом, выявлен оптимальный вариант тактики ведения боя кикбоксёрами высокой квалификации, обусловленной силой процессов возбуждения. При одинаковом уровне спортивного мастерства, кикбоксёры, с относительно высокой силой процессов возбуждения имеют достоверные различия в сторону увеличения над группой кикбоксёров с относительно низкой силой процессов возбуждения по показателю «Умение навязывать свою тактику ведения боя».

Предложены общие рекомендации по реализации оптимальной тактики ведения боя кикбоксёрами с относительно высокой силой процессов возбуждения.

Д.В. Ворончихин, В.В. Федулов

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СБОРНЫХ КОМАНД ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ**

Цель занятий различными видами спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма; скорректировать физическое развитие и телосложение; повысить общую и профессиональную работоспособность; овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками; приятно и полезно провести досуг; достичь физического совершенства. Задачи спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

В Нижегородской академии МВД России преподавательским составом кафедры физической подготовки ведется планомерная работа в группах спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта, таким как: лыжные гонки, легкая атлетика, служебное двоеборье.

В течение всего периода обучения курсантов в академии, начиная с первого курса, проводится тщательный отбор курсантов и слушателей академии в группы спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта на основе результатов выполнения контрольных нормативов в беге на выносливость, беге на лыжах, а также на основе техники передвижения на лыжах и беге, а также физиологических данных курсантов. Также основанием для отбора в данные группы спортивного совершенствования является в первую очередь – занятие указанными видами спорта до поступления в вуз, а также результаты вступительных экзаменов по физической подготовке, а в дальнейшем выступление курсантов в составе сборных команд курсов в Спартакиаде академии.

Основной целью занятий в группах спортивного совершенствования является пропаганда того или иного вида спорта среди курсантов и слушателей, а также подготовка сборных команд к первенствам ВДФСО «Динамо» и к чемпионатам образовательных учреждений МВД России.

В процессе организации занятий в группах спортивного совершенствования по таким видам спорта как: лыжные гонки и лег-

кая атлетика существуют определенные проблемы, а именно, учитывая, что данные вида спорта имеют циклический характер и включают в себя развитие таких качеств как быстрота и выносливость, одной из главных проблем в организации тренировочного процесса является недостаток времени и условий в его проведении.

В настоящее время в условиях ВУЗа МВД России наблюдается определенная закономерность в кадровом голоде спортсменов высших разрядов. Если проанализировать статистику выступлений курсантов-лыжников Нижегородской академии МВД России на чемпионатах МВД России среди образовательных учреждений за последние пять лет, то она будет выглядеть следующим образом:

Год выступления	Место среди образовательных учреждений МВД России
2008 год	3
2009 год	3
2010 год	2
2011 год	3
2012 год	9

Следует отметить, что с 2008 г. по 2011 г. за сборную команду Нижегородской академии МВД России по лыжным гонкам выступали в основном спортсмены высших разрядов из филиалов (Ижевского, Тюменского) академии (Е.А. Дементьев, Н.Н. Круглов, М.А. Вылегжанин, И.Ю. Черезов, М.Г. Максимов). Они на постоянной основе привлекались к учебно-тренировочным сборам; совершенствовали свое спортивное мастерство в соревнованиях различного уровня и что не мало важно учебный процесс осуществлялся по индивидуальным планам обучения. К примеру, в 2011 г. в состав сборной команды входили 1 мастер спорта и 4 кандидата в мастера спорта. В 2012 г. – 1 кандидат в мастера спорта, а остальные – спортсмены 1 разряда.

Вместе с тем курсанты и слушатели, обучающиеся в вузах МВД России в настоящее время, не имеют возможности качественно и квалифицированно тренироваться и выступать на различного рода соревнованиях, в большой степени из-за того, что процесс обучения не дает им такой возможности.

Специфика лыжных гонок такова, что подготовка спортсменов должна осуществляться на протяжении всего учебного года. Для того чтобы хотя бы поддерживать на требуемом уровне спортивную форму, не говоря уже о повышении уровня спортивного мастерства, объем тренировочной работы для спортсменов этих разрядов харак-

теризуется ежедневными тренировками; постоянным участием в соревнованиях на различных уровнях; организацией учебно-тренировочного процесса под руководством квалифицированных специалистов; соблюдению режима дня и отдыха.

Бесспорно, что организация тренировочного процесса существенным образом определяется условиями и факторами учебно-воспитательного процесса в высшем образовательном учреждении МВД России, режима дня и службы.

Таковыми главными условиями и факторами, на наш взгляд, являются:

- создание индивидуальных условий обучения, членам сборных команд академии по прикладным видам спорта
- организация учебно-тренировочного процесса для членов сборных команд под руководством квалифицированных специалистов, с составлением планов тренировочного процесса индивидуально для каждого спортсмена;
- создание материальной базы, приобретение и обновление спортивного инвентаря;
- привлечение членов сборных команд по прикладным видам спорта к участию в спортивных состязаниях на различных уровнях.

На сегодняшний день в академии, к сожалению, не создан эффективный механизм сочетания спортсменами учебной и спортивной деятельности. Это, конечно, сказывается на качестве учебно-тренировочного процесса, на качество подготовки команды и на результаты выступления на соревнованиях. К сожалению, пока эта проблема только на «плечах» кафедры, а решить её можно только совместной работой – с учебным отделом, кафедрами, курсовыми офицерами.

В.А. Глубокий

СОДЕРЖАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА: СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Вне зависимости от спортивной или трудовой специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие. Такими мышечными группами, требующие особого внимания и специального (физического) воздействия являются: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная мышца.

Обязательной предпосылкой к развитию перечисленных групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области.¹ Следовательно, в содержание функционального тренинга должны быть включены упражнения, воздействующие на вышеуказанные мышечные группы. Кроме того, упражнения должны быть многосуставными, тотального характера, т.е. данные физические упражнения задействуют от 70 до 95% мышц человека, функциональными (развивают физические качества, кардио-респираторную систему, совершенствуют общеприкладные двигательные навыки).

Г. Глассман дал определение термину «функциональные движения». Функциональными движениями называются движения, которые копируют шаблоны моторного поведения, необходимые в повседневной жизни. Г. Глассман привел пример двух функциональных движений, приседания – это стандартный подъем из положения сидя, становая тяга – подъем любого объекта с пола. Он считает, что все изолированные движения, выполняемые на тренажерах (сгибание и разгибание рук, ног на тренажере и пр.), не имеют аналогов в природе, поэтому эти движения не функциональны.² Все естественные движения человека предполагают участие нескольких суставов для любой физической деятельности. Все многосуставные упражнения являются функциональными.

Существуют два аспекта важности функциональных движений. Во-первых, они оптимальны с точки зрения механики и потому безопасны, во-вторых, эти движения положительно влияют на деятельность желез внутренней секреции. Доказано, что выполнение упражнений тотального воздействия с небольшими отягощениями (например, рывок гири 16 кг), позволяют активизировать выработку гипофизом соматотропного гормона (гормона роста). Кроме того, упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, положительно влияют на выработку тестостерона.³

К общеприкладным следует отнести навыки: подъема и переноски тяжести; пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков; преодоления природных и искусственных препятствий; длительные передвижения шагом, бегом, на лыжах; ныряния в глубину

¹ Зацiorский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с., ил.

² Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман ; пер. Е. Богачева, И. Карягина. [Электронный ресурс]. URL: www.cfft.ru.

³ Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

и длину, плавание различными способами. Перечисленные навыки являются базовыми для профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки. Развивать двигательные качества силу, быстроту, выносливость и координацию, совершенствовать общеприкладные двигательные навыки позволяют следующие физические упражнения:

- гимнастические упражнения на снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, канате;
- тяжелоатлетические упражнения (рывок, толчок и подготовительные упражнения к ним);
- акробатические упражнения – стойки и упоры на руках, различные виды кувырков;
- упражнения с гирями – толчок, рывок, жим, приседания, жонглирование;
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- плавание вольным стилем, брассом, на спине, ныряние на задержке дыхания;
- передвижение на лыжах различными ходами, спуски и подъемы в гору.

Анализируя литературные источники, мы рассмотрели Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59). Данное Наставление было введено в действие в 1959 году, где на стр. 133 указано, что упражнения с тяжестями применяются для развития силы, силовой выносливости, а также для приобретения навыков в поднимании и переноске груза.¹ К упражнениям с тяжестями в Наставлении были отнесены: упражнения с гирями, штангой, камнями, патронным ящиком, металлической балкой, бревном, а также поднимание и переноска человека, все эти упражнения входили в раздел «Гимнастика». В данный раздел также входили типичные для гимнастики и акробатики упражнения: на перекладине – подтягивания, подъем переворотом, разгибом и т.д.; на параллельных брусьях – выход в упор, размахивание, различные варианты соскоков; лазание по канату различными способами; прыжки через опору (конь гимнастический); кувырки вперед, назад и пр. Все эти упражнения активно применяются в функциональном тренинге, многие из них для достижения необходимого положительного эф-

¹ Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР. М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. 446 с.

фекта рекомендует использовать в физической подготовке профессор А.А. Нестеров.¹

Обязательно должны использоваться в функциональном тренинге тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями потому, что эти упражнения наиболее эффективны для развития силовых качеств (абсолютной и относительной силы, мощности, взрывной силы, силовой выносливости). Основная особенность гиревого спорта – это продолжительное выполнение силового упражнения с отягощением постоянного веса, что требует не только силы, но и высокого уровня силовой выносливости.²

Выполнение тяжелоатлетических упражнений характеризуются высоким уровнем кислородного долга (до 30-50% кислородного запаса), физическая работа выполняется при ведущей роли анаэробных механизмов энергообеспечения. Регулярные занятия тяжелоатлетическими упражнениями приводят к повышению метаболизма, что ведет к увеличению мышечной массы. Отмечен тот факт, что, тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями, в отличие от других силовых упражнений, развивают у занимающихся способность активировать большее количество двигательных единиц. Стоит также отметить, что тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями разного веса являются единственными силовыми упражнениями, которые увеличивают показатель максимального потребления кислорода – абсолютный показатель кардиоваскулярной подготовленности.

Научными исследованиями³ доказано, что тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта уникальны в возможности развития силы, мышечной массы, мощности, скорости, координации, высоты вертикального прыжка, мышечной выносливости, прочности опорно-двигательного аппарата и физической способности противостоять нагрузкам.

Специалисты по функциональному фитнесу считают, что для обеспечения прогресса в физической подготовке необходимо разумное сочетание силовых тренировок с аэробными видами физической активности, связанными с усиленным потреблением кислорода

¹ Нестеров А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы.

² Горбов А.М. Гиревой спорт. М.: АСТ, 2005. 191 с.

³ Глассман Г. Указ. работа; Глубокий В.А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России // Боевое искусство планеты. 2007. № 1. С. 74-76.

(спортивные игры, бег, длительные прыжки со скакалкой, плавание, передвижение на лыжах). Следовательно, в содержание функциональных тренировок должны входить упражнения на развитие выносливости (например, бег на 400, 1000, 1500 м, прыжки со скакалкой 5-10 мин).

Результаты проделанной работы позволяют выделить наиболее эффективные упражнения для функционального тренинга: рывок гири, толчок одной, двух гирь; приседания со штангой на плечах, на груди, приседания со штангой на вытянутых руках над головой; приседания без веса, приседания на одной ноге; становую тягу; толчковый «швунг»; жим штанги стоя; толчок и рывок штанги; различные варианты сгибаний-разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине; для более подготовленных – подъем переворотом из виса на перекладине, выход силой на перекладине; подтягивания на перекладине (различные способы); прыжки на скакалке; прыжки на подставку высотой 60-85 см; бег от 100 до 3000 м; лазание различными способами по канату; преодоление искусственных и природных препятствий на время.

Типичное занятие с использованием функционального тренинга содержит: 1) разминку; 2) 3-5 подходов на 3-10 повторений функциональных упражнений с отягощениями в достаточно комфортном режиме; 3) десятиминутный круг гимнастических элементов в свободном темпе; 4) от 2-х до 10-ти минут высокоинтенсивного тренинга; 5) упражнения на растягивание и расслабление. В конечном итоге, функциональный тренинг позволяет размыть границы между тренировками на выносливость и силовыми тренировками, так как в тренировочные комплексы интегрируются (объединяются) различные упражнения.

Основываясь, на приведенные выше данные, можно сделать вывод о том, что в содержание функционального тренинга должны входить упражнения из тяжелой атлетики, гиревого спорта, гимнастики, легкой атлетики, которые объединяются в тренировочные комплексы. Кроме того, функциональный тренинг может проводиться с использованием плавания, передвижения на лыжах, преодоления препятствий.

По нашему мнению, функциональный тренинг должен проводиться в форме комплексного занятия. Для повышения моторной плотности занятий применяются групповой и поточный способы выполнения упражнений, при этом используются интервальный, по-

вторный, круговой методы тренировок, метод «до отказа». Помимо перечисленных методов для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, следует использовать соревновательный метод с обязательным фиксированием результатов, это позволяет стимулировать занимающихся на достижение максимального для них показателя. Фиксация результатов позволяет, при повторном выполнении комплексов физических упражнений, входящих в содержание функционального тренинга, отслеживать прогресс двигательной подготовленности у занимающихся.

А.С. Гричанов

ПСИХИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В теории и методике спортивной тренировки широко применяется понятие работоспособности. Оно трактуется разными исследователями неоднозначно и чаще всего подразумевает функциональную характеристику организма спортсмена.

В настоящее время в связи с признанием ведущей роли центральных механизмов в деятельности и поведении человека особое значение придается нервно-психическому компоненту работоспособности, в частности таким явлениям, которые объединяются под неодинаково понимаемым термином психическая работоспособность. Она рассматривается и в смысле умственной работоспособности, психической выносливости, устойчивости психических процессов спортсменов в условиях нагрузок, психической надежности и т.д.

Наиболее перспективным в методологическом и практическом планах направлением, как это показали исследования, является рассмотрение феномена психической работоспособности с позиций теории функциональных систем, разработанной П.К. Анохиным. Исходя из положений этой теории, в основе любой деятельности лежит та или иная интеграция систем и функций организма, взаимодействующих достижению поставленной цели. Естественно, что при этом обязательно задействованы центрально-мозговые образования. Их роль заключается в формировании структуры деятельности, принятии решения, выборе нужной программы и определении прообраза ожидаемого результата – «акцептора результата действия». Наконец, именно они обеспечивают текущую коррекцию деятельности, поэтапное и окончательное санкционирование достижения результа-

та. Понятно, что все это возможно только при соответствующем уровне психической работоспособности.

Психическая работоспособность спортсмена – это работоспособность на центрально-мозговом уровне, обеспечивающая становление, доминирование и реализацию конкретных функциональных систем в условиях воздействия высоких психических и физических нагрузок. Иными словами это способность спортсмена воспринимать и перерабатывать в этих условиях поступающую, постоянно меняющуюся информацию, принимать решение к действию, выполнять его и корректировать свои действия исходя из достигнутого результата. Естественно, что при этом умственная работоспособность имеет более узкое значение, употребляемое в связи с профессиональной деятельностью, лишенной физического труда.

Психическая работоспособность объединяет понятия умственной и физической работоспособности тем, что присутствует в любой двигательной деятельности, как с преобладанием физических усилий, так и без них вообще.

Психическая работоспособность является частью общей работоспособности человека, но, осуществляемая ее центральными механизмами, она наиболее изменчива и при нарастании утомления снижается в первую очередь. Отсюда и та большая роль, которую играет диагностика психической работоспособности в практике подготовки спортсменов. При значительном снижении психической работоспособности изменяется оптимальный рабочий тонус функциональной системы, обеспечивающей выполнение спортсменом соревновательной и тренировочной деятельности, возникают состояния психофизиологической напряженности и стресса.

Изучение психической работоспособности и связанных с ней психофизиологических состояний напряженности начал Ч. Шерингтон (1906). Дальнейшее развитие изучения получило в работах ученых: Г. Селье (1960, 1982, 1992), П.К. Анохина (1975); Г.Д. Голубева (1991) и других.

В литературе имеются научные сведения о том, что оценить влияние комплексных методик психофизиологической регуляции на поведение и формирование движений спортсменов невозможно без знания общих закономерностей рефлекторной регуляции двигательных действий, нервных механизмов управления движениями.

Основной целью применения методов психофизиологической регуляции в спорте является формирование психофизиологических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсменов.

К данной группе воздействий на психофизиологическое состояние спортсменов относятся методы психорегуляции спортивной деятельности на основе аутогенной тренировки. В научной литературе имеются данные об эффективном использовании в спорте методов гетеро- и ауторегуляции в гипнотическом и аутогенном состояниях (А.В. Алексеев, Л.Е. Унесталь, А.Т. Филатов, В.Н. Смоленцева, А.С. Гричанов и др.).

Следует отметить, что изучение механизмов и эффективности применения педагогических воздействий в аутогенном состоянии требует междисциплинарного подхода и, который, в современных научных исследованиях по данной тематике встречается крайне редко. Многие важные аспекты данной проблемы и в настоящее время недостаточно изучены.

В.М. Дворкин

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОВ
ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА**

Дзюдо, являясь одним из видов спорта относящихся к группе единоборств, характеризуется взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий, с целью достижения победы в поединке. Используемые в процессе схватки различные технико-тактические действия состоят из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям спортсмена.

Схваткам борцов свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности. Многообразие приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена.¹

¹ Свищёв И.Д. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования. М. : Советский спорт, 2003. 112 с.

Между тем в борьбе важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических действий борца зависит не только от его умения оторвать сопротивляющегося соперника от ковра, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа действий борца в схватке, поэтому в силовой подготовке особое значение придается развитию способности к проявлению усилий именно «взрывного характера». Дзюдо предъявляет значительные требования и к скоростным возможностям борца. Спортсмен, действующий быстрее противника, опережающий его даже на сотые доли секунды, получает существенное преимущество. Быстрота борца весьма специфична. Она проявляется в довольно ограниченной пространственной сфере и выражается в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной двигательной реакции на сигналы, поступающие к дзюдоисту от зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов, в зависимости от движения частей тела противника, степени и направленности его усилий.

Последние изменения в правилах соревнований по дзюдо существенно повысили для борцов значимость специальной выносливости, умения вести схватку в высоком темпе, выполнять технико-тактические действия на фоне наступающего утомления.

Важную роль в выполнении многих технико-тактических действий играют и такие физические качества, как координационные способности и гибкость. Координационные способности способствуют быстрому и правильному освоению новых движений, своевременному их проведению в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов.¹

Для осуществления всех действий и операций борцовского поединка спортсмен должен обладать высоким уровнем развития волевых качеств, а также целого ряда психических функций. Так, в частности для успешной реализации технико-тактических действий боец должен быстро и правильно воспринимать ситуации, возникающие в ходе поединка, перерабатывать информацию и принимать решение. Эффективность же данного решения определяется уровнем развития психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и пси-

¹ Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одарённости и поиск талантов в спорте. М.: Спортакадемпредс, 2000. 112 с.

хомоторики. Так как, перцептивные качества (широта поля зрения, быстрота восприятия изменения ситуации) обеспечивают все операции, связанные с восприятием информации, интеллектуальные (быстрота оперативного мышления, точность оперативной памяти) с оценкой обстановки и принятием решения, психомоторные (точность сенсомоторной координации, быстрота движений) – с осуществлением этого решения, несмотря на сопротивление соперника.

Существенным компонентом деятельности дзюдоистов являются сенсомоторные реакции, что объясняется необходимостью быстрого и адекватного ответа на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени ситуации. Значительное число тактических задач требует не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор его чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами, а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности.¹

В дзюдо особую роль играют реагирования на тактильные раздражители, так как в ходе поединка спортсмен преодолевает сопротивление противника, находясь с ним в непосредственном контакте. Это обстоятельство приводит к резкому возрастанию роли информации, поступающей через кожные анализаторы. Недаром в спортивной борьбе существует понятие «мышечное чувство» и на практике уровень спортивного мастерства всегда связывают со степенью совершенства именно этого канала связи.

Успешная реализация основных операций и действий борцовского поединка предполагает владение спортсменами различными приемами стратегии и тактики поведения, как при проведении отдельных технических действий, так и на протяжении всей схватки и всего турнира.

Тактические решения в конкретных ситуациях зависят от правил борьбы и неразрывно связаны с технико-тактическим мастерством спортсмена. Основными способами создания благоприятных условий для проведения технических действий в борьбе являются: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защи-

¹ Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000. 512 с.: ил.

той, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

¹ Процесс непосредственной подготовки к соревновательному поединку требует от борца умения составить тактический план, направленный на решение конкретных задач, на основании анализа многочисленных факторов. При этом большое значение имеет оперативное мышление спортсмена. Это процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной модели предполагаемых действий с реальными объектами и процессами.

² При оперативном мышлении в трудовых операциях человек имеет несколько вариантов действий в той или иной ситуации и выбирает их в зависимости от обстановки. Таковы же в целом характеристики тактического мышления и у спортсмена. Однако специфика спортивной деятельности заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени и, как правило, одно действие не приводит к окончательному «снятию» конфликтной ситуации, а только изменяет ее или вызывает новую ситуацию. В спортивном действии анализ текущего состояния (ситуации) и выбор исполнительного акта следует непосредственно один за другим или даже совмещены во времени.

Первичной информацией для анализа соревновательной деятельности борцов являются нотационные протоколы схваток, в которых при помощи разработанных символов или цифровых кодов фиксируется код поединка.

Для характеристики соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются следующие производные технико-тактические показатели: коэффициент надежности атаки; коэффициент надежности защиты; разнообразие технических действий; средняя оценка выигранных приемов; интервал атаки; интервал успешной атаки; коэффициент технической подготовленности; коэффициент активности, по мнению судей.

¹ Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. М.: Физкультура и спорт, 1982. 23 с.

² Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.; ил.

³ Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Указ. работа.

Однако данные показатели правомочно рассчитывать лишь при условии взаимодействия равных по мастерству противников, что существенно ограничивает область применения этих характеристик.

Анализ соревновательной деятельности борца и условий, в которых она протекает, показывает, что успешная реализация основных действий и операций борцовского поединка предъявляет высокие требования к технико-тактическому мастерству спортсмена, а так же ко многим психическим и физическим его качествам. Однако вышесказанное не следует понимать таким образом, что эффективного выполнения той или иной задачи соревновательного поединка борец должен обязательно обладать максимально высоким уровнем перечисленных качеств. В реальной жизни таких спортсменов почти нет. Практика показывает, что недостатки в развитии отдельных качеств могут с успехом компенсироваться высоким уровнем других. Даже поверхностное описание всех достоинств и недостатков спортсменов, входящих в сборные команды, позволяет увидеть глубокие различия в степени совершенства отдельных качеств, эффективности атакующих и защитных действий, манере ведения соревновательного поединка.

Таким образом, принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства с индивидуальными особенностями спортсмена и принцип использования доминирующих и компенсаторных факторов – одни из важнейших при спортивном отборе и тренировке дзюдоистов.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, А.С. Гричанов,
М.А. Погодаев, А.Н. Савчук*

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНОМУ ПОЕДИНКУ

Состояние готовности к деятельности – прежде всего проблема спортивных единоборств, потому что в них спортсмены испытывают особенно выраженную эмоциональную и операционную напряженность, а подготовка к старту осложняется неизбежными оценками возможностей в данном поединке.

При анализе содержания предсоревновательной подготовки единоборцев необходимо учитывать не только физиологическую стоимость отдельных упражнений, но и ту степень психической нагрузки стрессового характера, которую испытывают спортсмены в процессе подготовки к турниру.

Физиологический компонент стресса определяют значительные по объему и интенсивности физические нагрузки, а также неизбежные тренировки на фоне недовосстановления.

Психический компонент стресса определяются длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде, спаррингами.

Исследования, проведенные нами, показали, что стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности боксера, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность и спортсмен осознает величину психических барьеров, которые необходимо преодолевать в предстоящем поединке.

Н.А. Худадовым были выделены блоки (звенья) внутренних компонентов спортивной деятельности, реально состоящих ее видов, в которых данные блоки функционируют. Среди этих блоков, в свете настоящего исследования представляет интерес так называемые пусковые (или базовые) блоки, побуждающие спортсменов к определенной целеноправленной и запланированной деятельности, энергизирующие его внутренние резервы, способствующие произвольной и непроизвольной психорегуляции действий и движений в экстремальных условиях поединков. К пусковым блокам относятся мотивационно-целевой и программно-установочной. Мотивационно-целевой блок характеризуется, прежде всего, комплексом установившихся ведущие и побочных мотивов подготовки спортсмена в целом (занятий единоборствами на высшем уровне), образующих мотивацию деятельности, мотивов достижения успеха или избежание неуспеха в соревнованиях, составляющих в комплексе содержание так называемой мотивации достижений, а также мотивирующих факторов подготовки, как дополнительных стимулов, побуждающих спортсменов к активности вызванных их отношением к условию и содержанию деятельности, факторам, повышающим ее эффективность.

В этот блок включены главные (основные) и подсобные цели (подцели) всей подготовки, ее этапов и разделов, тактических комбинаций, двигательной задачи отдельных действий, а также процесс целеположения как на длительный период (макро, мезоциклы), так и на более короткие интервалы (микроциклы, отдельно тренировочные занятия в состязаниях). Этот процесс однозначно связан с уровнем притязаний спортсменов, как операционного стимула, так и личностного качества.

В программно-установочном блоке осуществляется анализ видов предстоящей деятельности на разных этапах подготовки в соот-

ветствии с поставленными целями, составление ее планов и программ с верболизацией их содержания, создания логических схем и образов программирующих ситуации. Стартовые состояния в единоборствах детерминированы не только объективными условиями соревнования и субъективным отношением спортсмена к этому соревнованию, не только особенностями личностных, психодинамических, психофизиологических свойств самого спортсмена, но и объективной силой его соперника, субъективной оценкой спортсменом возможностей этого спортсмена (в частности, с точки зрения «удобный» или «неудобный» соперник) особенностям его личностных, психодинамических, психофизиологических свойств.

Правда, в отличие от проблемы диагностики и регуляции состояния готовности перед поединком спортсмена с определенными индивидуальными особенностями, проблема формирования такого состояния в связи с индивидуальными особенностями его соперника остается практически совсем не изучена. Цель деятельности спортсмена в ситуации, непосредственно предшествующей поединку, – достигнуть психической готовности к выступлению, которая в целом была сформирована в процессе предсоревновательной подготовки и определяется функционированием основных внутренних механизмов (компонентов) боевой деятельности и психическим состоянием перед поединком.

В предстартовой деятельности единоборца проявляется основная целевая соревновательная установка, стабильность которой зависит во многом от его уровня притязаний и психической устойчивости, а также и ведущая мотивация достижения. Установлено, что существует общая закономерность в динамике психических функций боксеров, обусловленная влиянием фактора «успеха» и «неуспеха». Наиболее оптимальная динамика: а) повышение состояния психической готовности перед боем и еще большее повышение после боя; б) повышение состояния психической напряженности перед боем и «снятие» ее после боя. Эмоциональная составляющая состояния психического напряжения (или напряженности) особенно сильно проявляется в экстремальных ситуациях деятельности, неоднократно влияя на волевые усилия, адаптацию к нагрузкам, психомоторные процессы, четкость выполнения действий и операций. Ее величина и направленность во многом зависит от отношения спортсмена к негативным психогенным факторам, действующим в разных условиях деятельности и способствующих возникновению отрицательного состояния психической напряженности, снятие или уменьшение влияния «психологических

барьеров» препятствующих эффективному выполнению деятельности, несет в себе обязательную эмоциональную окраску.

В турнире боксеров перед первым боем доминирующая значимость формирования эмоционального напряжения принадлежит фактора, связанные с компонентами, ответственными за мотивацию и энергетическое обеспечение предстоящей деятельности. Перед каждым следующим поединком, главенствующая значимость этих факторов теряется, уступая место факторам, связанных с компонентом, ответственным за интеллектуальные процессы вероятного прогнозирования эффективности будущих соревновательных действий. Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что среди психофизиологических детерминант эмоциональной устойчивости единоборца в ситуации ожидания поединка основную роль играет сила нервной системы относительно возбуждения, а затем ее подвижность, степень второсигнальных управляющих влияний на повышение возбудимости нервных структур, которая определяет возможности произвольной психической саморегуляции спортсмена.

Мышление в «программной» части предбоевой деятельности имеет наглядно-образцовый характер: в процессе вероятного анализа хода предстоящего поединка и логического рассуждения создаются образы-представления различных ситуаций, противодействия, которые затем воссоздаются идеомоторно. Тактическое мышление единоборца проявляется также до начала соревнования при планировании поединка и определении его стратегии. И в этом отношении оно имеет наглядно-образцовый характер.

В.В. Денискин

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Достижения высокой физической, технической, тактической подготовки, а также успешное выступление на соревнованиях невозможно без высокого уровня развития определенных психолого-педагогических качеств и свойств личности спортсмена. Разработка психологических аспектов проблемы управления и подготовки к соревнованиям в спорте вступила в новый этап. При современном уровне развития спортивной техники и методов тренировки спортсменов, современных путях формирования у них специальных навыков и совершенствования физических качеств спортивные достиже-

ния в значительной мере зависят от уровня развития многих психологических и моральных качеств. Преимущество всегда на стороне тех спортсменов, которые, владея техническим мастерством и обладая силой, выносливостью, ловкостью и быстротой действий, отличаются и волей к победе, инициативностью, смелостью, хорошим вниманием, сообразительностью, эмоциональной устойчивостью и другими ценными психологическими качествами. Особенно ярко преимущество их проявляется в условиях состязаний.

Роль психофизиологического фактора в достижениях спортсмена во время соревнований несомненна. В борьбе спортсменов примерно равных по физической, технической и тактической подготовленности, побеждают те, которые проявляют большую волю к победе, имеют более развитые морально-волевые качества. Высокий эмоциональный подъем, страстное желание победить могут привести спортсмена к победе над более сильным спортсменом, вступившим в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее соревновательная борьба, тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсмена.

В настоящее время очень часто в спорте равных выигрывают те, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на соперничество, более рационально распорядится не только своими физическими ресурсами, но и сохранить на оптимальном уровне нервно-психическую активность. Поэтому совершенно очевидно, что спортивные встречи все чаще приобретают форму соревнований личностей, где нередко решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции.

Практика выступлений ведущих команд показывает, что психическая готовность команды к соревнованию, особенно при встрече примерно равных противников, во многом зависит от сплоченности коллектива, от наличия в команде крепкого ядра, задающего тон и создающего общий настрой у игроков, от авторитета тренера, капитана. Это очень точно подметил А. Апачаян: «Есть игроки, которые могут настроить себя на самый тяжелый матч. Есть игроки, которые умеют настроить и себя и партнеров». Умение управлять собой – не природный дар, ему также нужно обучать, нужно воспитывать потребность к саморегуляции в целях самосовершенствования, нужно вооружать техникой саморегуляции. Это особенно важно для спортсменов, так как участие в соревнованиях требует умения управлять собой не в обычных, а в экстремальных условиях деятельности. Вот почему столь большее значение придается воспита-

нию в процессе тренировки воли спортсмена. В равных условиях среды слагаемых победы служит следующая спортивная математика. Воля+мужество+мастерство+дисциплина+дружба=победа!

Таким образом, из слагаемых победы в этой «математике» воля поставлена на первое место. Почему же волевому фактору, а следовательно, и волевой подготовке в спорте столь высокое значение? В общей форме ответить на вопрос можно так соревновательная борьба за достижение победы, за установления рекорда требует от спортсмена преодолений времени и пространства, веса и сопротивление снаряда, веса и инерции собственного тела сопротивления «прямого и косвенного» противника, но прежде всего преодоления самого себя. Достигается же оно только за счет волевой саморегуляции деятельности и состояний спортсмена. Однако она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технико-тактической, теоретической его подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию.

Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализующихся на протяжении того отрезка времени, который имеется в распоряжении до начала соревнования. Он, может длиться и несколько месяцев, как, например, в спортивной гимнастике, но может быть равен всего двум-трем и даже одному дню, как это имеет место, скажем в спортивных играх. Реализация этой системы требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена. Можно сказать даже в большей мере спортсменам, так как именно он самостоятельно будет бороться в соревнованиях за достижение лучшего результата. Поэтому в психологической подготовке к соревнованию тренер должен быть ближайшим наставляющим, но не думающим за спортсмена партнером. Несмотря на то, что в каждом конкретном виде спорта психологическая подготовка к соревнованию имеет свои особенности, вытекающие из специфики вида спорта, она может быть предоставлена и в уже определяющемся сейчас общем виде. В состав системы входят следующие звенья:

- 1) сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и, особенно, о противнике;
- 2) пополнение уточнение необходимой информации о тренированности, возможностей спортсмена (команды) предвидения о перспективах их изменения к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях;

4) формирования или актуализация соответствующих цели общественно-значимых мотивов выступления в соревновании;

5) вероятное программирование соревновательной деятельности с возможным моделированием условий предстоящего соревнования;

6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

7) предусмотрение приемов саморегуляции могущих возникнуть неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований восстановления ее в ходе соревнования.

Итак, спортивная деятельность, основными структурными единицами которой является спортивная тренировка, спортивное соревнование и строгое соблюдение жизненного режима, сложный многогранный процесс обучения и воспитания спортсмена. Представленные сведения о психологической подготовке к соревнованиям имеют общий характер. Практическое использования их требует специальной работы в плане конкретизации применительно к каждому виду спорта к каждому спортсмену, исходя из индивидуальной неповторимости его личности, и к спортивной команде, исходя из ее своеобразия коллектива. Все это свидетельствует о том, что научно образованный педагог-тренер непременно должен быть психологом и владеть такой познавательной способностью, как активизация, то есть, не только эффективно контролировать собственные действия, но и предвидеть действия противодействующей стороны и своевременно их разгадывать в ходе спортивных соревнований.

А.С. Иванов

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

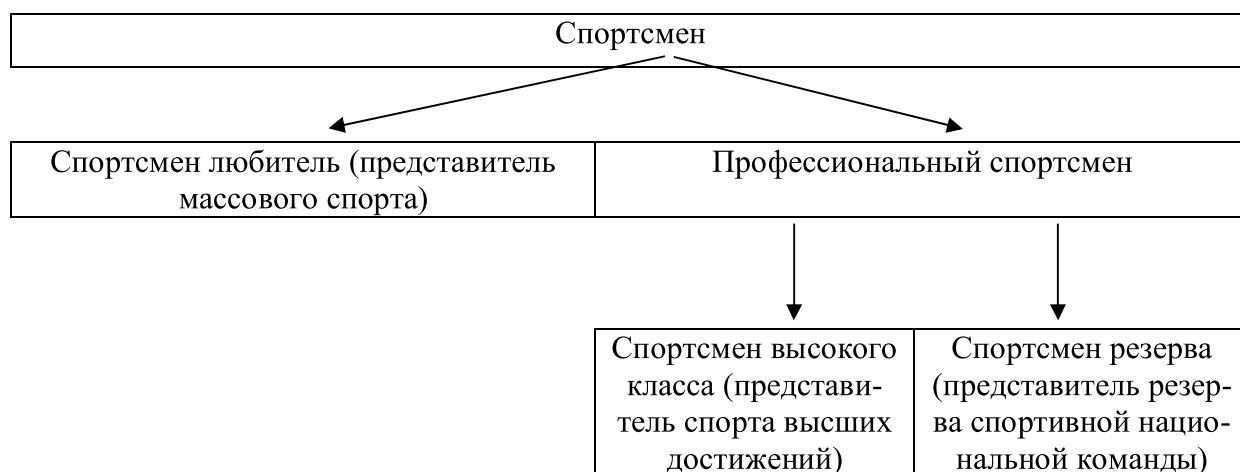
В уголовном законодательстве (ст.184 УК РФ) предусмотрена ответственность за подкуп участников и организаторов профессиональных состязаний (соревнований). В связи с указанным возникает несколько вопросов: какие соревнования мы можем называть профессиональными; какие – не профессиональными; каких участников

называть профессиональными спортсменами; что такое на самом деле профессиональный спорт?

Ранее мною указывалось, что отечественное законодательство о физической культуре и спорте довольно слабо систематизировано. При внимательном его изучении в нем обнаруживается ряд взаимоисключающих положений, которые дают возможность спортивным чиновникам и спортсменам совершать преступления и правонарушения коррупционной и другой направленности.

В этом законодательстве термин «профессиональный спортсмен» вообще отсутствует, так же как и «спортсмен-любитель».

Ранее мной была представлена довольно простая схема для решения данной проблемы:



Вырисовывается следующий вопрос: корректно ли говорить вообще о каком-либо подкупе в профессиональном спорте?

На мой взгляд, корректно, если профессиональным назвать спорт высших достижений:

- чемпионаты или первенства страны;
- чемпионаты Европы, мира, рейтинговые турниры, Олимпийские игры.

Так как цель этого направления в спорте выявить сильнейших, а прибыль от соревнований это не мало важная, но все же второстепенная цель.

Если профессиональный спорт расценивать как источник сбора прибыли от организации и проведении соревнований, цель которых развлечение зрителей, то говорить о подкупе не совсем корректно.

Ведь еще целью таких соревнований является обеспечение высочайшей зрелищности мероприятия, и, на наш взгляд, такие средства, как договор между двумя соревнующимися сторонами, не

имеют никакой противоправной почвы, следовательно, о какой-либо ответственности говорить нельзя (для сохранения интереса (интриги) – проигрыш сильного слабому).

Хотелось бы рассмотреть вопрос: действует ли эта статья в нашей стране? Если обратиться к статистике, то за все время существования данной статьи было возбуждено четыре уголовных дела, и только по одному было вынесено судебное решение.

Также вытекает следующий вопрос: что делать с подкупом участников и организаторов не профессиональных соревнований.

Факты подкупа, известны еще с советских времен. Например: на турнирах, где присваивается звание «Мастера спорта», а также «заказные матчи» внутренних Первенств.

На мой взгляд, формулировка диспозиции данной статьи не совсем корректна. Может быть, дело обстояло совсем по другому, если убрать слово «профессиональных», или хотя бы заменить на словосочетание «Официальных спортивных соревнований», под которыми понимать конкретный ряд соревнований.

Высокая латентность данного состава, согласно проводимых нами ранее опросов и анкетирования, объясняется низким уровнем правосознания спортсменов, которые часто до конца не понимают юридическую сторону совершаемых ими действий.

На вопрос: если бы вы располагали сведениями о коррупции в спортивной сфере, кого бы Вы информировали в первую очередь, респонденты ответили следующим образом: руководство спортивной федерации – 25,2%; правоохранительные органы – 24%; местные орган власти – 13,8%; не стали бы сообщать ни при каких условиях – 11,9%; правозащитные и общественные организации – 8,5%; президента – 6,9%; СМИ – 5,2%; иные варианты – 4,5%.

Я глубоко уверен, что основная масса спортсменов не сообщит о попытке подкупа их самих, а также кого-либо или о подобных сведениях им известных в отношении других лиц. Скорее всего, в данной ситуации они сами попытаются разобраться, не прибегая к помощи правоохранительных органов, так как считают такое разрешение спора или конфликта ниже своего достоинства, ябедничеством, доносительством, или жизненной мелочью.

По моему мнению, для контроля таких противоправных действий, при федерациях по видам спорта нужно создавать комиссии или наделять полномочиями конкретных лиц, для осуществления контроля за правомерностью действий участников и организаторов соревнований.

А.С. Иванов, А.С. Савочкин

ПРОБЛЕМЫ ТРАКТОВКИ ПРАВИЛ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

На сегодняшний день в системе ОВД выделяется несколько видов спорта, которые связаны с непосредственной работой сотрудников. Они нередко выручают во всевозможных критических ситуациях связанных с риском потери здоровья, а иногда и жизни, как граждан, так и сотрудников полиции. К этим видам спорта, прежде всего можно отнести: рукопашный бой, дзюдо, самбо, бокс.

На наш взгляд, основные проблемы в трактовке правил в этих видах спорта это: недостаточная подготовка судей для соревнований, уровня Чемпионата МВД, Чемпионата образовательных учреждений МВД и явный субъективизм в судействе для решения служебных задач, которые ставятся перед руководством команды.

Несколько лет назад мы слышали прекрасное выражение от весьма авторитетного судьи, который, кстати, в прошлом являлся великолепным спортсменом. Суть его заключалась в том, что выступать на соревнованиях невероятно трудно, а судить еще труднее. Ведь когда выступаешь, ты предоставлен сам себе, и твоя победа зависит от тебя самого, а обслуживая поединок в качестве судьи, от тебя зависит исход встречи двух других людей.

Да, можно говорить, что не все зависит от судьи, но это можно утверждать, когда уровень спортсменов несопоставим. Хотя мы были свидетелями многих случаев судейского произвола, когда явно слабейший спортсмен одерживал незаслуженную победу. Труднее же обслуживать схватки и бои равных соперников, потому что в итоге, не смотря ни на что нужно выявить победителя. Но как, ни странно в этих случаях тяжело упрекнуть судью в субъективизме, т.к. он практически всегда выступает в роли статиста, и свои оценки выносит в соответствии с правилами, а не с личными интересами.

К сожалению, во многих единоборствах правилами не предусмотрен пересмотр результата поединка, хотя создаются просмотрные комиссии, которые исход боя или схватки не меняют, а лишь указывают арбитру на неправильность вынесенных решений. В этих случаях санкции настолько незначительны, что недобросовестные судьи, как правило, никаким образом ответственности не несут.

По нашему мнению, эту ситуацию можно изменить, по крайней мере, в системе МВД. Но вот каким образом?

Для того чтобы повысить профессиональный уровень судей, обслуживающих соревнования необходимо проводить семинары непосредственно перед Чемпионатами. На них должны подниматься вопросы не только правильной трактовки правил, но и подтверждаться квалификация судей (в виде экзамена). Более того, нужно плотное взаимодействие с федерациями видов спорта, чтобы эти семинары носили официальный характер, где наряду с подтверждением судейских званий еще могли пройти аттестацию молодые судьи с последующим присвоением судейских категорий.

Такой взаимный интерес будет выгоден не только МВД, но и спортивным федерациям. В итоге положительный результат будет и для спорта в целом.

Что касается недобросовестных судей:

- все нарушения, связанные с судейским профессионализмом и судейской этикой вносить в отчет о соревнованиях с приложением мультимедийных материалов и протоколов совещаний судей и представителей каждого соревновательного дня;

- в жеребьевках использовать только лицензированные спортивными федерациями программы, или, так называемый, «карандашный метод» (когда жеребьевка проводится с помощью пронумерованных карандашей или фишек);

- главному судье соревнований составлять регламент обслуживания поединков заранее и вносить коррективы перед началом соревнований, на общем совещании судей и представителей;

- привлекать сотрудников ОВД, которые являлись судьями спортивных соревнований, а также руководителей, являющихся их начальниками к ответственности, чтобы была заинтересованность в компетентности своих подчиненных;

- установить четкие санкции за конкретные нарушения.

Мы прекрасно осознаем, что всех проблем судейства только вышесказанными методами не решить. Но нам иногда неприятно смотреть на беспринципность и хамство, которое творится на соревнованиях, ведь для достижения цели, т.е. успешного выступления команды не обязательно идти на сделку с совестью.

В.А. Исламов, Д.В. Ильин, К.А. Грачев

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Локальные войны и вооруженные конфликты последних лет дают основание утверждать, что эффективность ведения рукопашного боя достигается не за счет умения демонстрировать технику изученных приемов, а за счет способности применять их своевременно, в зависимости от ситуации боя. Причем, значительные сбивающие факторы общевойскового боя не, всегда позволяют военнослужащим умело применять свои профессиональные навыки, что требует совершенствования у них специальной выносливости к действиям в этих условиях.

Специальная выносливость в единоборствах представляет собой многокомпонентное понятие. Специальная выносливость выражает, прежде всего, способность результативно выполнять работу во время схваток в высоком темпе.

Повышения большинства движений в высоком темпе на протяжении всего поединка необходим высокий уровень скоростной выносливости. Скоростную выносливость спортсмена чаще всего считают разновидностью специальной выносливости и нередко ее компонентом, так же, как силовую выносливость и выносливость к статическим усилиям. Степень повышения уровня специальной выносливости зависит от методики ее совершенствования. Известно, что в основе закономерностей спортивной тренировки лежат педагогические, медико-биологические, психологические, социальные и другие предпосылки. Сущность педагогического аспекта развития специальной выносливости спортсмена заключается, прежде всего, в системном применении тренировочных нагрузок с учетом их объема, интенсивности и в рациональном использовании средств и методов тренировки.

Суть медико-биологического аспекта развития специальной выносливости заключается в определении физиологических, биохимических и других изменений, обуславливающих степень роста специальной выносливости, а также в изучении влияния тренировки на состояние здоровья спортсмена.

К числу основных педагогических факторов, обуславливающих уровень развития специальной выносливости спортсменов, многие специалисты относят:

- объем и интенсивность нагрузки;
- величину используемых в занятии отрезков работы и интервалов отдыха;
- средства и методы тренировки.

Рассмотрим вышеперечисленные факторы применительно к единоборствам. Определенное значение для повышения уровня специальной выносливости квалифицированных спортсменов имеет рост объема тренировочных нагрузок (объем нагрузки характеризуется суммарным количеством тренировочной работы). Однако рост общего объема тренировочных нагрузок не может продолжаться беспредельно. Поэтому в последние годы наблюдается стремление к ограничению объема нагрузки и к поиску иных путей повышения спортивных достижений. На первый план выступает проблема оптимизации тренировочного процесса за счет увеличения интенсивности тренировочной нагрузки и рационального распределения нагрузок в тренировочном микроцикле.

Анализ правил соревнований показал, что неоднократно вводимые изменения всемерно направлены на активизацию двигательной деятельности спортсменов в ходе схваток. Кроме того, спортсмены в большей степени стали наказываться за снижение активности в схватке предупреждениями, которые приносят противнику выигрышные баллы. Все чаще спортсменов за пассивную работу стали снимать со схватки и объявлять ему поражение. Все это повлияло в значительной мере на повышение интенсивности и динамичность поединков.

Интенсификация соревновательных схваток требует от спортсмена все более высокого уровня специальной выносливости и работоспособности и, следовательно, увеличения объема интенсивных тренировочных нагрузок. Вопрос интенсификации нагрузок весьма актуален еще и потому, что возможны изменения правил соревнований в сторону увеличения плотности числа схваток за один день.

В последние годы, повышенные требования предъявляются к метрологии интенсивности (интенсивность нагрузки означает степень концентрации тренировочной работы во времени). В единоборствах измерять интенсивность весьма сложно. Однако без положительного решения этого вопроса невозможно правильное дозирование нагрузки и, следовательно, систематическое и планомерное совершенствование специальной выносливости спортсменов.

Во многих видах спорта для определения интенсивности выполняемой работы используют такой достаточно информативный показа-

тель, как частота сердечных сокращений. Одновременно суммарной частотой сердечных сокращений можно оценивать объем нагрузки.

Частоту сердечных сокращений фиксировать лучше радиотелеметрическим способом. Оценка интенсивности схваток более информативна по значениям ЧСС, чем по количеству технических действий, отнесенных к единице времени. Так, между визуальной оценкой интенсивности и оценкой ее по значениям ЧСС была обнаружена слабая корреляционная связь. Коэффициент ранговой корреляции равен 0,13-0,30. Визуальный показатель двигательной активности не учитывает такие факторы, как маневрирование, борьба за захват, напряжения в различных статических позах и положениях в рукопашной схватке.

С помощью радиотелеметрической регистрации ЧСС доказано, что степень прироста специальной выносливости в значительной мере может зависеть от величины относительной интенсивности физических нагрузок, другими словами, от удельного веса работы, выполняемой с различной интенсивностью. Учет этого показателя является особенно важным при планировании нагрузок. Учет нагрузок по зонам интенсивности можно осуществлять с помощью специальной шкалы.

Шкала интенсивности предусматривает следующие четыре зоны:

- зона низкой интенсивности – ЧСС до 130 уд./мин;
- зона средней интенсивности – ЧСС от 130 до 150 уд./мин;
- зона высокой интенсивности – ЧСС от 150 до 170 уд./мин;
- зона максимальной интенсивности – ЧСС свыше 170 уд./мин.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок принципиально взаимосвязаны. Так, объем и интенсивность мышечной работы находятся в обратно пропорциональной зависимости, то есть, чем короче продолжительность работы, тем выше ее интенсивность, и наоборот. Эта зависимость находит свое отражение в физиологической характеристике работы по зонам относительной мощности. Тем не менее, установленные зоны мощности имеют весьма широкие границы. По этим или другим причинам зоны мощности в практике почти не учитываются. Поэтому целесообразно пользоваться зонами интенсивности.

Известно, что чем выше интенсивность нагрузки и длительнее ее воздействие, тем глубже специфические сдвиги в организме спортсмена. Вместе с тем одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях путем увеличения объема, а в других – повышения интенсивности.

Анализ литературы показал, что в спортивной практике применяют самые различные по величине отрезки работы и паузы отдыха. Например, для развития специальной выносливости, выполняют как отрезки, равные соревновательному, так и отрезки, увеличенные или укороченные по сравнению с ним, соответственно пониженной и повышенной интенсивности. Рекомендации по этому вопросу широко представлены в учебной и методической литературе по видам единоборств. Однако в основе большинства из них лежат не экспериментальные исследования, а материалы обобщения опыта практики, что существенно снижает достоверность информации.

Появлялись исследования, в которых изучалось влияние различных отрезков и режимов работы на интенсивность схваток как по средним значениям ЧСС, так и по показателям количества проведенных приемов.

Оценивая интенсивность работы по значениям ЧСС, следует учитывать также влияние психической напряженности, которая зависит от эмоционального фактора. Известно, что уровень ЧСС во время соревновательных поединков выше, чем в ходе тренировочных занятий. Очевидно, увеличение пульса на соревнованиях происходит за счет нервно-эмоционального напряжения. Различие ЧСС в тренировочных и соревновательных нагрузках у занимающихся может достигать 20-69 %. Таким образом, показатели ЧСС позволяют получить значительную информацию о дозировании нагрузок, направленных на совершенствование специальной выносливости.

Методика совершенствования специальной выносливости связана в первую очередь с выбором средств и методов тренировки. При этом средства и методы должны способствовать режиму работы двигательного аппарата рукопашника в специализируемом упражнении и в наибольшей степени способствовать его качественному совершенствованию.

Среди тренировочных средств, используемых для совершенствования специальной выносливости рукопашников, наиболее часто рекомендуются:

- 1) разнообразно построенные поединки;
- 2) упражнения в проведении приемов с партнером;
- 3) специальные упражнения на снарядах с бросками тренировочного манекена.

Видимо, из вышеуказанных средств наиболее точно отвечают задачам развития специальной выносливости тренировочные схватки.

Анализ изученной литературы показал, что все авторы опираются на утвердившиеся в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки интервальный, повторный, переменный, равномерный и соревновательный методы тренировки.

Каждому методу свойственна определенная специфика воздействия на организм. От различия методов тренировки в значительной степени зависит тренировочный эффект. Для совершенствования специальной выносливости наиболее эффективен интервальный метод.

Таким образом, можно сделать вывод что, направленность правил соревнований на активизацию рукопашной схватки приводит к необходимости интенсификации тренировочного процесса. Для развития и поддержания специальной выносливости не увеличивать объем тренировочной работы, а рационально использовать интенсивные нагрузки, развивать специальную выносливость у военнослужащих следует с учетом показателей относительной интенсивности тренировочных нагрузок.

Для объективной оценки интенсивности и объема тренировочных нагрузок целесообразно применять радиотелеметрическую регистрацию частоты сердечных сокращений. В тренировочных поединках, проводимых по 3-минутной формуле, уровень средней ЧСС ниже, чем в соревновательных схватках, поэтому организм спортсмена оказывается недостаточно подготовленным к соревновательной деятельности.

Среди тренировочных средств наиболее эффективными для совершенствования специальной выносливости признаны разнообразно построенные тренировочные спарринги, а среди методов – интервально-круговой метод тренировки.

О.С. Коган

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Современный этап развития спорта высших достижений характеризуется резким ростом объема и интенсивности физических нагрузок во время тренировочного процесса. Известно, что для эффективности тренировочного процесса необходимо полное восстановление показателей функционального состояния организма спортсменов после повышенных физических нагрузок. Нередко тренировочные занятия проводятся на фоне хронического утомления, что со

временем приводит к переутомлению и развитию на его фоне различных предпатологических и патологических состояний.

При мышечной нагрузке, достигающей стрессового уровня, происходит изменение продукции, дифференцировки и миграции клеток лимфоидной системы, прежде всего – иммунокомпетентных клеток. Отмечается значительное снижение фагоцитарной активности лейкоцитов. При этом фагоцитоз является индикатором и по отношению к другим звеньям иммунитета – системы комплемента, клеточного и гуморального иммунитета, Т– и В– лимфоцитов. Установлено, что у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, обострение очагов хронической инфекции, повышение заболеваемости простудными заболеваниями, свидетельствующие о снижении неспецифического иммунитета, совпадают с периодом повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок во время соревновательной деятельности.

Одновременно, у спортсменов высокой квалификации выявляется снижение показателя активности лизоцима слюны – фермента, который препятствует развитию в полости рта патогенных микробов, в том числе и возбудителей заболеваний дыхательных путей. Наличие очагов хронических инфекций у спортсменов в целом влияет на спортивные результаты из-за снижения работоспособности и выносливости в связи с необходимостью организма спортсмена расходовать энергию на сопротивление данным заболеваниям.

Для полного восстановления иммунологической реактивности одного только снижения уровня или даже полного прекращения физических нагрузок недостаточно. Возникает проблема повышения эффективности восстановительного периода, существенным компонентом которого является стимуляция иммунной системы с целью восстановления иммунного гомеостаза.

В настоящее время не вызывает сомнения наличие взаимообусловленных зависимостей между состоянием нормальной микрофлоры и иммунной системы организма, равно как и высокая чувствительность обеих систем к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Следует также отметить, что, несмотря на большое число работ, посвященных изучению препаратов и схем для коррекции дефицита иммунных состояний у различных категорий населения, не обнаружено исследований по применению у спортсменов пробиотиков, или эубиотиков, веществ микробиологического происхождения, оказывающих при естественном способе введения благоприятные

эффекты на физиологические функции, биохимические реакции и прочие метаболические процессы организма.

Огромное значение для спорта высших достижений имеет поиск недопинговых средств и препаратов для коррекции иммунного статуса и повышения работоспособности спортсменов.

Весьма перспективным представляется использование в этой связи микробиологического препарата, эубиотика – «Бактиспорина».

На группе спортсменов высшей квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса), представителей циклического вида спорта – академической гребли, изучалось влияние максимальной физической нагрузки в соревновательный период на показатели иммунологической реактивности организма. Кровь для иммунологического исследования отбиралась до соревнований и после них.

Одновременно изучалось использование эубиотика – «Бактиспорина» у спортсменов – гребцов для борьбы с хроническими инфекциями и в качестве средства, повышающего неспецифический иммунитет. При этом спортсмены экспериментальной группы за месяц до соревнований в течение 10 дней принимали препарат «Бактиспорин» в дозе, являющейся профилактической, два раза в день за 1 час до еды. Иммунологические исследования проводились у 24 спортсменов – мужчин (12 человек – экспериментальная группа и 12 человек – контроль, по Макаровой Г.А., 2002), в возрасте от 18 до 22 лет.

Для оценки иммунного статуса использовались показатели, включающие данные лейкограммы, углубленное исследование гуморальных факторов и иммунокомпетентных клеток венозной крови.

На первом этапе, по анализу результатов проведенных исследований до соревнований и в конце соревновательного периода, было установлено, что соревновательная нагрузка у всех спортсменов экспериментальной группы, участвовавших в соревнованиях, приводила к достоверному уменьшению количества лимфоцитов, значительному угнетению фагоцитарной активности лейкоцитов и некоторому снижению количества А– и G– глобулинов.

При проведении исследований в контрольной группе до соревнований и в конце соревновательного периода были установлены аналогичные результаты: достоверное снижение количества лимфоцитов и фагоцитарной активности лейкоцитов и тенденция к уменьшению количества А– и G– глобулинов.

На втором этапе исследования спортсмены экспериментальной группы в подготовительном периоде в течение 10 дней принимали препарат «Бактиспорин» в дозе, соответствующей профилактической.

Проведенные исследования выявили значительное снижение фагоцитарной активности лейкоцитов как показателя неспецифической резистентности организма, после соревновательной нагрузки в группе спортсменов, не принимавших препарат «Бактиспорин». В экспериментальной группе отмечалось достоверное повышение показателей иммунологической резистентности по сравнению с данными контрольной группы, а именно увеличение количества лимфоцитов, повышение фагоцитарной активности лейкоцитов и неизменное количество А- и G-глобулинов.

Дальнейшие наблюдения за спортсменами – гребцами контрольной и экспериментальной групп выявили, что все спортсмены, принимавшие бактиспорин, в течение всего спортивного сезона не болели простудными заболеваниями. У большинства (10 человек из 12) спортсменов, принимавших «Бактиспорин», отмечается также прибавление массы тела на 8-10% по сравнению с исходным уровнем и более высокий рост спортивных результатов за истекший период.

Таким образом, в целом анализ результатов проведенного эксперимента позволяет заключить, что прием спортсменами препарата пробиотика – «Бактиспорина» в подготовительном периоде способствует достоверному повышению показателей неспецифического иммунитета после соревнований.

А.Л. Линтварев, Э.Ш. Шаяхметова

ДИНАМИКА СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ФОНЕ МНОГОЛЕТНЕЙ АДАПТАЦИИ К ИНТЕНСИВНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Известно, что скоростные характеристики определяют и реализуют характерные динамические изменения в процессе выполнения двигательных действий. Благодаря данной характеристике в движениях человека формируются целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов приложения основных мышечных усилий и расслабления¹. В тренировочном процессе высококвалифицированных боксеров большое внимание уделяется улучшению быстроты мышечного реагирования.

¹ Муфтахина Р.М. Психофизиологический статус боксеров различных спортивных квалификационных групп в возрастном аспекте : канд. дис. ... биол. наук. Челябинск: ЧГПУ, 2011. 138 с.

Предположение о том, что изменения показателей моторной координации могут отражать особенности процесса адаптации боксера к нагрузке, позволило сформулировать цель данного исследования: изучить динамику показателей скоростных качеств высококвалифицированных боксеров на протяжении годового тренировочного цикла.

Организация и методы исследования. С целью выявления динамики показателей скоростных качеств нами обследованы 166 высококвалифицированных боксеров в подготовительном, предсоревновательном и восстановительном периодах. Изменения показателей моторного реагирования не диагностировались в условиях соревнований, поскольку на них такие исследования провести затруднительно.

Скоростные характеристики двигательного аппарата, темп и устойчивость моторного действия оценивали с помощью «Датчика теппинг-тест» (ТТ), на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (Нейрософт, г. Иваново, <http://www.neurosoft.ru>). Испытуемому предлагали, как можно чаще постукивать по пластине карандашом, пока на экране монитора не появится сообщение об окончании теста. Фиксировали количество нажатий за 60 с. Теппинг-тест выполняли правой и левой рукой.

Результаты исследования обработаны с использованием современных электронных таблиц программы Microsoft Excel. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимали равным 0,05.

Результаты и их обсуждение. По мнению А.В. Кузьмина (2002), бокс в последние десятилетия стал более агрессивным, темповым, жестким. Анализ тренировочной деятельности и экспертных оценок выявил значимость скоростных качеств в спортивной деятельности боксеров. Данный факт послужил основанием исследования динамики этого качества в трех микроциклах (Мц) подготовительного периода. Из таблицы 1 видно, что скоростные качества боксеров, определяемые теппинг-тестом, имели тенденцию к абсолютному увеличению в процессе срочной адаптации.

Таблица 1
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (N=166)

Показатель	Микроциклы			p
	1	2	3	
Скоростные качества, кол-во раз	338,9±7,13	360,0±6,23	365,8±5,71	1-2=0,002 2-3=0,001

Примечание: p – уровень статистической достоверности по критерию Вилкоксона.

Так, ко 2-му Мц скоростные качества увеличились на 6%, а к 3-му Мц – на 7,5% по отношению к исходным значениям. Средние групповые различия показателей данного теста у спортсменов статистически значимы. Здесь мы наблюдаем косвенное влияние тренировочных нагрузок на изменение скоростного показателя. Известно, что в 1-м тренировочном Мц специальные нагрузки невелики, происходит «втягивание» боксера в район нагрузок большой интенсивности, поэтому от него и не следует ожидать большой двигательной активности, что мы и наблюдаем. Во 2-м Мц увеличивается интенсивность и объем специальной тренировочной нагрузки. И, наконец, в 3-м Мц объемы специальной нагрузки снижаются, боксеры начинают «входить» в спортивную форму, а потому их двигательная активность, а стало быть, скоростные качества должны возрастать, что и происходит, судя по полученным данным. Об этом свидетельствует и уменьшение показателей разброса во 2-м и 3-м Мц.

Сравнивая динамику показателя скоростных качеств боксеров в подготовительном, предсоревновательном и восстановительном периодах можно отметить волнообразный характер изменений (рис. 1).

Кол-во раз

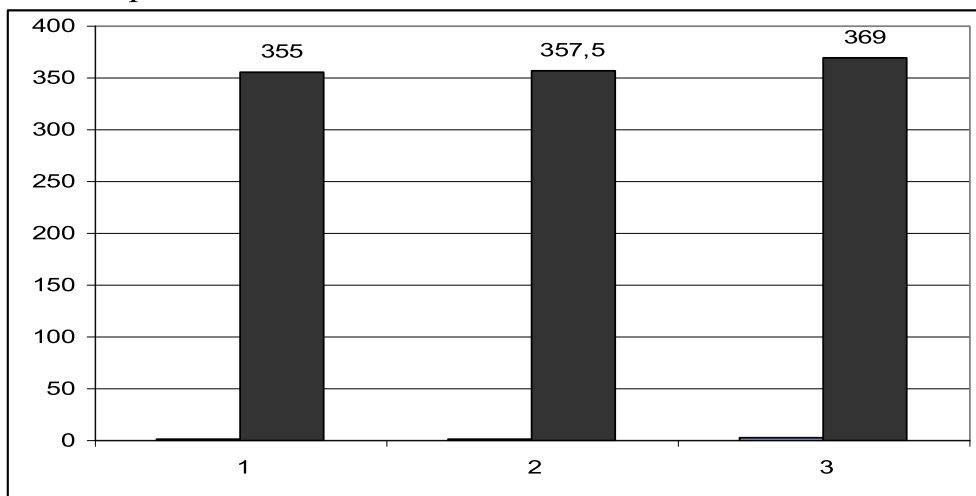


Рис. 1 Изменение показателя скоростных качеств в тренировочном цикле боксеров по этапам подготовки ($n=166$)

1 – подготовительный период; 2 – предсоревновательный период;
3 – восстановительный период

Так, в подготовительном периоде боксеры выполнили за 60с $354,91 \pm 3,81$ движения, в предсоревновательном – $375,53 \pm 5,52$ движений, а в восстановительном – $368,43 \pm 6,31$ движений. Обращает на себя тот факт, что разница между средними значений подготовительного и предсоревновательного периодов достоверна ($p < 0,001$), а

между средними значениями предсоревновательного и восстановительного – недостоверна. Объясняются подобные сдвиги, очевидно, тем, что замеры скоростных показателей в восстановительном периоде осуществлялись на фоне «свежего» состояния центральной нервной системы, при этом лучше образовывались и совершенствовались нервно-координационные связи, за счет которых и обеспечивался прирост скоростных качеств.

В ходе анализа экспериментальных данных нами установлено постепенное улучшение абсолютных данных показателя скоростных качеств. Мы склонны считать, что данные сдвиги являются следствием адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Н.В. Люлина, И.В. Ветрова

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, которая включает в себя четыре крупных блока: отбор и спортивная ориентация, спортивная тренировка, система соревнований и факторы оптимизации учебного процесса.

Бесспорно, основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный в виде системы упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высоких результатов.

Общая физическая подготовка (ОФП) является фоновым видом подготовки в гимнастике. Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменками. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных гимнасток. ОФП не только способствует повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет усвоение специальных двигательных качеств. При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки.

Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется, достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств.

Решая основные задачи, такие как увеличение показательной силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо решать и сопутствующие задачи физической подготовки. К ним относятся: воспитание правильной осанки, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитание воли к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитие способности к проявлению взрывной силы, а также воспитание силы воли и решительности.

В зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена процентное распределение времени, отводимое на ОФП И СФП различно, но данные разделы присутствуют на протяжении всего многолетнего периода подготовки спортсмена.

Каждый вид спорта располагает достаточным количеством средств СФП соответствующих основному спортивному упражнению по тем или иным критериям. А к занимающимся художественной гимнастикой, предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта.

Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, выворотные положения стоп и кистей рук) требуют от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявления качества силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

В художественной гимнастике на каждом этапе подготовки существует набор элементов, которые гимнастка должна продемонстрировать в соревновательной композиции. Выполнение данного требования на соревнованиях контролируется бригадой судей, оценивающих композиционную сложность упражнения.

Таким образом, без достаточного развития гибкости невозможно выполнить данное требование правил соревнований.

Предметом особого внимания в художественной гимнастике является специальная гибкость – это предельная подвижность в от-

дельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Не менее важным физическим качеством, необходимым в художественной гимнастике является координация движений – способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны обладать двигательными способностями, позволяющими овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами.

Большие требования предъявляются к ориентировочной способности, умению сочетать движения различными частями тела между собой и умению сохранять равновесие. Все это является необходимым условием качественного выполнения упражнений в гимнастике.

Не менее высокие требования к координационным способностям предъявляют упражнения, сопровождающиеся вращением тела вокруг его вертикальной и горизонтальной осей, отсутствием опоры.

В художественной гимнастике практически все упражнения связаны с равновесием. Проявляется ли это в статических или динамических элементах, в упражнениях с предметами – везде необходимо удерживать свое тело в определенном положении. Большое значение имеет способность удерживать равновесие после выполнения упражнений, связанных с вращением тела в различных плоскостях, то есть после нагрузки на вестибулярный аппарат. Воспитание навыка в сохранении равновесия различной сложности является существенным разделом процесса спортивного совершенствования гимнасток, независимо от уровня их подготовленности.

Осваивая новые упражнения, спортсмен пополняет свой двигательный опыт. В связи с тем, что степень возможного обновления форм координации движений в избранном виде спорта зависят от разнообразия присущей ему техники и тактики, тем большую роль в воспитании координационных способностей спортсмена играют средства спортивной специализации. Ведущей линией методики воспитания координационных способностей по мере углубления специализации в художественной гимнастике становится введения фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Художественная гимнастика требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства простран-

ва» – способности, верно, оценивать пространственные условия и действия.

Обобщая практический опыт ведущих тренеров по художественной гимнастике, сделан вывод, что эффективно выполнять упражнения специальной физической подготовке в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе без музыкального сопровождения, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов – прыжков, равновесий, поворотов. Физическая нагрузка должна соответствовать возможностям гимнасток и создавать прочную основу для раздела технической подготовки.

С.В. Маслов, Л.И. Бирюкова

КОМПЛЕКСНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СНОУБОРДИСТОВ

Сегодня, когда сноуборд в России постепенно обретает черты массового явления, популярность этого спорта и отдыха растёт. По всей России организованы профессиональные сноубордические школы, спортсмены этих школ активно тренируются и участвуют в соревнованиях различного уровня.

Среди разнообразных дисциплин в сноуборде, к техническому виду можно отнести именно дисциплину параллельный гигантский слалом. Поскольку в этой дисциплине соревнования проходят в разнообразных условиях – меняется крутизна склонов, состояние снега, количество и расстановка ворот, высокая скорость прохождения спортивной трассы, и в этих условиях двигательные задачи сноубордиста весьма сложны и их решение требует долгой и обычно трудоёмкой подготовки.

Накопленные знания о методиках обучения технике сноубордистов разных стран позволили определить общую концепцию и направление в обучении дисциплине параллельный гигантский слалом. Кроме того российским специалистам, удалось определить наиболее важные и эффективные методические приёмы и упражнения для обучения на начальном этапе подготовки. Методика была проработана с учётом адаптации к российским условиям.

В процессе подготовки сноубордистов техническая подготовка играет очень важную роль. Без создания технической базы сноубордиста, невозможно рассчитывать на достижение высоких

результатов. Тренеры-преподаватели многократно убеждались в том, что ошибки и недоработки на начальном этапе становились в дальнейшем непреодолимым барьером для молодых способных сноубордистов в их борьбе за первенство на крупных и, особенно на международных соревнованиях.

Когда говорят о тренированности сноубордиста, то имеют в виду степень его приспособленности к эффективному прохождению спортивных трасс.

Уровни тренированности и подготовленности в течение года в процессе занятий изменяются и находятся в зависимости главным образом от изменений объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, от рационального сочетания работы и отдыха. Говоря о подготовленности сноубордистов к участию в соревнованиях, подразумевают высокую степень готовности, которую называют спортивной формой.

Тренировочная нагрузка является основной характеристикой спортивной тренировки и представляет собой общее воздействие на организм спортсмена, при использовании комплекса различных упражнений, которые вызывают ответную реакцию организма (изменяется частота сердечных сокращений и дыхания, состав крови, температура тела и т.д.), то есть создаёт тренировочный эффект (срочный тренировочный эффект).

Многократно повторяющиеся на протяжении нескольких недель тренировочные нагрузки вызывают адаптационные изменения в организме спортсмена, обуславливая кумулятивный (суммарный, накопленный) тренировочный эффект.

При правильной организации тренировочных занятий в организме спортсмена происходят положительные адаптационные сдвиги, вызывая рост уровня тренированности и улучшения спортивных достижений.

О величине тренировочной нагрузки судят по двум основным характеристикам – объёму и интенсивности. Объём тренировочной нагрузки чаще всего измеряется временем исполнения упражнений, но может быть выражен длинной преодолеваемой дистанции. В сноуборде объём определяется длинной трассы, количеством спусков по ней и количеством пройденных ворот.

Спуск по трассе с соревновательной скоростью – это физическое упражнение с высокой интенсивностью. В сноуборде интенсивность тренировочной нагрузки при прохождении трассы зависит от установки или задачи, поставленной спортсмену, в частности от

её скорости. Кроме того, крутизна склона, характер расстановки ворот, состояние трассы и её длина оказывают существенное влияние на интенсивность психической нагрузки, так как прохождение трассы с высокой скоростью требует постоянного напряжения воли и внимания.

Таким образом, из всех факторов подготовки сноубордистов можно сформировать три раздела:

- спортивная подготовка;
- воспитательная работа и средства восстановления организма;
- система соревнований.

В настоящее время успешные выступления спортсменов-сноубордистов на соревнованиях зависят от высокого уровня таких компонентов мастерства, как техническая и физическая подготовка, состояние психики, спортивный инвентарь и т.д.

Специальная техническая подготовка является комплексной формой воспитания технического мастерства и физических качеств посредством основ соревновательного упражнения – спуска на сноуборде.

За последние годы в сноуборде возрос уровень специальной подготовки за счёт тренировок на снегу в летний период. Однако увеличение объёма и интенсивности тренировок на снегу и общеразвивающих упражнений имеет свои пределы. В связи с этим возникает необходимость специализированной подготовки направленного характера, которая позволяет работать над этим развитием конкретных качеств и отрабатывать элементы техники. В этой работе большую роль играет использование различного рода тренажёрных устройств и приспособлений.

Талантливые сноубордисты обладают, как правило, уравновешенной нервной системой, способностью быстро привыкать к необычным условиям скольжения и осваивать сложно-координационные движения.

Большое значение имеют врождённые задатки, способствующие развитию специфических ощущений – чувства скольжения доски, чувство движения, ориентации в пространстве, динамического равновесия. Не менее важным являются рост и вес спортсменов.

Способность организма спортсмена приспосабливаться к повышенным физическим нагрузкам развивается в процессе тренировочных занятий, однако одарённость к адаптационным перестройкам необходима для обеспечения высокого уровня спортивных достижений.

Только оптимальное сочетание всех генетических особенностей организма при правильной организации тренировочного процесса, а так же присутствия всех остальных благоприятных факторов способствует выявлению одарённых спортсменов в сноуборде. Необходимо, однако, иметь в виду, что определённые недостатки организма можно в значительной степени компенсировать развитием других качеств. Так, например, недостаточно-высокое техническое мастерство может быть частично компенсировано высоко развитым чувством скольжения сноуборда и высоким уровнем физической подготовленности. Недостаточная физическая подготовленность может быть частично компенсирована высоким техническим и тактическим мастерством, высоким уровнем психологической подготовленности.

А.А. Моисеенко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА «СКАТТ» ПРИ ОБУЧЕНИИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Традиционно считается, что процесс формирования навыков и умений, делится на три основных этапа: начальный; переходный; заключительный.¹

Исходя из этого, процесс обучения стрельбе также делится на этапы: начальная стрелковая подготовка, этап совершенствования базовых навыков, этап стрелкового совершенствования. В огневой подготовке сотрудников силовых структур этап совершенствования базовых навыков, как правило, совпадает с переходом от выполнения упражнений без ограничения по времени к скоростной стрельбе.

С точки зрения выполнения приемов стрельбы скоростная стрельба из пистолета практически не отличается от стрельбы без ограничения по времени, но при переходе к выполнению скоростных упражнений у многих обучаемых возникают трудности в выполнении двигательных навыков, полученных в ходе начальной стрелковой подготовки, результат которых – промахи. При этом причины промахов могут быть различны: ошибки изготовления; ошибки хватки; ошибки прицеливания; ошибки в обработке спуска.

Выявление перечисленных причин и индивидуальная работа с каждым обучаемым, направленная на их устранение имеет большое

¹ Торопов, В.А. Огневая подготовка : учебник / под ред. В.П. Сальникова. М.: Объединенная редакция МВД России, 2004.

значение в обучении стрельбе на этапе совершенствования базовых навыков. Если эту работу не провести своевременно произойдет закрепление неправильных навыков.

Одна из характерных ошибок, допускаемых при скоростной стрельбе, – резкое нажатие на спусковой крючок, при этом пули, как правило, отклоняются влево вниз от центра цели.¹ Причины появления этой ошибки при переходе к стрельбе с ограничением времени на выстрел чаще всего в том, что обучаемый не может должным образом контролировать работу указательного пальца. Он пытается произвести выстрел поскорее, чтобы уложиться во время, отведенное на выполнение упражнения, в результате чего указательный палец нажимает на спусковой крючок с ускорением. Для устранения ошибки в обработке спуска целесообразно использовать стрелковый тренажер «СКАТТ». Необходимо отметить, что вопросы методики применения тренажеров «СКАТТ» при обучении стрельбе из боевого пистолета, без ограничения времени на выстрел в научной и учебно-методической литературе освещены достаточно хорошо.²

Мы предлагаем методику использования тренажера при обучении скоростной стрельбе. Для этого в диалоговом окне «Новая тренировка» необходимо ввести данные об обучаемом и выбрать стрелковое упражнение «25 м. Грудная мишень №4 с ограничением времени 3 сек. 9.0 мм».

Суть упражнения состоит в том, что после настройки оптического датчика и пристрелки на электронной мишени загорается красный светодиод (приготовиться), через три секунды загорается зеленый светодиод (разрешает стрельбу), по истечении трех секунд опять загорается красный светодиод. Зеленый светодиод загорается четыре раза, если обучаемый не успевает произвести выстрел за время его свечения, программа не засчитывает попадание.

Исходное положение:

– при стрельбе с одной руки – пистолет в руке, курок на боевом взводе, рука прямая, опущена под углом 45 градусов к цели, указательный палец за пределами спусковой скобы;

¹ Минин Р.А. Стрельба из пистолета. М.: Воениздат, 1954.

² Шестопалова Е.В. Использование компьютерных тренажеров в обучении стрельбе из пистолета : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008; Шестопалова Е.В. Методика обучения стрельбе из пистолета Макарова без ограничения времени на выстрел с использованием тренажера «СКАТТ» : учебно-методическое пособие. М.: МосУ МВД России, 2007.

– при стрельбе с двух рук – пистолет в руках, курок на боевом взводе, руки согнуты в локтях так, чтобы пистолет находился около груди обучаемого, указательный палец за пределами спусковой скобы.

Порядок выполнения: после доклада обучаемого о готовности преподаватель нажимает кнопку старт. Когда на электронной мишени загорается зеленый светодиод – обучаемый поднимает руку с пистолетом, во время движения руки накладывает указательный палец на спусковой крючок, в точке остановки выжимает свободный ход спускового крючка. После этого обучаемый находит и выравнивает мушку в прорези целика, плавно нажимает на спусковой крючок, опускает руку с пистолетом в исходное положение взводит курок и ждет следующего разрешающего сигнала. При стрельбе с двух рук обучаемый не поднимает руки с пистолетом, а выводит их вперед и вверх по кратчайшей траектории.

Для повтора выполнения упражнения достаточно нажать кнопку с пиктограммой. После выполнения серии доступен просмотр траектории каждого выстрела, сохранение результатов в каталоге.

Проанализировав среднее время, затрачиваемое обучаемыми на подъем руки, нахождение и выравнивание мушки в прорези целика мы установили, что на обработку спуска курка с боевого взвода остается около одной секунды. Нажатие на спусковой крючок должно быть одновременно быстрым и плавным, все допущенные ошибки будут видны при анализе траектории движения оружия во время стрельбы. Так если обучаемый произвел хороший выстрел попадание на мишени будет располагаться в районе траектории движения оружия во время прицеливания.

Напротив, если обучаемый, торопясь поскорее выстрелить, резко нажал на спусковой крючок попадание отклонится влево вниз (для правши) от траектории движения оружия во время прицеливания, а последняя часть траектории будет прямой.

Таким образом, предложенная нами методика позволяет:

- выработать навык быстрого подъема руки с оружием (выведения оружия на линию прицеливания);
- формированию навыков прицеливания в ограниченное время;
- обучению плавному нажатию на спусковой крючок пистолета при стрельбе в ограниченное время;
- значительной экономии боевых патронов при обучении стрельбе.

П.П. Мураев

НЕОБХОДИМОСТЬ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ БЕЗОПАСНЫХ ТИРОВ

Достижение высоких результатов в любом виде спорта немислимо без материально-технической базы. Стрелковый спорт – это олимпийский вид, в котором разыгрываются 15 медалей, и 10 из них – по программе пулевой стрельбы. Для организации учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта необходимо решить вопросы: из чего стрелять, в чем стрелять и где стрелять.

Если два первых вопроса решаются приобретением высококачественного импортного оружия и снаряжения, то третий – в силу своей сложности требует комплексного, системного подхода, значительных капитальных вложений и времени для его реализации. К сожалению, приходится констатировать, что в нашей стране нет стрелковых тиров, отвечающих современным требованиям. По правилам Международной федерации стрелкового спорта (IFSS) финалы всех крупнейших соревнований, таких как чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры, проводятся в закрытых тирах, исключая погодные воздействия на результаты соревнований. Особенности климатических условий нашей страны диктуют необходимость именно в закрытых тирах для обеспечения комфортных условий для занятий стрелковым спортом.

Для обеспечения физической безопасности тир оборудуются броневаой антирикошетной защитой. Данная система проектируется исходя из условий пулепоглощения при попадании пули в любую точку тира. Конструкция пулеулавливателя разрабатывается в соответствии с реальными углами обстрела и планируемой пулевой нагрузкой. Самым ответственным элементом броневаой защиты является фронтальный пулеулавливатель, расположенный напротив линии огня за линией мишеней. Не менее 95% от общего числа выстрелов приходится в эту конструкцию. Это условие определяет требования к материалу пулеулавливателя отсутствие хрупких разрушений в условиях многократного динамического нагружения.

Мизерное финансирование стрелкового спорта, особенно в 90-е годы, вынуждало руководителей спортивных тиров сдавать помещения в аренду подразделениям МВД, ЧОПам и частным лицам. После проведения в этих тирах занятий личного состава указанных подразделений, стреляющих из боевого оружия, в том числе пулями со стальным сердечником, пулеулавливатели многих спортивных тиров

были разбиты или крайне изношены. Произошло это потому, что пулеулавливатели для спортивных тиров изготавливали из конструкционных сталей типа Ст.3, обладающих низкой твердостью. Применение этих сталей для преград толщиной 10 мм и более при стрельбе из малокалиберного спортивного оружия свинцовыми пулями было оправданно, поскольку их пробивная способность незначительна.

Для пулеулавливателей, предназначенных для стрельбы из боевого оружия пулями со стальным, термоупрочненным и твердосплавным сердечником, необходимо применение высокопрочных закаливаемых сталей, обладающих высокой твердостью, что обеспечивает их высокую пулестойкость.

Из всего вышеизложенного следует, что материально-техническая база стрелкового спорта в России находится в критическом состоянии. Нужны решительные меры по исправлению этого положения. Необходима государственная целевая программа по созданию современной базы стрелкового спорта в нашей стране, которая обеспечит возвращение массовости этому виду спорта и как следствие приток новых дарований в сборные команды различных уровней. Ведь желающих заниматься стрелковым спортом великое множество.

А что делается сегодня в этом направлении? Предприятие «Диполь» занимается вопросами проектирования и оснащения тиров более 10 лет. За это время созданы стрелковые комплексы для ФТС и ФСО России, тир по заказам ФСБ России и Минобороны России. Накопленный опыт позволяет решать комплексно вопросы оснащения тиров технологическим оборудованием и инженерными коммуникациями, обеспечивающими физическую и экологическую безопасность для спортсменов и обслуживающего персонала.

Конечно, вопросы обеспечения физической безопасности в тирах для силовых структур значительно более сложные, ввиду постоянного совершенствования средств поражения. Для решения этих вопросов проводится работа по модернизации конструкций пулеприемников и материалов, используемых при их изготовлении. Разработанные конструкции позволили обеспечить безопасность стрельб с близкого расстояния (оперативные стрельбы), устранить вероятность неопределенного рикошета, а также повысить их способность выдерживать в течение длительного времени (годы) заданную пулевую нагрузку при сохранении эксплуатационных характеристик. В результате этих работ получено два патента на конструкции и два патента на материалы (высокопрочную сталь).

Создание тиров начинается с разработки планировочных решений помещений стрелковых галерей и помещений инфраструктуры. Ошибки на этой стадии проектирования влекут за собой множество проблем, таких как соблюдение дистанции стрельбы, организация системы вентиляции, адаптация мишенного оборудования в тире, комфортное пребывание стрелков и обслуживающего персонала в помещении. Невозможно разместить стрелковую галерею с дистанцией 25 м и правильно организованную систему вентиляции в помещении длиной 28-30 м. Для этого нужно иметь галерею длиной не менее 36 м, а для тира с дистанцией 50 м длина помещения должна быть не менее 65 м. Но это нигде не написано, нормативной документации, повторюсь, нет. В проектных институтах технологов по тирам нет, архитектор разрабатывает планировку тира на свой страх и риск и, как показывает практика, всегда ошибается. После указанных архитектурно-планировочных ошибок обеспечить полноценную экологическую безопасность в тирах весьма сложно. В проекте СНиПа на закрытые тиры должны быть подробно изложены основные положения по разработке архитектурно-планировочных решений различных стрелковых комплексов.

Отсутствие необходимых средств для строительства новых стрелковых комплексов является основной причиной того, что спортивные общества и организации не проводят работы по реконструкции старых и строительству новых тиров.

Надо прямо сказать, что строительство современных спортивных сооружений и тиров требует значительных средств. Для стрелкового спорта требуются значительные площади.

Нужен серьезный, всесторонний анализ состояния стрелкового спорта в стране. Повторюсь, нужна государственная программа развития этого вида спорта, охватывающая все регионы страны. Краеугольным камнем этой программы, по моему мнению, должен стать вопрос создания нескольких центров стрелкового спорта с современной материально-технической базой. Создавать их надо в мегаполисах, обеспечивая массовый приток школьников и молодежи в стрелковые секции. Стрелковому спорту, как, впрочем, и остальным видам спорта, нужна массовость для выявления новых талантов, а передовые технологии подготовки стрелков, базирующиеся на современной материально-технической базе, позволяют активно и ускоренно подводить спортсменов к вершинам мастерства.

Решать эту задачу мы можем только при помощи государства. Как это делается, всему миру показал Китай, планомерно и целеуст-

ремленно проводивший политику развития спорта в стране. Физкультура и спорт как неотъемлемая часть жизни и в России должны стать важнейшей составляющей стратегии развития государства, работающей на укрепление физического и духовного здоровья нации.

Д.В. Нижегородцев, Ю.А. Останин, А.И. Раковецкий

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ

По результатам последнего чемпионата мира по боксу в г. Баку и летних олимпийских игр в Лондоне многие специалисты отмечают, что уровень спортивной подготовки (в том числе и специальной выносливости) большинства отечественных боксеров не соответствует поставленным перед ними медальным задачам. Авторы согласны с данным утверждением, но хотят отметить, что у различных специалистов взгляды на само понятие специальной выносливости и на методы ее развития существенно различаются.

Перечислим основные определения специальной выносливости боксеров, известные из научной и спортивной литературы:

- способность длительно выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности;
- способность проводить весь бой в высоком темпе;
- способность многократно повторять различные движения, с сохранением всех характеристик, присущих подобным движениям;
- способность длительно выполнять скоростно-силовую работу в течение боя;
- способность вести бой в неослабевающем темпе, инициативно и не утомляясь.

В данном списке любому специалисту легко можно найти логические неувязки и неточности. К примеру, как можно определить эффективность работы? Количество выброшенных ударов? За раунд? За весь бой? А если соперник хорошо защищается и удары летят мимо? Будет ли данный показатель эффективной работой? Число попаданий? Тот же самый вопрос о хорошей защите. Даже если один из боксеров нанес больше точных ударов, свидетельствует ли этот показатель о том, что уровень специальной выносливости у него выше? Что значит проводить весь бой в высоком темпе? Быстрее соперника? На пределе своих сил или нет? Вопросов много.

Нет сегодня и общих критериев оценки эффективности методов развития у боксеров специальной выносливости. В методике ее

развития наблюдается несколько направлений. Одно из них (очень популярное) – увеличение количества тренировочных боев (спаррингов) в общем объеме тренировочной деятельности. Специалисты отмечают, что у американских боксеров-профессионалов в течение месяца подготовки спарринги составляют 2/3 тренировочных дней. Другая известная методика – интенсивная работа на мешке, бои с тенью, упражнения со скакалкой выполняемые на каждом тренировочном занятии с увеличением времени. Интервальный метод развития специальной выносливости боксеров предполагает постоянную смену периодов нагрузок и отдыха, с одновременным повышением интенсивности работы спортсменов.

Так же в последнее время широко применяются различные приспособления для повышения исходного уровня специальной выносливости: утяжелители и утяжеленные перчатки, жилеты, ограничивающие движения боксера, свинцовые пояса и т.д. К сожалению, все эти методы, хотя и известны специалистам, используются или несистемно (преобладает какой-либо один метод подготовки), или некачественно (один накладывается на другой).

Итак, подводя итог вышеизложенному можно сделать вывод, что у тренеров-специалистов нет единого мнения о качественном улучшении уровня специальной выносливости и методах ее развития. По сути дела, каждый тренер сам решает (на основании своих субъективных наблюдений), обладает ли его спортсмен необходимым уровнем развития специальной выносливости или нет. Данная ситуация, на взгляд авторов статьи, несомненно, негативно влияет на качество выступлений наших боксеров на международной арене в последние годы.

А.Ю. Осипов

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ САМБО

Спортивная тренировка борцов самбо – это педагогический процесс, который включает в себя физическую подготовку (развитие физических качеств и двигательных способностей), технико-тактическую подготовку (овладение техническими навыками, необходимыми для успешной борьбы и умениями правильно построить ведение поединка с различными соперниками), морально-волевою

подготовку (воспитание волевых качеств, необходимых для победы над противником). В круглогодичном педагогическом процессе подготовки данные задачи решаются во взаимной связи и обусловленности. Однако в зависимости от уровня подготовки борца каждой из этих задач уделяется больше или меньше внимания. На различных этапах становления спортивного мастерства изменяются объем и интенсивность тренировочных занятий, совершенствуется техника борьбы, растет тактическое мастерство спортсмена.

Достижение высоких спортивных результатов в борьбе самбо неразрывно связано с развитием всех физических качеств борца. Известно, что в соревновательном поединке недостаток в развитии какого-либо одного качества может привести к проигрышу. К примеру, часто можно наблюдать, как борец, обладающий большой силой, но недостаточной выносливостью по ходу поединка теряет все свое преимущество, проигрывая менее сильному, но более выносливому борцу.

Следовательно, целенаправленное развитие выносливости имеет для борцов первоочередное значение. При этом необходимо отметить, что развивать выносливость нужно как можно быстрее и отводить данному направлению подготовки достаточно времени. У специалистов не вызывает сомнений, что уровень функциональной готовности к тренировочным и соревновательным нагрузкам будет являться базовым для борцов самбо в современных условиях.¹

К сожалению, большинство авторов исследующих данную проблему не уделяют должного внимания целенаправленному развитию выносливости у молодых и начинающих самбистов. Так, значительная часть исследователей утверждает, что выносливость вообще является трудно тренируемым физическим качеством и уровень выносливости лимитируется генетически.² Другие исследователи считают, что выносливость может развиваться в результате выполнения разнонаправленных физических нагрузок различной интенсивности и специальное внимание на развитие данного качества обращать не стоит.³ По мнению автора статьи, данные утверждения являются неверными. Развитие выносливости борцов и повышение

¹ Осипов А.Ю. Повышение уровня функциональной готовности борцов самбо // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. №4. (18). С.75-78.

² Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо : учебное пособие. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. 352 с.

³ Осипов А.Ю. Самбо. Развитие выносливости. Красноярск: ИСЭ им. И.С. Ярыгина, 2006. 25 с.

уровня их функциональной готовности к тренировочным и соревновательным нагрузкам должно стать приоритетной задачей для тренеров и спортсменов.

Решению данной задачи будет способствовать изменение методической структуры учебно-тренировочных занятий с молодыми и начинающими спортсменами. В подавляющем большинстве случаев, учебно-тренировочные занятия у борцов первого года обучения строятся на развитии таких физических качеств, как быстрота и сила.

Существует культ силы, когда тренер всецело поощряет развитие данного физического качества и ставит физически развитых борцов в пример всем остальным. Естественно, что развитию данного физического качества уделяется большая доля времени. Так же на занятиях происходит разучивание основных технических действий, как правило, в невысоком темпе, с многократными остановками и повторениями. Как можно заметить, условий для целенаправленной работы над развитием выносливости просто нет. Необходимо внести изменения в процесс обучения, путем повышения общего уровня двигательной активности занимающихся, увеличением полезной плотности занятия (хорошим примером будет отработка приемов борьбы не в парах, а в тройках). Целесообразно будет все технические действия выполнять в движении, как по периметру площади ковра, так и по кругу с контролем времени.

Поскольку для развития специальной выносливости необходимо единоборство с противником, в тренировочное занятие нужно включать различные игры с элементами единоборств, а так же простейшие формы борьбы (борьба за мяч, цыганская борьба и т.д.). Очень полезным методическим приемом будет являться выполнение технического действия во время борьбы только после нескольких отвлекающих атак. Тренерам необходимо учитывать, что в силу возраста молодым спортсменам будет трудно сосредоточиться на одном виде деятельности длительное время. Необходимо вносить изменения в процесс подготовки, делать активные паузы (например, после отработки приема выполнить 10-20 отжиманий от пола и т.д.). Данные методические рекомендации должны способствовать развитию и повышению уровня функциональной готовности молодых и начинающих борцов самбо.

А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин, В.И. Пазенко

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Сегодня одной из самых актуальных проблем физического воспитания студентов является недостаточный уровень их физической и функциональной готовности к различным видам физической нагрузки, которые могут встретиться молодым людям в повседневной социальной и трудовой деятельности. Другая насущная проблема – резкое ухудшение уровня физического здоровья современной молодежи.

Так, по данным мониторинга Минздравсоцразвития России 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом, а 60% обучающихся в высших учебных заведениях имеют различные нарушения здоровья.¹ К примеру, юноши 17 лет имеют сегодня мышечную силу на 20 кг меньшую, чем их сверстники 25 лет назад. У девушек данный показатель меньше на 15 кг. Жизненная емкость легких молодых людей за тот же промежуток времени уменьшилась на 40%. Масса тела стала меньше на 7-9 кг. Увеличилось количество психических заболеваний на 35%.

Для решения данных проблем необходимо, по мнению авторов, изменить существующую сегодня в высшей школе систему проведения занятий по физической культуре. Сегодня, по мнению многих авторов, занятия физической культурой в вузах подчинены лишь сдаче контрольных нормативов, единообразной форме проведения занятий, отсутствию системы объективного контроля и качественной оценки уровня здоровья и физической подготовки занимающихся². Оптимизировать данный процесс можно следующим образом:

– организация учебного процесса по физической культуре с учетом пожеланий студентов. Для этой цели могут проводиться ежегодные опросы и анкетирования занимающихся. Проведение учебных занятий, полностью или частично, по популярным у молодых людей видам спорта (специализациям). Это поднимет интерес к занятиям и сформирует необходимую мотивацию;

¹ Добрынин А.В. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа. Современные направления развития физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е.А. Шуняевой. Саранск, 2011. С.126-133.

² Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 112 с.

– применение в учебном процессе по физической культуре современных спортивных методик по контролю над уровнем физического и функционального состояния занимающихся.

Это позволит объективно и качественно оценить уровень физической нагрузки на занятиях, избежать переутомления и нарушения здоровья студентов.

Исследования одного из авторов статьи показывают, что в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов можно с успехом применять методики контроля над нагрузкой, разработанные профессорами А.И. Завьялова и Д.Г. Миндияшвили.¹ Данные методики, применяемые в тренировочном процессе профессиональных спортсменов, показали высокую эффективность и в ходе работы со студентами на практических занятиях по физической культуре;

– применение системы рейтинговой оценки знаний и умений студентов. Рейтинговая система имеет большое значение, с ее помощью можно способствовать развитию воли, настойчивости, целеустремленности обучающихся. Система рейтинга повышает демократизацию процесса обучения (студенты сами, своими достижениями определяют свои рейтинговые показатели, могут повысить свой рейтинг, имеют возможность соревноваться друг с другом). Она стимулирует повышение качества знаний, умений и навыков молодых людей. Стоит отметить еще одно преимущество подобной системы оценки, она стимулирует активное участие преподавателей в учебно-тренировочном процессе, повышает их заинтересованность в конечном результате обучения;

– усиление внимания к личности каждого молодого человека как к высшей социальной ценности, создание условий для активной творческой деятельности студенческой молодежи, индивидуализация учебного процесса на основе учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности, индивидуальных психологических особенностей студентов²;

– совершенствование организационно-методических компонентов учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

¹ Осипов А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов // В мире научных открытий. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2012. №5.1 (29). (Проблемы науки и образования). С.126-137.

² Есимбеков К.А. Социально-педагогические условия оптимизации процесса физического воспитания студентов // Образование в мире. СПО, 2010. №3. С.76-78.

Разумное сочетание педагогических технологий оздоровительного и физкультурно-спортивного направления физической подготовки, грамотное сочетание в структуре занятий базовых и вариативных компонентов учебной программы позволит эффективно решать задачи формирования гармонично развитой личности с устойчивой мотивацией на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой и спортом¹;

– изменение структуры и формы проводимых учебных занятий, от развития общих физических качеств и повышения уровня общей физической подготовки, к формированию профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к предстоящей трудовой деятельности. Подбор отдельных физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения данной задачи осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются будущим специалистам выбранной профессией;

– организация и руководство внеаудиторной работой студентов. В данной работе следует учитывать специфику будущей профессиональной деятельности и индивидуальные особенности студента. Основным результатом работы должно стать умение студента использовать теоретические знания, умения и навыки при выполнении практических задач;

– повышение числа квалифицированных преподавательских кадров. Не секрет, что сегодня наблюдается несоответствие значительного числа преподавателей тем квалификационным требованиям, которые предъявляет им высшая школа. Квалифицированный преподаватель, на взгляд авторов статьи, должен иметь специализированное высшее образование, спортивный разряд или звание, регулярно проходить курсы повышения квалификации, уметь пользоваться необходимой компьютерной техникой и т.д.

Авторы статьи считают, что при должном и качественном выполнении данных условий можно значительно оптимизировать учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях.

¹ Шибанова Т.Ю., Шелков О.М. Организационно-методические компоненты модели непрерывного образовательного процесса по физической культуре в системе «колледж – вуз» // Теория и практика физической культуры. 2008. №12. С.32-36.

Г.В. Пуртова, М.П. Тищенко

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Адекватное возмещение дефицита жидкости (воды) и электролитов в организме спортсмена является одним из условий, способствующих естественному повышению физической работоспособности во время тренировки, отдалении времени наступления утомления и естественному ускорению процессов постнагрузочного восстановления.

Вода выполняет в организме множество функций – обеспечивает течение обменных, пищеварительных процессов, выделяет с мочой продукты обмена веществ и др. Но самой важной её функцией для спортсмена является терморегуляция.

Сокращаясь, работающие мышцы выделяют тепло, по мере накопления которого растет температура тела, действуя подобно охлаждающей жидкости, вода оберегает организм от перегрева.

Потоотделение – физиологический ответ организма направленный на снижение температуры тела путем увеличения потерь тепла через испарение.

При тренировке в жаркую погоду кровь, которая доставляла кислород к мышцам, перенаправляется к коже. Возникающая между мышцами и кожей «борьба» за кровь предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой системе. На фоне обезвоживания кровь становится вязкой, растет ЧСС, растет температура тела.

Проблемы дегидратации возникают не только при физических нагрузках в условиях жаркого климата. Наряду с погодными условиями величину потерь жидкости организмом определяют интенсивность, длительность, частота тренировок, а также температура в помещениях для сна и отдыха.

Нарушение терморегуляции организма – существенный фактор, лимитирующий работоспособность спортсмена «Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 часа у спортсмена массой 70 кг достигает 1,5-2 л/час (при температуре 20-25⁰ С). Если бы не было терморегуляции, то при такой нагрузке температура тела могла бы подняться на 11⁰ выше нормы» (Пшендин А.И., 2000).

В ходе продолжительных нагрузок, связанных с выносливостью, с потом теряется 2-5% массы тела. Существенное изменение температуры тела представляет угрозу не только физической работоспособности, но и здоровью в целом. Во избежание дегидратации

в ходе физической нагрузки и после неё необходимо восполнение потерь воды и электролитов.

Количество воды в суточном пищевом рационе здорового человека при легкой физической активности и умеренной температуре окружающей среды должно составлять 2,5 л в сутки. При совмещении занятий спортом и профессиональной деятельности употреблять воду до 3 л, а при занятиях спортом профессионально до 3,5-5 л в сутки рекомендует Э. Колеман в книге «Питание для выносливых».

Для предотвращения отрицательного воздействия обезвоживания на работоспособность и терморегуляцию рекомендуется по 150-350 мл жидкости каждые 15-20 минут. Количество жидкости, необходимое реально будет зависеть от индивидуальной интенсивности потоотделения.

Оценить интенсивность потоотделения можно следующим образом:

- провести тренировку не менее 1 часа в обычных или более тяжелых, чем обычные, условиях;
- перед тренировкой и после нее взвеситься без обуви и в минимуме одежды (перед взвешиванием после тренировки обтереться полотенцем);
- записать объем жидкости, выпитой во время тренировки (в литрах);
- произвести расчет: потоотделение (л) = масса тела перед тренировкой (кг) – масса тела после тренировки (кг) + выпитая за время тренировки жидкость (л).

Для расчета потоотделения за 1 час разделить полученное значение на время тренировки в минутах и умножить его на 60.

Руководствуясь полученными данными, а не чувством жажды (есть данные, что это чувство появляется только после падения объема крови на 10%) можно построить индивидуальный график потребления жидкости во время тренировки.

При продолжительности тренировок более 1-2 часов или сопровождающихся обильным потоотделением рекомендуется употреблять подсоленную жидкость (с содержанием более 3-4 грамм хлористого натрия).

Современная зарубежная и отечественная промышленность предлагает большой ассортимент спортивных напитков, которые отличаются по углеводному составу, содержанию в них электролитов, концентрации углеводов.

Употребление спортивных напитков в ходе физической нагрузки призвано служить повышению спортивной работоспособности. Основной целью является возмещение потерь жидкости и доставка субстратов к работающим мышцам в форме углеводов. В некоторых случаях важным представляется также возмещение потерь электролитов.

Рекомендации по использованию напитков в ходе тренировок и соревнований не сильно различаются. Исключения составляют кратковременные физические нагрузки. Однако и здесь крайне важно состояние нормальной гидротации организма перед выступлением. Привычку пить в ходе физической активности надо вырабатывать на тренировках. Это поможет привыкнуть к чувству «тяжести в желудке», которое для многих является препятствием к употреблению жидкости при спортивной деятельности, позволит выбрать наиболее приемлемую схему регидротации. Необходимо, прежде всего, уяснить, что использование воды лучше, чем её ограничение. Использование разбавленных растворов углеводов и электролитов предпочтительнее, чем использование одной воды (Maughan et al 1989, 1996).

Многие исследователи сходятся во мнении, что состояние гипергидротации (как следствия увеличения запасов воды в организме перед тренировками) едва ли дает преимущества в терморегуляции по сравнению с состоянием нормальной гидротации. Другие рекомендуют за 2 часа до нагрузки выпивать 400-600 мл жидкости, что способствует адекватному насыщению водой и дает время для выведения лишней жидкости.

Регидротация после физической нагрузки – важная составная часть процесса восстановления. По окончании нагрузки на каждый килограмм сброшенного веса пить от 1,2 до 1,5 литров жидкости.

Единых рекомендаций по восполнению электролитов, в связи с большими индивидуальными различиями в составе пота нет, но пренебрежение вопросами пополнения электролитов (особенно натрия) однозначно приведет к падению их концентрации, снижению осмотического давления, что усилит экскрецию жидкости. Такой диуретический эффект может наблюдаться даже при отрицательном балансе жидкости в организме. В том случае, если достаточно соли потребляется одновременно с адекватным количеством воды, баланс жидкости восстановится и лишь избыток будет выведен почками.

Грамотное построение рациона питания спортсмена с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма – важное требование при организации тренировочного процесса.

А.Н. Савчук, В.В. Денискин, Н.А. Юманов, В.А. Кузьмин

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТАЛАНТА В СПОРТЕ

Отбор – это многолетний творческий процесс установления соответствия интересов и способностей спортсменов и требований к спортивной деятельности. Необходимость отбора обусловлена тем, что не каждый человек может добиться высот мастерства. Как и в ряде других видов деятельности, в спорте вершин достигают немногие. Поэтому одна из главных задач отбора – поиск талантов.

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Основной проблемой отбора является понятие о способностях. Врожденными могут быть только анатомо-физиологические или психофизиологические задатки заложенные в человеке. В понятие «способности» включаются также психические свойства личности, обладая которыми человек добивается успеха в той или иной деятельности. Способности проявляются в процессе конкретной деятельности. Однако чтобы достигнуть успеха, необходимо их сочетания. Сюда входят операции или способы действия, осуществляющие деятельность, не ядро способностей на усвоение технико-тактических действий, а психологические процессы, посредством которых они регулируются.

Сочетание способностей, от которых зависит спортивный успех, называют одаренностью. От нее зависит не сам успех, а только его возможность, поскольку кроме нее необходимы умения и навыки. Выполняя отбор, соответствующе корректируя процесс развития и оценки проявления физических качеств можно достигнуть хороших результатов в развитие этих качеств до оптимального уровня в конкретном виде спорта. Научно обоснованная система отбора позволяет выявить таланты, а также ориентировать человека на тот вид спортивной деятельности, который в большей мере соответствует его склонностям и способностям. В настоящее время существует две технологии оценки способностей при спортивной ориентации и отбора. При первой технологии спортивного отбора пытаются сразу

выявить способности детей к конкретному виду спортивной деятельности, не анализируя спортивной одаренности ребенка в целом. Выбор вида спорта в данном случае осуществляется по принципу углубленной специализации.

Как свидетельствуют результаты исследования и практики спорта подобный подход к первоначальной ориентации и тренировки приводит к тому, что у многих детей уже в юношеском возрасте приходит рост спортивных достижений, однако потом результаты перестают прогрессировать и спортсмены нередко вообще уходят из спорта. Причина такого подхода к тренировкам в том, что заработная плата тренера зависит напрямую от уровня результатов, которые показывает спортсмен в соревнованиях Республиканского масштаба и выше, от его спортивной квалификации.

При второй технологии, в ходе последующего обучения и тренировки, критерии отбора, являются темпы прироста этих показателей, определение способностей более общего плана, связанных со спецификой не одного, а в сразу нескольких видов спорта. В этом случае работу по спортивной ориентации надо начинать не с поисков талантливых гимнастов, пловцов, боксеров, борцов, волейболистов, баскетболистов, футболистов, легкоатлетов, а с отбора вообще моторно одаренных детей с последующим выявлением у них того или иного типа спортивной одаренности. Эти взгляды нашли отражение в принципе широкой специализации, которые предусматривают поэтапную оценку способностей вначале в группе родственных видов спорта, а затем к одному из видов спортивной деятельности и наконец, к спортивной специализации внутри вида спорта.

Принято считать, что такая ориентация служит одной из гарантий от ошибок выборе спортивной специализации и позволяет избежать преждевременного отсева детей на стадии их приобщения к спорту. В связи с этим из наиболее важных аспектов спортивного отбора прогнозирования спортивных способностей. Надежность прогноза спортивных достижений определяются не только вероятностной динамикой спортивных результатов, но и всеми существующими факторами, определяющими роль спортивного мастерства.

Выделяют консервативные признаки, которые определяются наследственными свойствами организма и слабо поддаются тренировке, и лабильные – относительно легко изменяющиеся в ходе спортивного совершенствования. Для спортивной ориентации и отбора может быть использован целый ряд консервативных характеристик, таких как антропометрические показатели, показание подвижности в суста-

вах, показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности и некоторые проявления координационных способностей.

Существуют различные способы использования консервативных характеристик в спортивном отборе. Одним из самых разработанных вариантов практически для всех видов спорта является применение модельных значений консервативных характеристик сильнейших спортсменов. Большинство исследователей, как правило, изучали модельные значения отдельных, частных характеристик подготовленности, либо параметры соревновательной деятельности, психологической готовности, функционального состояния, морфологического статуса и двигательных способностей. Вместе с тем, понятно, что исследования модельных характеристик отдельных систем подготовленности в процессе отбора не обеспечивает оптимальной эффективности. Наибольший успех достигается при использовании комплексной модельной характеристики, включающей в себя морфологические, функциональные, психические и иммунологические особенности спортсменов. Каждый из факторов оказывает существенное влияние на спортивные достижения. Одним из доминирующих факторов, определяющих одаренность спортсменов, являются его физические качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость). Уровень развития физических качеств или физического состояния человека определяется в спортивной практике с помощью тестов (испытаний), отвечающим специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста;
- разработана и стандартизована методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определения надежность и информативность тестов;
- результаты тестов должны быть представлены в соответствующей системе оценок.

Полученное в ходе исследований числовое значение является результатом тестирования. Таким образом, залог высоких результатов в спорте обеспечивается грамотным отбором занимающихся в учебно-тренировочные группы на всех этапах тренировочного процесса с использованием комплексных методик.

Д.С. Семикин

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМ САМБО

Занятия в секции боевого самбо должны сочетаться с особенностями и требованиями соревнований. Большой арсенал технико-тактических действий при неграмотной методике подготовки приводит к высокому уровню травматизма. Одним из наиболее важных показателей, характеризующих уровень спортивного мастерства, является высокий уровень защитных действий, связанных напрямую с целостным тактическим рисунком поединка. Только высокая надежность защитных действий позволяет добиться стабильности соревновательного результата.

Боевое самбо достаточно молодой вид спорта. Методики тренировки определенных разделов боевой техники разрабатывались и апробировались в специальных военизированных подразделениях, поэтому соревновательный поединок наиболее приближен к реальному бою.¹

В настоящее время основной контингент составляют спортсмены, хорошо владеющие борцовской техникой, имеющие опыт выступления на соревнованиях по разным видам борьбы. Борцы в основном осваивают недостающий элемент – ударную технику, начиная с атакующих действий, что приводит к упущению в освоении основ защитных действий на ранних этапах подготовки. Впоследствии данные пробелы тяжело поддаются коррекции.

Защитные действия формируются на интуитивной основе, часто с рефлекторным разрывом дистанции без контратакующих действий. В целом происходит сдерживание прогрессирования спортивного мастерства, требуется дополнительное время и силы на исправление техники и формирования тактики боя. Поэтому на наш взгляд освоению защитных действий необходимо уделять серьезное внимание, начиная с первых занятий.²

¹ Степанов Г.И. Поэтапное формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы у курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 23 с.

² Лисовол В.В., Гизатулина А.С. Методика обучения рукопашному бою на основе комплексов формальных упражнений // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : материалы Всероссийской научно-метод. конф. Челябинск : Челябинский юридический институт МВД России, 2006. С. 32-35; Невзоров О.А. Методика физической подготовки сотру-

Определенную сложность в освоении защитных действий вносит соревновательная экипировка. Если боксеры, тренируясь и выступая на соревнованиях в специальных перчатках, которые обладают достаточной мягкостью, чтобы не наносить травмы лица привыкают «пропускать» удары, используя защитные приемы «проваливанием», «скользящие уклоны», «уклоны», «нырки» без эффективной контратаки, сопровождающейся захватом и переводом противника в положение лежа, продолжая атаковать ударами, болевыми или удушающими приемами, то в боевом самбо, соревнуясь в ударно-захватных перчатках, такая техника защиты приводит зачастую к рассечениям кожи лица и как следствие досрочное окончание поединка.¹

Анализируя тактику и технику соревновательных поединков, возникла необходимость поиска новых методик обучения защитным действиям с учетом правил соревнований по боевому самбо и особенностей экипировки.

Подготовка чемпиона предполагает наличие модели, которая имеется в представлении тренера в большей мере на основе личного спортивного опыта. Так как боевое самбо достаточно молодой вид спорта, то и количественные значения модельных характеристик различных сторон подготовленности практически не разработаны, а учебно-тренировочный процесс строится стихийно, без научно-обоснованной методики. Ориентация на модельные характеристики способствует сокращению сроков подготовки, что позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, а не идти методом проб и ошибок.

Основная суть формирования индивидуальной модели тактики защитных действий стиля деятельности состоит в том, что к одинаково высоким спортивным результатам разные спортсмены идут различными путями. Модель выбирается исходя из того, удобен ли тактический рисунок для данного лица, целесообразен ли с точки зрения проявления сильных сторон спортсмена и избегания слабых, что часто приводит к противоречию с конечной цели, с ее результатом. Формирование индивидуальной модели тактики защитных действий спортсменов, занимающихся боевым самбо должно происхо-

ников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.; Степанов Г.И. Указ. работа.

¹ Макурин С.К. Физическая подготовка студентов-курсантов военного факультета ЮУрГУ // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : материалы Всероссийской научно-метод. конф. Челябинск : Челябинский юридический институт МВД России, 2006. С. 17-18.

дять целенаправленно, с учетом того, какие индивидуальные особенности имеются у спортсменов. Мнение тренеров в большинстве случаев однозначны: при методически грамотном построении специальной работы по совершенствованию индивидуальной модели тактики защитных действий, её уровень можно достоверно повысить. Кроме того, об этом же говорят и специальные исследования.

Дальнейшее же расширение арсенала техники будет формироваться преимущественно за счёт тактики подготовительных действий и тактического рисунка в целом, а не за счёт формирования новых приёмов или расширения объёма техники, уже сформировавшегося в процессе индивидуальной многолетней подготовки.

С.М. Струганов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

В современной системе спортивной тренировки значительное место отводится вопросам подготовки спортсменов к основным соревнованиям сезона. Большой интерес специалистов к различным этапам подготовки не случаен, так как от них самым непосредственным образом зависит итоговый результат всей предшествующей долговременной тренировочной работы.

При существующей системе соревнований в зависимости от специализации (800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м и т.д.) спортсмены стартуют на основной дистанции в течение года: 15-20 раз – в беге на средние дистанции; 6-10 раз – в беге на длинные дистанции; 2-3 раза – в марафоне. В связи с этим возрастает и значимость каждого выступления. Однако неадекватное построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки без учета специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей – физиологического профиля конкретных спортсменов не позволяет многим бегунам реализовать в конкретных соревнованиях или контрольных тестах достигнутый уровень специальной подготовленности.

Как показал анализ, существующие методические рекомендации по тренировке бегунов на средние и длинные дистанции зачастую не учитывают специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей – физиологического профиля кон-

кретных спортсменов. Это существенно тормозит разработку рациональных форм и методов подготовки квалифицированных спортсменов.

Немаловажным является вопрос нормирования интенсивности тренировочных нагрузок, в зависимости от уровня специальной подготовленности спортсмена, так как чрезмерная интенсификация приводит к недовосстановлению и срыву адаптации.

В тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции высокой квалификации контроль за уровнем готовности спортсмена затруднен, поскольку разработанные критерии специальной подготовленности бегунов имеют существенные различия, а управление тренировочным процессом требует глубоких знаний о характере адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В настоящее время, с целью объективизации функционального состояния спортсменов, все большее распространение получает математический анализ сердечного ритма. Но проведенный опрос среди высококвалифицированных спортсменов показал, что в тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции данной проблеме уделяется недостаточное внимание, которое не позволяет эффективно управлять функциональным и физическим состоянием спортсменов в период подготовки к ответственным соревнованиям.

Исходя из вышеизложенного, было сделано предположение, что достижение бегунами высоких спортивных результатов в основных соревнованиях сезона в большей степени зависит от рационально организованной подготовки спортсменов, базирующейся на принципе индивидуализации. Эта потребность в индивидуальном подходе к тренировке спортсменов высокого класса продиктована далеко не полным его соблюдением в практике многолетней подготовки бегунов. В связи с этим построение спортивной тренировки, предусматривающее развитие ведущих сторон специальной подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции, позволяет полнее раскрыть индивидуальные возможности спортсменов в избранном виде легкой атлетики и продемонстрировать высокие результаты в течение годичного макроцикла подготовки.

Организация исследования. Педагогические наблюдения и экспериментальная часть работы проводились в период подготовки членов сборных команд России, Иркутской области к различным международным и всероссийским соревнованиям

Первый этап исследования предполагал обобщение и анализ тренировочных программ 30 высококвалифицированных бегунов, которое позволило выявить особенности структуры тренировочных

нагрузок в больших циклах подготовки. На основе анализа полученных данных и выполнения модельно-соревновательных нагрузок разрабатывались критерии специальной подготовленности бегунов высокой квалификации в беге на средние и длинные дистанции.

На втором этапе исследования, во время учебно-тренировочных сборов, проводимых в различные периоды подготовки, изучалась взаимосвязь параметров сердечного ритма, энергетического метаболизма по расчетным данным ЭКГ, омега-потенциала с динамикой тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Накопленный фактический материал позволил разработать модель построения тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в беге на средние и длинные дистанции.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимента, в котором приняли участие 20 спортсменов высокой квалификации (4 МСМК, 8 МС, 8 КМС), составивших контрольные и экспериментальные группы. В рамках педагогического эксперимента разработанная модель тренировочного процесса применялась бегунами на средние и длинные дистанции при подготовке к различным международным и всероссийским соревнованиям.

Проведенные анализы позволили выявить на этапе спортивного совершенствования оптимальное сочетание физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма конкретных спортсменов и соответствие режимов энергообеспечения (аэробный, аэробно-анаэробный) в зависимости от выбранной дистанции (800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, марафон).

На основании педагогических наблюдений за результатами, показанными спортсменами в беге на средние и длинные дистанции и контрольных соревнований на 100 м, 400 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, разрабатывались критерии специальной подготовленности спортсменов с учетом специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей – физиологического профиля конкретных спортсменов.

Накопленный фактический материал позволил разработать индивидуальные модели построения спортивной тренировки в беге на средние и длинные дистанции, предусматривающие развитие индивидуальных сторон функциональной подготовленности конкретных спортсменов.

По итогам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы.

1. Эффективность тренировочного процесса бегунов на средние и длинные дистанции значительно повышается при использовании спортсменами тренировочных программ, направленных на развитие ведущих сторон подготовленности и подтягивание «отстающих» физических качеств бегунов.

2. Совершенствование подготовки бегунов высокой квалификации на этапах специальной подготовки осуществляется на основе двух равнозначных методов использования спортивной тренировки – интервальной и равномерной.

3. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции на этапах специальной подготовки в годичном макроцикле имеет следующие характерные особенности:

- направленные на повышение функциональной подготовленности с применением широкого спектра специфических тренировочных воздействий (участие в контрольных стартах от 100м до 10000м, с использованием темпового бега, бега на различных отрезках дистанций);

- адекватны предстоящей соревновательной деятельности с учетом восстановления после напряженной мышечной работы различной направленности (аэробной, лактатной, алактатной), которая характеризуется определенной сменой фаз адаптации каждого из трех источников энергообеспечения физической работоспособности;

- жесткое соотношение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности и характеру энергообеспечения.

4. Реализация алгоритма индивидуального управления тренировочным процессом в беге на средние и длинные дистанции предполагает осуществление коррекции модели специальной подготовленности на основе:

- информационных тестов, которые позволяют прогнозировать соревновательный результат показанный бегунами на средние дистанции в контрольных соревнованиях на 100м ($r=0,843$; $P<0,05$); 400м ($r=0,883$; $P<0,05$); 1000м ($r=0,943$; $P<0,05$); 1500м ($r=0,799$; $P<0,05$), для бегунов на длинные дистанции в контрольных соревнованиях на 1500м ($r=0,799$; $P<0,05$), 3000м ($r=0,928$; $P<0,05$), 5000м ($r=0,879$; $P<0,05$), 10000м ($r=0,873$; $P<0,05$).

- информации по оценке функционального состояния организма бегунов в динамике, принимая во внимание различные типы регуляции сердечного ритма (ваготонический, нормотонический и симпатикотонический), параметров омега-потенциала и косвенной характеристики энергетического метаболизма по расчетным данным ЭКГ.

С.М. Струганов

ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Основная задача любого тренировочного процесса – повышение физической работоспособности, которая выражается в способности показывать более высокие результаты при совершении контрольных или соревновательных нагрузок. Данная задача осуществляется при наличии намеченной цели, потенциальных возможностей спортсмена с учетом его возраста, пола, подготовленности и повышении ряда фундаментальных физиологических показателей.

В своих работах В.М. Зациорский предлагает разделять физическую работоспособность наряд факторов: эндогенные, наследственные и экзогенные, определяемые внешними условиями деятельности человека.¹

Высокий спортивный результат обусловлен адекватным уровнем физической работоспособности. В числе факторов, определяющих высокую работоспособность, выделяют генетические предпосылки, степень физической и технической подготовленности, психическую устойчивость в ходе спортивных соревнований, организацию и управление тренировочным процессом.

В ряде исследований² осуществлен анализ анатомо-морфологических, энергетико-функциональных и психологических факторов, влияющих на эффективность выполнения напряженной мышечной деятельности.

В настоящее время значительно вырос уровень спортивных результатов в беге на средние дистанции, который требует от спортсменов высокой физической, технической и волевой подготовленности. Поэтому при целенаправленной подготовке следует учитывать

¹ Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.; Нейгл Ф. Физиологическая оценка максимальной физической работоспособности / пер.с англ. Э. Мартиросова // Наука и спорт. 1982. С. 90-119.

² Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1969. 56 с.; Волков Н.И., Ширковец Е.А. Об энергетических критериях работоспособности спортсменов // Биоэнергетика. Л., 1973. С. 18-30; Коробов А.Н., Волков Н.И. Бег на средние дистанции: факторы результативности // Легкая атлетика. 1983. № 6. С. 6-8.

множество факторов различного характера и выделять из них наиболее существенные с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Важная роль в общей структуре физической работоспособности отведена биоэнергетике мышечной деятельности. Знание закономерностей биохимических процессов, протекающих при напряженной мышечной работе и при восстановлении, лежит в основе разработки новых методов и средств повышения физической работоспособности, развития скоростно-силовых качеств и выносливости, ускорения восстановления после тренировки. Исследования в этой области позволили выделить совокупность метаболических факторов, обуславливающих уровень достижений в циклических видах спорта: мощность, емкость и эффективность энергообразующих систем организма. Наряду с метаболическими факторами, существенное влияние на динамику результатов оказывают обобщенные факторы: спортивная одаренность и возрастное развитие.

Факторная структура специальной физической работоспособности специфична и зависит от уровня функциональных возможностей спортсмена. С ростом спортивного мастерства структура специальной работоспособности претерпевает значительные изменения, обусловленные фактором экономизации процессов при выполнении напряженной мышечной работы. При этом выделяется три биоэнергетических свойства организма: аэробная производительность; анаэробная производительность; регуляция энергетического метаболизма.

В числе факторов повышения функциональной подготовленности спортсменов В.Н. Платонов выделяет мощность, подвижность, экономичность и способность к реализации возможностей энергетических систем в процессе соревновательной деятельности. Аналогичной точки зрения придерживаются и другие авторы¹, которые на основе результатов корреляционного анализа исследований, показали, что в процессе круглогодичной тренировки вклад фактора мощности в общую структуру подготовленности уменьшается на фоне увеличения вклада фактора подвижности и экономичности.

Анализ эргометрической зависимости «дистанция-время» позволил установить, что развитие фактора аэробной производительности способствует росту достижений в беге на средние дистанции.

¹ Волков Н.И., Ширковец Е.А. Указ. работа; Запорожанов В.А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1976. 46 с.; Зациорский В.М. Указ. работа.

В зависимости от способа энергопродукции разделяют три критерия оценки способностей бегунов: энергетическая мощность, емкость и эффективность. Во время начала тренировочной деятельности повышение адаптация организма к нагрузке происходит сначала за счет улучшения критерия мощности, затем – емкости и лишь в последнюю очередь – путем роста показателей эффективности, который постепенно повышается при регулярных тренировках. К наиболее важным факторам высокой энергетической производительности относят степень развития мышечной силы и O_2 -потребления на уровне АНП, причем доля вклада двух последних факторов в общую энергетическую структуру работоспособности в годичной тренировке может существенно меняться в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена, которые часто характеризуются по трем основным показателям: величина максимального потребления кислорода (V_{O_2max}); уровень анаэробного (лактатного) порога; экономичность движений.

Первые два показателя имеют чисто физиологическое значение и при правильном и целенаправленном построении тренировочного процесса увеличиваются. Экономичность движений подразумевает чаще всего врожденное качество, когда сама техника специального упражнения максимально гармонична и позволяет спортсмену, даже с менее высокими функциональными показателями, демонстрировать высокие спортивные результаты. Экономичность движений определяется скоростью сокращения и расслабления скелетной мускулатуры, быстротой проведения нервного возбуждения к мышцам и т.д.

При совершенствовании аэробной производительности бегунов специализирующихся в беге на средние дистанции, R. Holman выделил ряд факторов лимитирующих физическую работоспособность¹:

- аэробную выносливость (способность утилизировать максимальное количество кислорода);
- силовую выносливость (способность сохранять силу сокращения мышц на всей дистанции);
- скоростную выносливость (способность координировать скорость сокращения мышц с другими факторами выносливости).

В исследованиях Н.Н. Яковлева также были выявлены три группы факторов по локализации биохимических изменений в организме, которые лимитируют физическую работоспособность: в цен-

¹ Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО Изд-во «Астрель», ООО Изд-во «АСТ», 2003. 863 с.;

тральной нервной системе, в работающих мышцах и нервно-мышечных синапсах, во внутренней среде организма¹. Общей чертой утомления, лимитирующего спортивную работоспособность, является нарушение баланса АТФ и угнетение активности ферментных систем, прежде всего – ферментов окислительного цикла.

В последние годы широко обсуждается психофизиологическое воздействие нагрузки на организм. Считается, что значительные резервные возможности спортсмена заключены в психической сфере. С помощью методов предметной нацеленности, «сверхсоревновательных» упражнений и самовнушения, основанных на ведущей роли сознания спортсмена, предложено развивать способность к максимальному проявлению физических и психических сил в момент главных стартов.

Таким образом, среди множества факторов, в совокупности формирующих влияние на спортивный результат, можно выделить следующие: генетические, морфологические, физиологические, биохимические, биоэнергетические и психологические.

Анализ специальной литературы показал значимость еще двух факторов, определяющих высокую работоспособность в беге на средние дистанции. Во-первых, подчеркивается необходимость солидной аэробной базы, во-вторых, существенно возросла роль скоростно-силового и собственно-силового компонентов подготовленности.

Вследствие изложенного, можно заключить, что годичная тренировка в беге на средние дистанции должна быть направлена на развитие как сократительных способностей нервно-мышечного аппарата, так и на совершенствование функций, обеспечивающих способность утилизировать максимально возможное количество поступающего кислорода.

Г.В. Сучков, Д.А. Завьялов

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СЕВЕРНОМ МНОГООБОРЬЕ

Россия – огромная страна. Её территория расположена в границах девяти часовых поясов, а площадь составляет 17 млн. км², из которых 10 млн. км² относится к северным территориям. На этой тер-

¹ Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности.

ритории проживают 7% населения России. Эта территория крайне жестких и суровых климатических условий: низкие температуры, сильные ветра, бури, метели, низкое атмосферное давление, полярная ночь, полярный день. В этом краю 9-10 месяцев суровой зимы, в этих условиях не живут, а, скорее, выживают люди, и только в таком краю смог зародиться уникальный спорт – северное многоборье. Он берет свое начало из бытовой жизни предков коренных жителей Севера. С одной стороны, этот спорт, как никакой другой, требует жесткости, терпения, воли, силы и ловкости. С другой – его развитие и совершенствование подчиняется закономерностям, существуют свои методики подготовки спортсменов в различных видах его программы.

С целью выявления особенностей подготовки спортсменов в северном многоборье, выявления оптимальных методик из других видов спорта для совершенствования тренировочного процесса в северном многоборье нами было проведено анкетирование.

В исследовании приняли участие 100 спортсменов, занимающихся северным многоборьем, представителей 10 команд из различных регионов. Среди опрошенных – 49 человек имеют звание мастера спорта России и кандидат в мастера спорта России, остальные – спортсмены, имеющие взрослые разряды по этому виду спорта. Анкетирование проводилось на чемпионате и первенстве России по северному многоборью, проходившему в Красноярске в ноябре 2012 г.

Как известно, соревновательная программа северного многоборья состоит из пяти видов: метание тынзына (маута) на хорей (набрасывание аркана на деревянный, установленный вертикально трехметровый шест с расстояния 15 метров), метания спортивного топорика, прыжки через нарты, тройной прыжок с разбега и бег с палкой по пересеченной местности. В основном участники соревнований успешно справляются с заданиями в каждом из этих видов, немного хуже обстоят дела в таком виде программы, как метание топорика на дальность. Это может быть связано с большими внешними случайными воздействиями на траекторию полета снаряда (скорость и направление ветра, влажность воздуха, атмосферные осадки) и, в итоге, на результат.

Респонденты отметили, что отдельные виды программы схожи с видами программы соревнований по легкой атлетике. В частности, 93% респондентов отметили бег по пересеченной местности, 65% – тройной национальный прыжок, 39% – метание спортивного топорика, 31% – прыжки через нарты. Наименее схожим, по их мнению, является метание тынзына на хорей – так считают 10% респондентов.

Поэтому неудивительно, что в тренировочном процессе по «северному многоборью» чаще всего применяются упражнения именно из легкой атлетики. Наиболее благоприятно их воздействие проявляется в таких видах, как бег с палкой по пересеченной местности (82% респондентов), тройного национального прыжка (36%), прыжков через нарты (16%), метаний (10%).

Результаты о влиянии условий Крайнего Севера на здоровье человека получились разнонаправленными: часть респондентов говорит о положительном влиянии этих условий на их физическое, физиологическое и психическое состояние, другие – об их пагубном воздействии на организм.

Таким образом, тренировочный процесс в северном многоборье имеет свою специфику и его совершенствование возможно при более активном применении методик из легкой атлетики с учетом неблагоприятных условий внешней среды, индивидуальных особенностей занимающихся, современных методик восстановления и высокой самоотдачи спортсменов.

А.В. Тарасенко, Д.А. Завьялов

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

В современном хоккее с шайбой успешное выполнение различных игровых приемов (маневрирование на коньках, броски и удары шайбы, ведение и обводки, силовые единоборства) связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Вся игровая деятельность хоккеистов носит по существу, скоростно-силовой характер¹.

С целью выявления значимости скоростно-силовых качеств в современном хоккее нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 хоккеистов разной классификации, среди которых 19 человек, имеющих звание «Мастер спорта России» и «Кандидат в мастера спорта России», и 81 человек, имеющий взрослые спортивные разряды.

Большинство респондентов, отмечая в рейтинге физических качеств наиболее значимые, на первое и второе места поставили со-

¹ Савин В.П. Теория и методика хоккея : учебник для вузов. М.: Академия, 2003. 398 с.

ответственно силовые способности (64%) и скоростные способности (33%). В то же время координационные способности – умение координировать свои движения, сохранять равновесие при движении на коньках, одновременно управляя клюшкой и шайбой, и следить за действиями партнеров и соперников, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия – среди наиболее важных качеств отметили только 4% респондентов.

Всем известно, что с развитием силы уровень гибкости, как правило, понижается. Высокий уровень развития гибкости позволяет более эффективно использовать силовые приемы, и виртуозно выполнять различные броски из разных позиций. Однако гибкость, как значимое качество, заняла последнее место в рейтинге и её отметили лишь 2% респондентов.

Выносливость в рейтинге физических качеств заняла третье место (11%). Высокий уровень выносливости позволяет хоккеисту осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, полноценно реализовать свои двигательные способности в соревновательной деятельности.¹ Наиболее важный вид выносливости для хоккеиста – специальная. Так считают 87% респондентов. Они объясняют это тем, что хоккеист должен поддерживать высокий темп игры как в течение одного игрового отрезка (40-60 сек.), так и периода (20 мин.), и всего матча. Остальные респонденты отметили, что на тренировках уделяют время на развитие общей выносливости.

В хоккее большое количество разрешенных правилами соревнований силовых приемов, которые позволяют успешно решать поставленные задачи, как в нападении, так и защите. Большинство спортсменов (86%) отметили, что самым эффективным силовым приемом у борта во время игры является удар плечом, который чаще выполняют нападающие. На втором месте находится силовой прием туловищем – 42%. Этот силовой прием, по их мнению, широко используется защитниками. На третьем месте – силовые приемы ногами – 29%.

Все тактические комбинации в хоккее должны завершаться броском по воротам. Большинство спортсменов (86%) отметили, что наиболее эффективным броском с расстояния 10-15 м у них является бросок коротким разгоном шайбы (кистевой). 24% отметили, что таковым является удар шайбы. А 18% хоккеистов считают, что тако-

¹ Горский Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словацк. М.: Физкультура и спорт, 1981. 224 с.

вым является удар-бросок. И 14% утверждают, что наиболее эффективным видом броска является бросок длинным разгоном шайбы (заметающий).

Таким образом, результаты анкетирования показали, что современный хоккей в представлении респондентов носит силовой характер. Недостаточное развитие таких качеств, как выносливость, ловкость и гибкость, которые не позволяют эффективно реализовать техническое преимущество спортсменов, они компенсируют за счет скоростных атак и силовых приемов. Очевидно, что в тренировочном процессе существует резерв для оптимального и гармоничного развития всех физических качеств и технического мастерства для того, чтобы поднять уровень развития отечественного хоккея на более высокий уровень.

В.Г. Тюкин

О ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Общеизвестно, что стойкие расстройства функций организма повреждают целостность физического, психологического и социального здоровья. Последствия болезни могут проявляться в снижении производительности труда, невозможности качественно и эффективно выполнять отдельные рабочие операции, должностные обязанности и труд в целом, в быстрой утомляемости, падении интереса к работе, ухудшении межличностных отношений в коллективе и т. п.

Согласно ст. 9 Федерального закона «О социальной защите инвалидов»¹, одним из основных направлений реабилитации инвалидов являются физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт.

На основе естественных законов эволюционного развития моторики В.К. Бальсевичем² достаточно емко и обстоятельно разработана система научно обоснованных представлений о феномене физической активности человека, его генезисе, содержании и структуре, социально-биологических закономерностях и особенностях фи-

¹ О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ.

² Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. 1996. №11.

зической активности на разных возрастных этапах жизни. По существу она представляет собой разработанное самой природой хорошо сбалансированное и чрезвычайно умное расписание развития всего многообразия элементов и структур моторики человека. Любая трудовая деятельность связана с моторикой.

Представительство двигательных зон конечностей в коре головного мозга занимает большую функциональную площадь, поэтому, по закону рефлекторных связей, в результате увеличения двигательной активности периферического звена (мышц, сухожилий, суставов) – повышается функциональная активность центрального звена – коры полушарий головного мозга. Этим объясняется феномен положительного результата эмоционально-психологического и физического состояния организма во время трудовой деятельности тренированного человека.

Вместе с этим нагрузки занятиями физкультурой следует проводить путем постепенного повышения интенсивности и напряженности, соблюдения определенной этапности в достижение соответствующего уровня физической выносливости. Таким образом, физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные результаты в системах и функциях организма, формируя необходимые двигательные координации, физические качества, направленные на укрепление здоровья инвалида.¹

Особенно актуальным в настоящее время является разработка организационных и методических основ реабилитации посредством занятий физической культурой и спортом для инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата для подготовки их к трудовой деятельности. Небезызвестно, что с каждым годом увеличивается количество инвалидов трудоспособного возраста этой категории.²

В научно-практическом центре медико-социальной экспертизы, протезирования и реабилитации инвалидов им Г.А. Альбрехта (Центре им. Г.А. Альбрехта) более десяти лет внедряются модели включения в трудовую деятельность инвалидов с выраженными ограничениями в передвижении и трудовой деятельности путем ком-

¹ Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.

² Карасаева Л.А. Организационные аспекты функциональной модели профессиональной реабилитации инвалидов после ампутаций верхних и нижних конечностей // Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье»: тезисы докладов. СПб., 2005. С. 199.

плексной, многопрофильной реабилитации. Наряду с профильными клиническими отделениями, успешно работают отделения социальной и профессиональной реабилитации и лечебной физической культуры.

В процессе проведения профессиональной реабилитации инвалидов осуществляются медико-социальные, социокультурные, социально-психологические, физкультурно-оздоровительные и другие мероприятия. В Центре им. Г.А. Альбрехта с инвалидами систематически проводится работа в спортивных командах: волейбольной, баскетбольной, хоккейной, настольного тенниса. Кроме этого отрабатываются методики физкультурного тренинга – системы упражнений, направленных на формирование у инвалидов отдельных профессионально важных элементов, ослабленных в силу заболевания.

Несмотря на увеличивающуюся популяризацию физкультуры и спорта среди инвалидов, на сегодняшний момент отсутствуют учетные потребности инвалидов в области организации занятий разными видами спорта и физической культурой, нет специализированных физкультурных комплексов, не развита реабилитационная индустрия в области физической культуры.

Важными причинами недостаточного развития физической культуры инвалидов являются:

- незнание инвалидами собственного физического потенциала; отсутствие осознанной потребности в двигательной активности, соответствующей мотивации и ценностных ориентаций;
- незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов специальных условий;
- отсутствие квалифицированных педагогов по реабилитационной физической культуре, позволяющих поддерживать и развивать физические возможности инвалида, формировать его личность;
- отсутствие учета потребностей в реабилитации через физическую культуру и спорт на этапе формирования индивидуальной программы реабилитации в бюро медико-социальной экспертизы;
- отсутствие в системе медико-социальной экспертизы социальных и медицинских показаний к направлению на различные виды спорта и физической культуры;
- не разработаны специальные программы в реабилитации инвалидов для занятий физкультурой и спортом по нозологиям болезней, возрасту, степени утраченных функций;
- отсутствие развитой спортивно-реабилитационной индустрии.

Таким образом, на настоящий момент существует реальная потребность и необходимость развивать методологию и совершенство-

вать методики реабилитации инвалидов через занятия физкультурой и спортом для использования в системе профессиональной реабилитации. Практика показывает, что физкультурные технологии повышают успешность профессиональной подготовки, трудоустройства, работоспособности инвалидов и облегчают процесс их социальной интеграции.

С.С. Тютин

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Учебно-тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по функционированию объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) – основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которыми невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

Вопросы теории спортивной тренировки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ.

Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе. Программа действия – это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется

будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей. Анализ специальной литературы последних лет свидетельствует о существенном повышении интереса многих специалистов к проблеме индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спорте. Следует обратить внимание на то, что успешное решение этой актуальной проблемы связывается с общими закономерностями управления в спорте по аналогии с таковыми в кибернетических обратных связях на основе объективной количественной информации о содержании тренировочного процесса, уровне специальной подготовленности и особенностях соревновательной деятельности спортсменов.

Об актуальности и своевременности дальнейшего совершенствования теории и методики в направлении индивидуализации свидетельствует большой опыт спортивной практики, накопленный параллельно с научной информацией, раскрывающий существенные индивидуальные особенности, как в структуре специальной физической подготовленности, так и в общей системе многолетней подготовки многих ведущих спортсменов мира.

Многие ученые и специалисты сходятся на том, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности студентов, под которой понимают деятельность индивидуума, направленную на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Опыт проведения преобразований в физическом воспитании другими исследователями говорит о том, что они встречают чаще противодействие, чем поддержку. Поэтому лучше всего предусмотреть последовательное, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания.

Проблема индивидуального подхода при построении тренировочных программ в спорте. В теории и практике спортивной тренировки проблема индивидуализации в большей мере развивалась за-

рубежными авторами, что, возможно, связано с меньшей численностью населения и, соответственно, меньшими возможностями спортивного отбора и большей значимостью в связи с этим достижения максимально высоких результатов каждым спортсменом. Однако в отечественной литературе также широко представлен материал по данной проблеме. В. Шапошникова отмечает, что периодичность колебания прироста результатов – один из признаков талантливости спортсмена. Периодичность в изменении темпов прироста спортивных результатов, закономерности годового эндогенного цикла нужно учитывать во время планирования, прогнозирования и проведения тренировочного процесса. Это позволит индивидуализировать тренировочный процесс.

Индивидуализация ориентирована на развитие и учет своеобразия и неповторимости каждого человека, что расширяет возможности самопроявления личности. Вместе с тем следует помнить о том, что в коллективно организованной спортивной деятельности индивидуальный подход не должен противопоставляться командному. В этом случае индивидуализация тренировочного процесса направлена на раскрытие резервных возможностей каждого спортсмена в целях повышения качества управления всеми сторонами подготовки команды в целом.

Одной из актуальных проблем в подготовке студенческих волейбольных команд является выявление и применение оптимальных форм занятий, средств и методов тренировки в соотношении с оптимальным объемом и интенсивностью тренировочной нагрузки в целях улучшения качества учебно-тренировочного процесса. Тренеры студенческих команд работают в условиях постоянного временного дефицита. Зачастую к ним приходят игроки, имеющие различный уровень спортивной подготовленности, поэтому вопросы оптимизации спортивной подготовки такого контингента представляются весьма и весьма значимыми, поскольку они определяются постоянным повышением требований к технико-тактической подготовленности волейболистов в условиях ограниченного количества часов тренировочных занятий и напряженной учебной деятельности.

Оптимизация учебного процесса является актуальной задачей. В настоящее время возникла не только острая потребность, но и объективная возможность для решения задач по оптимизации учебно-тренировочного процесса на научно-педагогической основе. Формирование умений и навыков осуществляется на основе теоретических знаний. В практике подготовки специалистов высокой ква-

лификации до сих пор существует разрыв между теоретическими знаниями у студентов и навыками их практического применения.

Таким образом, оптимизация учебно-тренировочного процесса обеспечивается целенаправленным использованием различных средств восстановления и стимулирования работоспособности молодежи. Оптимизация учебного процесса наряду с другими дидактическими концепциями (активизация обучения, программированное и проблемное обучение и др.) должна способствовать не только накоплению обучаемыми определенного объема знаний, но и обязательному развитию их умственных сил, продуктивному и творческому мышлению.

В.И. Федоров, С.П. Романова, Е.М. Чалая

РИТМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЦИКЛИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Бег это сложное локомоторное циклическое разновременносимметричное движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности и перемещением его в пространстве. Обеспечивают бег опорно-двигательный аппарат, система регуляции функций организма и система обеспечения мышечной деятельности. Сопровождается бег выраженной перекрестной координацией движения. (М.Ф. Иваницкий 2011 г.)

Бег характеризуется стереотипно повторяющимися циклами движений при тесной взаимосвязи каждого цикла с последующим и предыдущим.

Для циклических движений в беге характерны некоторые общие черты. Во-первых, все фазы движения, существующие в одном цикле, обязательно присутствуют в остальных и в той же последовательности. Во-вторых, повторяемость целостного движения, последовательность отдельных фаз требуют строгого соблюдения рационального соотношения пространственно-временных, динамических характеристик, как внутри каждого цикла, так и в целостном упражнении, что формируется и закрепляется в результате длительных тренировок, образуя более или менее прочные динамические стереотипы нервных процессов, определяющих индивидуальную ритмическую структуру бега.

Роль физиологической основы циклических движений выполняет ритмический двигательный цепной рефлекс, поддерживающий-

ся автоматически. Считается, что динамический стереотип циклических движений, образовавшийся в центральной нервной системе под влиянием тренировки в беге, в последующем, с трудом поддается изменению. (Н.В. Зимкин, 1955)

В основе формирования двигательного ритма лежит образование условного рефлекса на временной раздражитель, входящий в динамический стереотип двигательного навыка (А.М. Шлемин, 1962).

В процессе совершенствования технических возможностей спринтеров, построение ритмотемповой структуры бега с соревновательными показателями кинематических характеристик занимает особое место.

Существенное влияние на формирование двигательных ритмов оказывают используемые индивидуальные комплексы специальных упражнений, направленных на повышение эффективности подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Рациональный ритм, в технически идеальном беге, нельзя рассматривать как некий абстрактный ритм, одинаково пригодный для всех. Каждый спортсмен в силу его индивидуальных особенностей должен обладать собственным ритмом выполнения движений.

В циклических упражнениях важно уметь изменять ритм движений, обеспечивая оптимальную скорость передвижения для затрудненных или облегченных внешних условий.

Главным условием оптимизации соревновательного ритма является установление оптимального темпа, обеспечивающего нормальную работу всех физиологических систем и функций организма.

Распределение усилий при выполнении двигательного действия определяет динамику движений, формируя особый ритмический рисунок последовательного сочетания напряжения и расслабления мышц, работающих при беге. На спринтерских дистанциях оптимальный рисунок двигательного ритма характеризуется постепенным нарастанием усилий во время стартового разгона и сохранением ритма присущего максимальной скорости передвижения до финиша.

Динамика и темп тесно взаимосвязаны между собой и оказывают влияние друг на друга.

При соответствии темпа движений, динамике, распределения сил ускоряется процесс усвоения ритма раздражений и устанавливается оптимальное согласование в деятельности двигательных и вегетативных функций.

Динамическая работа в беге в большей мере связана с перемещением тела спортсмена и его частей в пространстве. Характери-

стические показатели работы при беге в основном связаны с мощностью выполняемых движений. При этом мощность часто ассоциируют с темпом циклических локомоций, в котором выполняется работа.

Работа, совершаемая спринтером во время бега по дистанции, сводится к преодолению силы тяжести при перемещении тела бегуна вверх-вниз.

Основной объем энергозатрат в беге затрачивается на разгон и торможение ног при выполнении маховых движений и отталкивание ногами от опоры.

В первом приближении можно считать, что работа, выполненная мышцами спортсмена за один шаг, пропорциональна кинетической энергии, сообщаемой ноге при отталкивании и выносе ее вперед:

$$A \sim mv^2,$$

где, m – масса ноги;

v – скорость перемещения ноги.

В то же время эта работа может определяться формулой

$$A = Fd,$$

где, F – сила мышц;

d – расстояние, на котором выполняется работа при каждом шаге.

Уравнивая две формулы получаем:

$$Fd = mv^2$$

$$F = \frac{mv^2}{d}$$

То есть усилия прилагаемые спортсменом при проносе ноги тем выше, чем больше масса конечности. Это значит, искусственно повышая массу конечности в специальных беговых упражнениях, можно превысить те характеристики нервно-мышечной деятельности, которые встречаются в беге, это позволит, увеличив объем специальных беговых упражнений в тренировке, повысить тем самым уровень развития скоростных качеств при параллельном улучшении функциональных возможностей организма спортсмена.

В проведенном нами исследовании было предположено, что использование в беге асимметричного силового воздействия, в виде отягощения на одной ноге, при достоверном увеличении мощности работы, приведет к незначительному падению скорости по отношению к обычным условиям бега. Так как в беге с отягощением на двух ногах, при той же величине отягощения, за счет снижения темпа бега, падение скорости выражено более значительно. Это противоречит условию, при выполнении тренировочных пробежек не уходить далеко от скоростей и ритмов планируемого результата.

В проведенных нами экспериментах, при беге с отягощением, составляющем 10% от веса сегмента на дистальных концах голени обеих ног, превышение силы от обычных условий составит 4%, за счет значительного снижения скорости. С использованием ассиметричного силового отягощения превышение силы составит 6%. Данные изменений кинетических характеристик бега получены экспериментальным путем.

В.И. Федоров, М.П. Тищенко, Е.М. Чалая

ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕ

Большая значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет повышенный интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки занимающихся (В.Ф. Борзов, 1980; Н.Г. Озолин, 1982; В.Г. Алабин, 1984; В.Г. Никитушкин, 1998; В.У. Аванесов, 2007).

Большинство исследователей указывают на увеличение, в тренировочном процессе, объема нагрузок вообще и высокоинтенсивных нагрузок в частности. Объемы нагрузок в подготовке спринтеров, подошли к пределу адаптационных возможностей человека (В.Н. Платонов, 1984; М.А. Усков, 2009).

Ю.В. Верхошанский (1988) предложил интенсифицировать тренировочный процесс, используя основное соревновательное упражнение, выполняемое с максимальной результативностью. Это позволит эффективно решать задачи функционального, технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

В ответ на это предложение, другие авторы указывают, что значительная интенсификация процесса подготовки бегунов спринтеров обостряет ряд проблем:

- сложность планирования комплекса мероприятий, связанных с решением задач, направленных на достижение универсальной гармоничности «антагонистических» качеств, при одновременном совершенствовании технико-тактического мастерства (В.У. Аванесов, 1987).

- необходимость восстановления утраченного за тренировку потенциала и необходимость выполнять следующий вид работ.

Достаточное количество работ по теории и методике спортивной тренировки, направлены на разработку и использование таких

специально-подготовительных упражнений, которые, с одной стороны, повышают эффективность двигательного потенциала спортсменов, с другой – имеют сопоставимые значения кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения (Ю.А. Федяев, 1976; В.А. Збарский, 1992; В.Г. Ярошевич, 2000).

Необходимость почти полностью исключать упражнения, по своим биомеханическим характеристикам не связанных с решением задач совершенствования технического мастерства в избранном виде для становления спортивной формы, на предсоревновательном и соревновательном этапах доказывают (Ю.В. Верхошанский, 1972; Д.И. Атанасов, 1976; А.В. Левченко, 1982).

Становится очевидным, что нет ничего более специфичного для тренировки спринтеров, чем использование в качестве основного упражнения максимально быстрого бега. А именно: повторное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью со старта, с ходу, бег с максимально возможной скоростью в усложненных и в облегченных условиях и т.д.

Исследуя ритмоскоростную структуру движений бегунов спринтеров, В.В. Абросимов (1977) рекомендует применять такие методы тренировок, в которых при многократном повторении соревновательного упражнения будут формироваться биомеханические характеристики бега именно для результата, превышающего исходный уровень подготовки.

Биомеханически рациональные движения в тренировке применяются именно для закрепления двигательного навыка, проявляемого в виде основных элементов техники. Однако использование в тренировках многократного пробегания коротких отрезков с максимальной или близкой к ней интенсивностью приводит к закреплению имеющихся ритмоскоростных характеристик бега на уже освоенном уровне, без ожидаемого прогресса, даже если это происходит с увеличением скорости бега от пробежки к пробежке. Стабилизация двигательного навыка, представляющая в техническом плане положительное явление, имеет одновременно отрицательный эффект в виде остановки роста спортивных результатов.

Вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя прогрессу скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повы-

шается. Во время таких тренировок, как бы интенсивны и разнообразны они ни были, у бегуна развиваются и закрепляются навыки отдельных движений, возникает устойчивая ритмика бегового шага – постоянство фаз отталкивания и полета. Возникают стереотипы движений. Образуется так называемый скоростной барьер.

Данная проблема наиболее специфична для спринтеров и является следствием применяемых методик. Чрезмерно закреплёнными могут быть скорости движений, их ритм, усилия, даже некоторые пространственные характеристики.

Выход из данного противоречия Г.И. Попов (1992) видит в постоянном многоэтапном переучивании, в применении специальных средств, препятствующих закреплению навыка.

Считается, что вариативная система подготовки спринтеров и использование специфических упражнений позволит сформировать определенный диапазон подвижности двигательного навыка и тем самым создаст дополнительные резервы для дальнейшего роста мастерства спортсменов.

На практике же не учитывается зависимость использования в занятиях специальных упражнений от квалификации спортсменов, их адекватности функциональным возможностям занимающихся.

Чтобы избежать стабилизации скорости и возникновения «скоростного барьера», Э.С. Озолин (1986), В.В. Петровский (1978), Ю.В. Верхошанский (1988) рекомендуют при выполнении скоростных упражнений применять методы, облегчения или затруднения внешних условий.

В этом отношении большие перспективы видятся в использовании отягощений, расположенных или сосредоточенных на звеньях тела спортсмена, наподобие способа создания искусственной гипергравитации (С.А. Орещук, 1971).

Использование упражнений с отягощением на двух ногах приводит к увеличению мощности работы, однако, в этих условиях, при беге, более выражено произойдет падение скорости, за счет значительного снижения темпа бега (П.И. Черкашин, 1957). Это противоречит условию не уходить далеко от скоростей и ритмов планируемого результата, при выполнении тренировочных пробежек. В большей мере это требование соответствует использованию асимметричного силового воздействия, в виде отягощения на одной ноге.

Собственные данные проведенных экспериментов, указывают, что при беге, с использованием отягощения на одной ноге, частота движений снижается незначительно. Падение составляет до 6% по

отношению к бегу в обычных условиях. Эта же разница, при беге с отягощениями на двух ногах составляет в среднем 10%. Менее заметно изменение длины шага в беге, с использованием отягощения на одной ноге.

Можно предположить, что применение в тренировочном процессе бегунов спринтеров упражнений с выраженной асимметрией силового воздействия позволит превзойти физиологические показатели мощности выполнения стандартного упражнения, проявляемые в обычных условиях.

Л.Р. Шафикова

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АКРОБАТОК В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ

Женский организм отличается от мужского не только по телосложению, но меньшими размерами сердца, а значит меньшими его систолическим и минутным объемами. У женщин более высокое кровяное давление, меньше жизненная емкость легких, больше частота пульса и дыхания, а также чаще наблюдается грудной или смешанный тип дыхания, тогда как у мужчин преобладает диафрагмальный. Все перечисленное создает менее благоприятные условия для длительной и напряженной физической работы, а также для более быстрого восстановления исходного состояния после большой физической нагрузки (М.М. Безруких, 2003).

Гипотетически можно предположить, что мужской соматотип у женщин (независимо от их деятельности) также формируется при высоком содержании мужских половых гормонов, причем это возможно уже в пубертатном периоде. Кроме того, в ходе исследований выявлено, что юные спортсменки, рожденные матерями с мужским соматотипом, имеют наследственную мужскую конституцию. Такие девочки изначально имеют более высокие шансы в спортивной деятельности, поскольку у них более высокий уровень физического развития (В.А. Кобзев, 1996).

Так как к критериям эффективности процесса спортивной подготовки можно отнести показатели двигательной активности, антропометрические показатели, морфофункциональные характеристики сердечно-сосудистой системы организма, мы провели сравнительный

анализ весоростовых показателей и морфофункциональных характеристик системы кровообращения акробатов в возрастном аспекте.

В ходе исследования были обследованы 65 спортсменок-акробатов, которые были разделены нами на 5 возрастно-квалификационных групп: 1 группа (n=11) – девочки 7-10 лет (препубертатный период), имеющие III-I юношеские разряды; 2 группа (n=16) – девочки 11-14 летнего возраста (пубертатный период), имеющие 3-1 спортивные разряды; 3 группа (n=10) – девушки 15–17 лет (постпубертатный период), являющиеся кандидатами в мастера спорта и занимающиеся в группе спортивного совершенствования (ГСС); 4 группа – (n=18) – девушки в возрасте 18-21 года, являющиеся членами сборной РБ и имеющие спортивную квалификацию мастера спорта; 5 группа (n=10) – женщины 24-25 лет, имеющие звание мастера спорта, которые закончили свою спортивную деятельность 3-5 лет назад.

Все акробатки в ходе углубленного медицинского обследования в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере были отнесены к I группе здоровья.

Всем известно, что характерной особенностью процесса роста и развития организма является его гетерохронность и волнообразность (Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 2002). Все изменения, вызываемые выполнением спортивных скоростно-силовых упражнений, в мышечной и костной системе появляются постепенно, но уже через год занятий спортом можно наблюдать отчетливо выраженные морфометрические изменения.

Анализ весоростовых показателей выявил в исследуемых нами возрастных группах преимущественно средний, укладывающийся в диапазон возрастных норм, морфометрический уровень занимающихся.

Показатель физического развития, рассчитанный по индексу тучности (ИТ) в первой возрастной группе составил 14,65 усл. ед., во второй – 17,07 усл. ед. Индекс тучности в группе акробатов постпубертатного возраста находился на нижней границе нормы данного показателя и соответствовал 17,45 усл. ед. Отмечено, при исследовании среднегрупповых весоростовых данных, самыми высокими оказались девушки 15-17 лет при росте $165,83 \pm 2,09$ см, а тяжелыми – акробатки высокой квалификации с массой тела $52,92 \pm 1,58$ кг.

Действительно, у высококвалифицированных представительниц спортивной акробатики наблюдался самый высокий показатель ИТ равный 20,20 усл. ед., когда у взрослых бывших спортсменок он составил 19,70 усл. ед.

Нельзя не согласиться с Р.Н. Дороховым и В.П. Губой (2002), что в зависимости от вида спорта прослеживается локальная гипертрофия рабочих мышечных групп. По всей видимости, выраженность веса тела акробатов высокой квалификации была за счет увеличения мышечной массы под влиянием скоростно-силовых тренировок. Однако, несмотря на положительную динамику ИТ с возрастом, внутри возрастно-квалификационных групп данный показатель всегда соответствовал нижней границе физиологической нормы. Этот факт вполне объясним, поскольку специфика спортивной подготовки акробатов характеризуется высокими скоростно-силовыми нагрузками при соблюдении низкокалорийной диеты.

Так как в механизмах адаптации организма к мышечным нагрузкам важную роль играет система кровообращения, которая первая реагирует на возмущающие воздействия физических упражнений. Недаром сердечно-сосудистую систему относят к лимитирующей системе, ограничивающей физическую работоспособность (А.П. Исаев, 2004).

Учитывая эти факты, нами проводилось изучение гемодинамики организма акробатов различного возраста, включающее показатели систолического, диастолического артериального давления (САД, ДАД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Полученные нами данные в отношении гемодинамических показателей у спортсменок различных возрастных групп показали, что среднегрупповые показатели ЧСС в покое были в пределах физиологической нормы, и достоверно значимых различий не обнаруживалось. Но отмечено, что самый низкий показатель артериального пульса, составивший $73,00 \pm 1,82$ уд/мин. наблюдался у высококвалифицированных спортсменок. По данным Л.И. Простовой (1997), некоторая тенденция уменьшения пульсовой реакции, которая наблюдается и в наших результатах, указывает на улучшение приспособительных механизмов сердца спортсменок с возрастом и тренированностью.

Известно, что артериальное давление тесно коррелирует с физическим развитием. В норме с возрастом растет преимущественно САД, а ДАД имеет только склонность к повышению. Повышение артериального давления в возрастном аспекте идет параллельно росту скорости распространения пульсовой волны по сосудам мышечного типа и связано с повышением тонуса этих сосудов, особенно в препубертатном и пубертатном возрасте.

Однако результаты показателей САД и ДАД указывают на тенденцию к гипотонии во всех возрастных группах исследуемых спортсменок.

Так, максимальное артериальное давление в первой группе находилось на нижней границе физиологической нормы этого возраста ($Z=2,02$ при $P_{1-2}<0,04$) когда в группах акробатов 15-17 лет, высококвалифицированных и бывших спортсменов данный показатель был ниже возрастной нормы, и в среднем соответствовал $106,33\pm 2,48$ мм. рт. ст. Лишь у акробатов в пубертатном возрасте были нормальные для данного возраста значения систолического давления – $109,50\pm 2,41$ мм. рт. ст.

Среднегрупповые показатели диастолического давления у всех исследуемых акробатов были ниже нормальных физиологических колебаний, значимое повышение наблюдалось между значениями ДАД юных спортсменок с 11-14 летними ($Z=2,05$ при $P<0,04$) и высококвалифицированными акробатками ($Z=2,16$ при $P<0,03$).

Как известно, понижение показателей АД может наблюдаться при снижении концентрации ионов калия и натрия в плазме крови вследствие значительных потерь электролитов при больших тренировочных нагрузках. Выраженную гипотонию (ниже 100 мм. рт. ст.) рассматривают как сосудистую дистонию, вызванной перетренировкой (П.С. Горулев, 2004).

Таким образом, наблюдаемая тенденция к гипотонии у акробатов разного возраста и квалификации, свидетельствует об ухудшении физиологического состояния сердечно-сосудистой системы в ходе многолетнего тренировочного процесса.

Э.Ш. Шаяхметова, А.Л. Линтварев

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Анализ соревновательной деятельности бокса с позиций спортивной физиологии выявил следующее:

– один поединок состоит из трех раундов с интервалом отдыха между ними в 1 мин, следовательно, расходуются энергетические внутриклеточные запасы фосфорсодержащих веществ (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ) и спортсмен начинает каждый следующий раунд в состоянии недовосстановления и, значит, к концу поединка работает больше в аэробно-анаэробном режиме – снижает интенсивность деятельности;

– один боксерский раунд длится 3 мин. и протекает в смешанной анаэробно-аэробной зоне в зависимости от преобладания того или иного вида деятельности, ЧСС – от 131 до 165 и от 166 до 180 уд/мин соответственно. При проведении атаки организм начинает функционировать в анаэробной зоне – ЧСС свыше 180 уд/мин.

Для бокса характерна работа переменной интенсивности, и ее условно относят к деятельности субмаксимальной мощности. Подобная работа, как известно, может выполняться преимущественно за счет анаэробных источников энергии.

В первом раунде потребление кислорода составляет 70-80% от максимального. Это говорит о том, что системы дыхания и кровообращения за 3 минуты работы спортсмена хотя и достигают довольно высокого уровня работоспособности, но еще не приближаются к максимальным возможностям. Очевидно, в этом периоде удельный вес анаэробных источников энергии будет выше, чем аэробных.

Во время поединка постепенно возрастает роль аэробного энергообеспечения работающих органов боксера. Во втором и третьем раундах уровень кислородного потребления повышается с 80 до 95% от максимально возможного. Причем незначительное увеличение потребления кислорода от второго к третьему раунду дает основание предполагать, что наращивание интенсивности окислительных реакций в основном приходится на первые два раунда. Вероятнее всего, во втором и, безусловно, в третьем раунде кислородное потребление относительно стабилизируется. По всей видимости, эта фаза деятельности боксера проходит на фоне наиболее полно развернутых окислительных реакций в организме, а роль аэробного энергоснабжения будет преобладающей. И чем выше уровень утилизации кислорода на этом отрезке боя, тем большая по мощности работа может быть выполнена. Поэтому совершенствование систем кислородного обеспечения организма боксера является одним из условий повышения его работоспособности.

Условия состязаний в поединке таковы, что спортсмен за время боя имеет возможность отдохнуть в течение двух минутных перерывов. Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен, хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности

аэробных реакций. В данном случае, чем выше у боксера способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.), тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в послерабочий период. А это значит, что боксер с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

Следовательно, боксеру в ходе учебно-тренировочного процесса наряду с подготовкой организма к работе в анаэробных условиях (при значительной гипоксии) необходима тренировка, обеспечивающая развитие систем кислородного обеспечения организма, т.е. аэробных способностей.

В практике спортивной тренировки в качестве аэробных упражнений в помещении рекомендуют скакалку, лестницу, бег на месте, бег, плавание, езду на велосипеде – на свежем воздухе. Аэробная нагрузка в наибольшей степени тренирует сердечно-сосудистую систему, развивает выносливость.¹ По мнению А.В. Коробкова², чтобы аэробная тренировка принесла пользу, необходимо заниматься не менее 30 минут трижды в неделю.

В сложившейся тренировочной практике по боксу в целях повышения аэробных способностей, спортсмены ежедневно используют беговую тренировку по 5-6 км за 25-30 минут. Кроме того, один раз в 2-3 недели, спортсмены бегают по 10-15 км.

Однако, подобное распределение тренировочной нагрузки не всегда может быть обосновано. Это зависит от особенностей подготовки боксеров к турнирам. Главная особенность – это многоцикловая периодизация спортивной тренировки. Поэтому на отдельных этапах учебно-соревновательного процесса при решении проблемы воспитания выносливости следует использовать и нетрадиционные средства и методы.

Поэтому с целью повышения аэробных возможностей организма спортсменов, в тренировочном процессе боксеров высокой квалификации следует использовать дыхательные технологии.

¹ Уилмор Дж., Костил Д.Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2001. 264 с.

² Коробков А.В. Физиологические основы применения различных форм физических упражнений в спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 2005. 508 с.

Н.А. Юманов

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ НАВРСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

Нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения.

Нравственное воспитание спортсменов подчиняется общим закономерностям воспитания, имея некоторые свои особенности.

Объективное воздействие на личность спортсмена, так же как на личность каждого члена общества, оказывает система общественных отношений – производственных, политических, идеологических, правовых, моральных, бытовых, семейных и др. В то же время на формирование его нравственного облика влияет и собственное отношение к жизни, степень его участия в развитии общественных отношений. Социально-экономические и педагогические факторы, формируя человека, находятся в тесной взаимосвязи. Однако характер и сила влияний внешней среды во многом зависят от специальной педагогической направленности: формирование нравственных черт личности спортсмена происходит не автоматически, а путем целенаправленной и систематической воспитательной работы школы, семьи, тренера, спортивного коллектива.

Нравственные черты личности интенсивно формируются в среднем и старшем школьном возрасте. В это время осознанным становится отношение к труду, учебе, занятиям спортом, общественным обязанностям, коллективу.

Следует учесть и то, что в спортивный коллектив обычно приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому и тренеру, и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные нравственные стороны личности, но нередко и перевоспитывать спортсмена, преодолевая его отрицательные убеждения и привычки.

Процесс нравственного воспитания спортсмена является многофакторным, сложным и противоречивым.

Формируя моральный облик спортсмена, тренер обязан учитывать влияние семьи, учебного заведения, где учится спортсмен, трудового коллектива, товарищей и т.д.

Тренеру приходится не просто учитывать, а в ряде случаев изменять или усиливать своим демагогическим влиянием воздействие семейного и учебного воспитания на личность спортсмена.

А для этого нужно, чтобы тренер знал, чем живет спортсмен, знал его нужды, запросы, был знаком с тем, каковы взаимоотношения в семье, в учебном коллективе.

В учебных организациях накоплен большой опыт нравственного воспитания учащихся. Педагогический коллектив ответственен за подготовку молодежи. Учеба, для юного спортсмена, как бы он ни увлекался спортом, – главное дело его жизни. И тренер призван воспитывать ответственное отношение к учебе, уважение и любовь к учебному заведению и педагогу.

Систематические занятия спортом являются важным стимулом нравственного совершенствования личности спортсмена.

Своевременная поддержка и дальнейшее развитие интереса и любви к занятиям спортом зависят от качества педагогической работы тренера, от его умения вызывать, находить и развивать положительные эмоции, формировать общественно значимые мотивы спортивной деятельности, сочетать в процессе занятий личные потребности спортсмена с задачами коллектива и общества, проявляя при этом уважение и требовательность.

Любая деятельность всегда предполагает наличие у человека тех или иных мотивов – побудительных сил. Мотивы спортивной деятельности бывают самыми разными. Одни занимаются спортом, потому что он доставляет им большое эмоциональное удовлетворение. Других привлекает возможность личных достижений. Для третьих таким мотивом является возможность отстоять честь своего коллектива, занятия спортом они рассматривают как гражданский, патриотический долг. Формирование общественно значимых мотивов спортивной деятельности – важный момент в нравственном воспитании спортсмена. Однако такие мотивы возникают не сразу, а на основе непосредственной любви и интереса к занятиям, под влиянием воспитательной работы, которая проводится тренером.

Удовлетворение потребности в движении, постоянное совершенствование физических и духовных сил, эмоциональность спортивных занятий и спортивной борьбы, конкретность и увлекательность целей, успешное преодоление трудностей на пути их достижения, дружеские и товарищеские отношения в спортивном коллективе, атмосфера доверия, взаимопомощи и взаимной требовательности, постоянное общение с уважаемым тренером – все это привлека-

ет молодежь к занятиям спортом и создает комплекс тех возможностей, которые могут быть успешно использованы тренером в процессе нравственного воспитания.

Однако при этом могут возникнуть и серьезные трудности. Они обуславливаются тем, что стремление к личному совершенствованию, первые спортивные успехи, сопровождающиеся порой неумеренной похвалой, поощрениями, могут стать источником тщеславия, зазнайства, самомнения, убежденности в своей исключительности и т.п.

А напряженная обстановка спортивной борьбы без соответствующей нравственной зрелости, психологической готовности спортсмена может способствовать проявлениям грубости, нечестности, неуважительного отношения к сопернику, судьям, зрителям и т.д.

Кроме того, чрезмерное увлечение спортом, превращение его в самоцель, как правило, приводит к умалению значимости других сторон жизни и деятельности человека.

Наиболее серьезными трудностями, которые могут помешать спортсмену в процессе его нравственного воспитания, являются: просчеты в тренерской работе, отрицательные черты личности тренера, формальное отношение некоторых тренеров к своим обязанностям, неправильные взаимоотношения с командой: заигрывание с сильными спортсменами, панибратство, грубость, беспринципность, нетребовательность, излишняя опека своих учеников, делячество. Отрицательное влияние на воспитание спортсмена могут оказать также однообразие средств и методов тренировки, отсутствие глубокого анализа изучаемого материала, недостаток страховки в тех видах упражнений, выполнение которых связано с риском и опасностью.

Кроме того, отрицательно влияют на формирование нравственного облика спортсмена нервозность обстановки, которая складывается иногда во время сборов, подготовки к ответственным соревнованиям, низкий уровень политической и культурно-просветительной работы во время учебно-тренировочных сборов, неблагоприятные условия для занятий.

Особенно вредными и опасными являются зазнайство, высокомерие, пренебрежение к коллективу и товарищам. Именно эти черты располагают к появлению у некоторых спортсменов так называемой «звездной болезни», корни которой – в слабой воспитательной работе, в снижении требовательности к отдельным спортсменам, в чрезмерном их захваливании, в отрыве от коллектива и от общественно полезной деятельности.

Нравственное воспитание спортсмена во многом проявляется в его отношении к тренировкам, в умении работать в коллективе, достигая при этом определенных личных результатов.

В связи с этим большое значение приобретает формирование у спортсменов моральных стимулов спортивной деятельности: принятие обязательств, моральные поощрения, четкая организация деятельности коллектива, педагогическое руководство процессом соревнования и т.д. Нравственное воспитание в спортивном коллективе во многом зависит от характера отношений, сложившихся здесь, от правил и традиций, которым следует каждый, от поведения всех спортсменов.

*Н.А. Юманов, В.В. Денискин, В.А. Кузьмин,
А.С. Темных*

СПОРТИВНАЯ ЭТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТСМЕНА

Физической культуре и спорту в нашей стране придается большое общественно-политическое значение. Молодежь занимается спортом не только для своего удовольствия, спорт помогает стать достойными гражданами, готовыми к труду, учебе, служению своей Родине. Занимаясь в коллективе дружном, сплоченном, спортсмен всегда ощущает его поддержку. Заботу и требования, учится понимать и чувствовать радость коллективного труда и творчества. В упорных тренировках, в спортивных состязаниях обостряются чувства, углубляются и проверяются моральные качества человека, крепнет и закаляется воля, приобретаются опыт нравственного поведения и мужества.

Чтобы воспитать высоконравственного человека, нужны настойчивые и целеустремленные усилия педагогов, тренеров спортивных коллективов учебных заведений.

Главная цель воспитания в спорте – сделать спортсмена человеком высокой культуры, большой эрудиции, знающим основные положения спортивной этики.

Спортивная этика как совокупность исторически сложившихся норм и правил поведения спортсмена определяет его отношение к обществу, коллективу, к окружающей среде, процессу спортивного совершенствования и спортивной борьбы, личной жизни. Спортив-

ная этика впитала в себя лучшие общечеловеческие нормы нравственности, выработанные человечеством в ходе его нравственного прогресса: честность, справедливость, уважение друг к другу, скромность и др.

Здоровый образ жизни, полной увлекательных умственных занятий в сочетании с занятиями физической культурой и спортом, – вот необходимое условие нравственного воспитания молодежи.

Нравственный облик личности складывается из гармонического единства, физического совершенства и духовного богатства.

Глубокое понимание категорий спортивной этики поможет тренерам и спортсменам правильно оценить сложившуюся ситуацию. Справедливо разрешить тот или иной конфликт, правильно понять сложные нравственные ситуации, которые могут возникать в процессе спортивной деятельности.

Добро и зло – морально-этические категории, в которых выражается нравственная оценка поведения людей, а также социальных явлений. Под добром понимается, то, что общество считает нравственным, достойным подражания. Зло имеет противоположное значение: безнравственное, достойное осуждения. В морали нашего народа представления о добре и зле выражаются через совокупность конкретных нравственных требований, определяющих нормы такого поведения людей, которое активно способствует успешному развитию общества.

Долг – одна из основных категорий этики, отражающая особое моральное отношение. Нравственные требования, распространяющиеся на всех людей, принимает форму долга, когда оно превращается в личную задачу определенного человека применительно к его положению и какой-либо контрольной ситуации. Спортивный долг – это моральная обязанность спортсмена по отношению к обществу, коллективу, где он вырос, к педагогам, тренерам, которые его воспитали, к команде, честь которой он защищает, к Родине и т.д.

Долг определяет поведение спортсмена в соответствии с интересами общества, коллектива, обязывает мастера спорта помогать новичку, побуждает к честному спортивному поведению, к борьбе даже тогда, когда уже не приходится рассчитывать на высокое личное достижение. Все поступки подобного рода – проявление долга по велению сердца, результат твердого убеждения в необходимости поступать так, а не иначе.

Большое значение в спортивной этике придается категории совести. Совесть – этическая категория, выражающая способность

личности к самоконтролю, к моральной оценке собственных действий на основе понимания ответственности за совершенные поступки. Сознание выполненного долга переживается как «чистая» совесть, нарушение долга сопровождается «угрызениями» совести. Совесть – не врожденное качество, она определяется положением человека в обществе, условиями его жизни, воспитанием.

Являясь активной ответной реакцией человека на требования предъявляемые обществом, совесть является мощным внутренним двигателем нравственного совершенствования личности и одновременно выражает уровень ее нравственного самосознания.

Достоинство – понятие морального сознания выражающее представление о ценности человека, категория этики, отражающая моральной отношение человека к самому себе и общества к личности. Сознание собственного достоинства является формой самоконтроля личности. В этом отношении требования, идущие от общества, принимают форму специфически личных (поступать так, чтобы не унизить своего достоинства).

Честь, как и достоинство, регулирует поведение человека и отношение к нему со стороны окружающих.

Понятие достоинства и чести спортсмена по своему значению очень емкие. Они включают высокую оценку роли спортсмена в обществе, большую значимость его поступков и действий для коллектива и для всей страны.

Высоко держать спортивную честь – это значит ничем не запятнать славного звания Российского спортсмена.

Знание основ спортивной этики необходимо каждому тренеру, каждому спортсмену. Нормы спортивной этики должны стать их личными убеждениями. Это необходимое условие формирования нравственного сознания.

Знание теории спортивной этики – это необходимые условия высокого уровня нравственного развития личности спортсмена.

III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Ю. Акулов, М.В. Дунаева

ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек ведет неправильный образ жизни, обладает вредными привычками, гиподинамией, перееданием и уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния, тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления. Систематически проводимое закаливание дает возможность избежать многих болезней, продлить жизнь, и на долгие годы сохранить высокую работоспособность.

Закаливание играет важную роль в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключают их возникновение. Вместе с тем закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышают тонус ЦНС, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, прежде всего терморегулирующего его аппарата к действию метеорологических факторов. В процессе закаливания при многократном воздействии специфических раздражителей, под влиянием терморегуляции формируются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект

организма. При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, на уровне органов, тканей и клеток. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.п.

Приступить к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Назовем следующие основные принципы закаливания: систематичность; постепенность; учет индивидуальных особенностей; разнообразие средств и форм; активный режим; сочетание общих и местных процедур; самоконтроль.

Закаливание воздухом наиболее «нежная» и безопасная процедура. Закаливающее свойство воздуха зависит, главным образом от его температуры. Воздушные ванны дозируются двумя путями: постепенным снижением температуры и увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре.

В теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном. Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту.

В летнее время года эффект закаливания в процессе занятий физической культурой значительно слабее вследствие меньшего охлаждающего воздействия воздуха.

Закаливание водой – более интенсивная процедура, т.к. вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью. Это и является главным преимуществом воды как средства закаливания, а так же возможность выбора водной процедуры и соблюдение дозировки. Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения. Во время водных процедур не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба.

Существует правило – чем холоднее вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом. При закаливании водой рекомендуются следующие процедуры: обтирание; обливание; душ; купание. Высшей стадией закаливания водой является обтирание снегом и купание в ледяной воде. Рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространены обливание стоп ног и полоскание горла холодной водой.

Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение.

Начинают закаливание водой при ее температуре не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Лучшее время для водных процедур – утренние часы, после утренней зарядки или после сна, когда кожа равномерно согрета. При водных процедурах необходимо всегда добиваться хорошей кожной реакции. После любой водной процедуры требуется тщательно вытереться, энергично растирая тело до покраснения кожи.

При высокой температуре воздуха возникает опасность перегрева организма, не привычного к жаре. Закаливание высокой температурой воздуха проводится посредством дозированного пребывания на открытом воздухе в жаркие и солнечные дни, жаровоздушных ванн в бане-сауне.

В результате многократного и длительного воздействия на организм высоких температур окружающего воздуха устойчивость организма к жаре повышается за счет усиления потоотделения и изменения состава пота, а также вследствие снижения теплообразования. Усиление теплоотдачи у людей, закаленных в отношении действия высоких температур, обуславливает лишь умеренное учащение у них пульса во время работы в условиях жаркого климата; работоспособность у них сохраняется, несмотря на жару. Возможно также одновременное закаливание к теплу и холоду.

Ультрафиолетовые солнечные лучи благотворительно влияют на организм. Под их воздействием повышается тонус ЦНС, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается, обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин «Д». Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того, солнечный свет оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Солнечные лучи – сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Неумелое пользование солнцем вместо пользы может принести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной системы, сердечно-сосудистой и других систем организма. Только постепенное привыкание к солнцу, и разумное дозирование солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность.

Воздушно-солнечные ванны лучше всего принимать на берегу реки или другого водоема, среди зеленых насаждений. Места приема

солнечных ванн должны быть достаточно открытыми для солнца и естественного движения воздуха, но, в то же время, защищены от ветра. Солнечные ванны принимают в положении лежа, при котором обеспечивается более равномерное облучение тела. Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более.

Для развития устойчивости организма к пониженному атмосферному давлению чаще всего используют восхождение в горы, в частности применяют метод так называемой ступенчатой акклиматизации: нахождение в течение определенного времени и тренировка в альпинистских лагерях, расположенных на разных высотах, начиная с меньшей. С этой целью используют также тренировку в барокамерах.

Таким образом, закаливание является мощным оздоровительным средством. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются: систематическое использование закаливающих процедур и последовательность наращивание силы воздействия, а также учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и разнообразие средств закаливания. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Т.Г. Арутюнян, А.Б. Астахов

МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Современные исследования выявили чрезвычайно тревожные тенденции уровня физического развития учащихся общеобразовательных школ. Физическое развитие, достигающее среднего уровня, выявлено у половины учащихся, больше 30% низкого уровня и лишь 9% с высоким физическим развитием. Большое количество учащихся занимаются в группах здоровья. Учащиеся не осваивают упражнений,

которые предусмотрены минимальным уровнем подготовки. Мотивация самосовершенствования и привычки к занятиям физическими упражнениями находятся не на первом месте. От класса к классу выявлены негативные тенденции, которые не претерпевают изменений в положительную сторону, что указывает на несовершенство учебно-педагогического процесса в области физического воспитания.

Установлено, что большое число школьников ведёт малоподвижный образ жизни и не реализует свой двигательный потенциал. В 1-2 классах двигательная активность учеников падает на 50% по сравнению с дошкольниками. А старшеклассники не двигаются 75% всего времени своего бодрствования. Современное состояние учебной дисциплины «Физическая культура» оставляет желать лучшего.

Цель – с помощью мониторинговых исследований создать более благоприятные условия, которые способствуют укреплению здоровья и физическому развитию учащихся школы № 91 г. Красноярска.

Задачи исследования:

- ответить на вопрос: «Является ли организация учебного процесса в школе № 91 г. Красноярска содействующей здоровью обучающихся?»;

- сформулировать рекомендации по приведению процесса обучения в данной школе г. Красноярска в соответствии с состоянием здоровья обучающихся.

Организация и проведение исследования. Методом случайного отбора было сформировано две группы по десять человек. В каждой группе было пять юношей и пять девушек одиннадцатых классов. Тестирование проводилось на открытых спортплощадках и в спортзале. Анкетирование проходило в классах. В период тестирования условия были одинаковыми для обеих групп, проходили на одних спортплощадках и в спортзале в одно время. Для организации исследования использовалось следующее материально-техническое обеспечение: секундомер, тонометр медицинский, спирометр, кистевой динамометр, ростометр, сантиметровая лента, метрическая линейка, весы, маты, скамейка гимнастическая, перекладина, брусья, мини-степпер, компьютер, ноутбук, анкеты с тестовыми заданиями для выявления уровня знаний по предмету «Физическая культура».

Учащиеся тестировались на уроках физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, дополнительно использовались массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Начиналось тестирование утром, когда организм человека не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, ок-

ружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполнялись в покое всеми учащимися.

Упражнения с нагрузкой выполнялись после легкой разминки, когда организм был разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работали.

Методом случайной выборки в тестируемые группы попали 10 девушек и 10 юношей, всего участвовало в тестировании 20 человек.

Функциональная подготовленность девушек измерялась частотой сердечных сокращений и измерением артериального давления с помощью тонометра автоматического типа. Артериальное давление у девушек нормальное и примерно одинаковое. Девушки хорошо восстанавливаются после 1 минуты отдыха, после нагрузки 30 приседаний за 30 секунд.

Функциональная подготовленность юношей измерялась частотой сердечных сокращений и измерением артериального давления с помощью тонометра автоматического типа. Артериальное давление у юношей нормальное и примерно одинаковое.

Исследование физического развития юношей проводилось с помощью антропометрических методик. Средние соматометрические показатели – рост, масса тела, окружность грудной клетки у юношей контрольной группы выше, чем у юношей экспериментальной группы. Физиометрические показатели – жизненная емкость легких выше у юношей контрольной группы, а мышечная сила рук выше у юношей экспериментальной группы. При сравнении физической подготовленности юношей использовались обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств.

Изучение результатов мониторингового исследования показателей здоровья и физической подготовленности учащихся позволили провести коррекцию процесса физического воспитания в учреждении и сделать вывод о том, что организация учебного процесса в школе № 91 г. Красноярска не в полной мере содействует укреплению здоровья обучающихся. Анализ полученных результатов на уровне ученика и класса позволил выработать научно обоснованные управленческие решения:

– в школе необходимо организовать систематические занятия плаванием и лыжными гонками;

- девушкам необходимо больше уделять времени (дополнительные занятия, тренировки) своей физической подготовленности;
- юношам экспериментальной группы необходимо увеличить время занятиями циклическими видами спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.), а юношам контрольной группы увеличить время на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- юношей экспериментальной группы необходимо задействовать в районных соревнованиях на спринтерских дистанциях по лёгкой атлетике, плаванию и лыжным гонкам;
- необходимо усилить теоретическую составляющую предмета «Физическая культура» за счет школьного и регионального компонентов.

Г.А. Бартдинова

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Физкультурное образование, несмотря на диалектическое единство с образованием вообще, является по сути своей качественно специфическим феноменом. В процессе обучения студента в спортивном вузе обеспечивается решение ряда сложных, взаимосвязанных и взаимозависимых друг от друга задач. Ни для кого не секрет, что большая часть студентов физкультурного вуза к третьему-четвертому, а иногда уже и ко второму году обучения заканчивает активные занятия спортом. В этой связи образование в вузе физической культуры должно подразумевать не только профессиональную подготовку будущего специалиста, но и обеспечение такого вида профессиональной подготовленности, который будет ориентирован на создание и функционирование качественного психолого-педагогического сопровождения спортсмена (В.И. Загвязинский, 2001).

Одним из важных ресурсов в данном направлении является, по нашему мнению, оздоровительная аэробика. Аэробика из-за ее выраженного воздействия на организм человека, доступности, вариативности элементов представляет собой один из эффективных способов формирования здорового образа жизни студента. Помимо этого, она является одной из самых распространенных форм физического воспитания в мире, отличаясь разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп

и слоев населения. Современная оздоровительная аэробика – динамичная структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств (Л.В. Сиднева, 2000).

Опытно-экспериментальная работа была проведена в течение трех лет на базах Башкирского института физической культуры и Южно-Уральского государственного университета на факультете физической культуры и спорта, в которой приняли участие экспериментальная и контрольная группы в количестве 90 человек (по 45 студенток в каждой). Обе группы характеризуются типичным соотношением наполняемости, половым (женщины) и социальным составом, а также уровнем успеваемости.

Занятия по физическому воспитанию контрольной группы проводились в соответствии с государственной программой дисциплины «Физическая культура» 2 раза в неделю по 4 часа. На занятиях экспериментальной группы применялась оздоровительная аэробика с использованием методических приемов круговой тренировки 4 раза в неделю по 1 часу.

Методами комплексного внедрения в учебный процесс оздоровительной аэробики являются:

- на когнитивном этапе – лекционные занятия, самостоятельное изучение литературы, анализ и обобщение теоретических и методологических основ оздоровительной аэробики, итоговый контроль знаний;
- на деятельностном этапе – круговая, непрерывная, силовая тренировка, относящаяся к специальным методам физической культуры и спорта;
- на практико-ориентированном этапе – самосовершенствование и саморазвитие; субъект-субъектное взаимодействие участников практики; проектирование и планирование физкультурно-оздоровительной направленности занятий; педагогический анализ занятий; рефлексия, самооценка.

Эффективность разработанной системы использования оздоровительной аэробики была оценена на основе полученных данных по методике М. Рокича «Ценностные ориентации личности». Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Респондентам были предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер. Анализируя иерархию ценностей студентов экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента, была обнаружена следующая их группировка. В экспериментальной группе были выделены:

- ценности личной жизни (1-6 ранговые позиции);
- профессиональные ценности (7 ранг);
- ценности самоутверждения (8-11 ранговые позиции);
- ценности самореализации (12-13 ранг);
- ценности саморазвития (14-15 ранг);
- ценности самовыражения (16-18 ранговые позиции).

В контрольной группе нами также была произведена группировка ценностей. В результате получено:

- ценности личной жизни (1-8 ранговые позиции);
- ценности самоутверждения (9-14 ранговые позиции);
- ценности самореализации (15-16 ранг);
- эстетические ценности (17-18 ранговые позиции).

После окончания опытно-экспериментальной работы участникам обеих групп было предложено повторно проранжировать ценности. Необходимо отметить, что по окончании работы в контрольной группе не произошло изменений в списке ценностей в экспериментальной же группе можно выделить следующие группы ценностей (в соответствии с их ранговой позицией); ценности саморазвития (1-5 ранговые позиции); ценности самовыражения (6-9 ранговые позиции); ценности личной жизни (10-18 ранговые позиции) (табл. 1).

По нашему мнению, подобная динамика является подтверждением эффективности разработанной методики использования оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студента вуза физической культуры.

Таким образом, в ходе проведения опытно-экспериментальной работы на первую ранговую позицию у будущих тренеров по виду спорта в процессе внедрения оздоровительной аэробики в учебный процесс на первое место вышли ценности саморазвития, затем – самовыражения.

На третьей позиции – ценности личной жизни. Данный факт является подтверждением того, что оздоровительная аэробика может служить действенным средством формирования физического и психического здоровья студентов.

Таблица 1

СПИСОК ТЕРМИНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
ГРУППЫ

Ранг	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
1	Материально обеспеченная жизнь	Развитие
2	Свобода	Познание
3	Развлечения	Уверенность в себе
4	Общественное признание	Здоровье
5	Наличие хороших и верных друзей	Активная деятельная жизнь
6	Уверенность в себе	Свобода
7	Интересная работа	Творчество
8	Жизненная мудрость	Общественное признание
9	Активная деятельная жизнь	Интересная работа
10	Здоровье	Жизненная мудрость
11	Любовь	Любовь
12	Творчество	Материально-обеспеченная жизнь
13	Счастье других	Продуктивная жизнь
14	Развитие	Наличие хороших и верных друзей
15	Познание	Счастье других
16	Счастливая семейная жизнь	Счастливая семейная жизнь
17	Творчество	Развлечения
18	Красота природы и искусства	Красота природы и искусства

В.С. Быков, О.Б. Мухина, В.Т. Карымсаков

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению.

Самой острой и требующей срочного решения проблемой является неудовлетворительное состояние физического воспитания в образовательных учреждениях. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Увеличивает

ся число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

Приоритетными направлениями развития науки в области физической культуры и спорта являются: разработка теоретико-методологических основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; научно-методическое обоснование и обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации и подготовки спортивного резерва; организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма; теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы, именно на этот этап в ближайшие годы необходимо обратить первостепенное внимание.

В связи с этим основные усилия были направлены на: повышение ответственности родителей за здоровье детей и подростков; совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания среди дошкольников; массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ; создание при учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения, позволяющие обеспечить объем двигательной активности дошкольникам в объеме не менее 6-8 часов в неделю.

Исходя из того, что физическая культура является основой воспитания и образования ребенка, она должна быть включена в базисный учебный план образовательных учреждений как федеральный компонент.

Механизм реализации физического воспитания и образования осуществлялся через: урочные формы занятий по предмету физическая культура (физическое воспитание); дополнительные (факультативные) занятия физическими упражнениями и спортом; занятия физической культурой, ориентированное физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные, внеакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спор-

тивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи, особое внимание необходимо обратить и на проведение детьми досуга совместно с родителями.

Основными принципами профилактической антинаркотической деятельности являются:

- комплексность – согласованное взаимодействие на межведомственном уровне, на профессиональном уровне, в системе образования;

- дифференцированность – дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики с учетом возраста, пола, степени вовлечения в наркогенную ситуацию.

- ценностная ориентация – этот принцип включает формирование у детей и подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, уважении к человеку, окружающей среде, Отечеству, семье и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения;

- многоаспектность – ведущими аспектами профилактической деятельности в образовательной среде являются социальный, психологический, валеологический и образовательный. Многоаспектность профилактической деятельности включает также направленность ее воздействия на различные уровни в поле субъект-объективных взаимодействий и субъект-субъективных взаимоотношений (тренер-ученик);

- этапность или последовательность предусматривает, что цели и задачи должны быть разделены на общие стратегические и частные, на каждом этапе возможность реализации поставленных целей и задач должна быть поддержана соответствующим целевым финансированием. Для обеспечения алгоритма «шагов» в реализации системной профилактики в нее должны входить социально-психологический и педагогический мониторинг, ориентированный на оценку элементов системы сдерживания распространения асоциальных явлений и поведения детей и молодежи.

Информационно-методическая работа: школа здорового образа жизни подготовка инструкторов по новым специальностям, связанным с методикой антинаркотической профилактической работы с детьми и подростками, разработка и выпуск специальных информационных вестников для детей, педагогов дополнительного образования, тренеров, родителей по основам формирования здорового об-

раза жизни, методике самоконтроля состояния здоровья, физической самоподготовке и т.д.

Социально-профилактическая работа: организация смотров-конкурсов на самый спортивный класс, учебную группу, спортивный клуб по месту жительства, участие в проведении спортивно-оздоровительного проекта «Президентские состязания», социальная помощь детям и подросткам, испытывающим негативное воздействие, по месту жительства, учебы.

Психологическая помощь молодежи: организация групп общения с ведущими спортсменами, тренерами, включая телефон доверия «Задай вопрос своему спортивному кумиру», организация тренингов.

Социально-реабилитационная работа: индивидуальная работа по предупреждению и избавлению от вредных привычек, малоподвижного образа жизни и т.д.

Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь, детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, физической подготовки допризывной и призывной молодежи.

Б.С. Вильнер, А.С. Сундуков

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

Статья 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

– профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Как видно из этого закона, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является оптимальная физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера.

Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

- первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

- второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности – черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т.д.).

Спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Современные детальные этиолого-антропологические исследования показали, что элементы соперничества являются универсальным компонентом антропологии человека, что соревнования в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеют универсальный характер и являются одним из наиболее важных социальных и этиологических принципов человечества.

Напомним, что соревнования, сопоставления себя с другими на основе правил «честной игры» являются сердцевиной сознательной способности человека, его базисного сущностного свойства.

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия – важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды – может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

При этом основная цель методики проведения любых соревнований должна состоять в том, чтобы сопоставление своих способностей со способностями других формировало мотивацию к самосовершенствованию участников состязаний.

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения и др.).

Агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

Анализ международного опыта профилактики наркоманий и других негативных социальных явлений с помощью средств физической культуры и спорта показал, что используемые в различных странах технологии и модели во многом схожи с российскими и могут быть также классифицированы.

Однако механизмы их реализации, безусловно, крайне разнообразны и предопределены своеобразным сочетанием политических,

экономических, правовых, социальных и целым рядом других факторов, характерных для каждой конкретной страны. Поэтому перенести опыт той или иной страны в деле профилактики наркоманий и антинаркотической пропаганды в условиях России весьма затруднительно.

Совершенно очевидно, что в нашей стране необходимо разрабатывать свою, национальную систему профилактики и пропаганды.

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркоманий и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: общеобразовательные учреждения; учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования; учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и федерации; места отдыха и проведения досуга, в первую очередь детей, подростков и молодежи и др.

При этом такая система должна состоять из обязательной для всех субъектов Российской Федерации части и вариативной, учитывающей реальную наркоситуацию в регионе. При этом обязательная часть должна финансироваться бюджетами различных уровней, а вариативная – целевыми программами.

Внедрение подобной системы профилактики и пропаганды невозможно без координации действий государственных органов управления физической культурой и спортом, образованием, здравоохранением, культурой.

В содержательном плане информационно-образовательные антинаркотические программы должны быть комплексными и включать в себя объективные сведения о наркотических ядах и их влиянии на человека (приблизительно 20 %) и о возможности удовлетворения глубинных базовых потребностей личности, коррекции своего психоэмоционального состояния с помощью средств физической культуры и спорта.

Другими словами, профилактические и пропагандистские программы и технологии должны быть заполнены не только и даже не столько запугивающей информацией, но и прежде всего конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

А.Н. Волков

О РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА

В настоящее время наблюдается рост количества преступлений, совершённых молодыми людьми, а в частности несовершеннолетними. Такое поведение принято называть девиантным поведением. В широком смысле термин «девиантность» означает всякое отклонение от принятых в обществе социальных норм.

Можно определить типы отклонения от нормы:

- агрессивно-насильственное поведение, включающее оскорбления, побои, поджоги, садистские действия против человека;
- корыстное поведение – мелкие кражи, вымогательство, угоны автотранспорта и другие имущественные посягательства, связанные со стремлением получить материальную выгоду;
- распространение и продажа наркотиков.

В свою очередь, в зависимости от типа нарушаемой нормы отклоняющееся поведение квалифицируется по следующим характеристикам:

- видам преступления (уголовного, административного) и аморальных поступков (пьянство, проституция);
- уровню или масштабности отклонения, когда принято говорить об индивидуальном или массовом отклонении;
- внутренней структуре отклонения, когда отклонение связывают с принадлежностью к той или иной социальной группе, половозрастными особенностями;
- ориентированности отклонения на внешнюю среду (семейные ссоры, насильственные преступления и др.) или на самого себя (суицид, алкоголизм и др.).

Нормальное поведение молодого человека полагает взаимодействие его с микросоциумом, адекватно отвечающее потребностям и возможностям его развития и социализации. Если его окружение способно своевременно и адекватно реагировать на те или иные особенности личности, то его поведение всегда (или почти всегда) будет нормальным. В тоже время, отклоняющееся поведение характеризуется как взаимодействие индивидуума с микросоциумом, нарушающее его развитие и социализацию вследствие отсутствия адекватного учёта средой особенностей индивидуальности личности молодого человека.

В настоящее время существует государственная система помощи молодым людям «группы риска». В различных нормативных документах и программах определены виды помощи: социальная, психологическая, педагогическая, социально-педагогическая, экономическая, правовая, медицинская.

Реализация воспитательного, педагогического потенциала физической культуры и спорта, по нашему мнению, может достаточно успешно проходить в системе образования, а в частности системе учреждений дополнительного образования спортивного профиля – детско-юношеских спортивных школ, спортивных клубов, спортивных секций.

В учреждении дополнительного образования спортивного профиля воспитательная работа заключается в выстраивании воспитательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию отклоняющегося поведения воспитанников. Она должна быть представлена, во-первых, в форме организации социальной среды, в основе которой лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Во-вторых, необходимо информирование, предполагающее проведение лекций, бесед, распространение специальной литературы или видео– и телефильмов. Важно также проводить работу по активному социальному обучению социально-важным навыкам молодых людей, по организации деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению. Кроме того, организация здорового образа жизни и активные занятия спортом активизируют личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Целями поведенческой коррекции отклоняющегося поведения «группы риска» в системе дополнительного образования являются:

- формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение);
- интеграция индивидуального опыта;
- совершенствование саморегуляции;
- повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности;
- выработка жизненно важных умений;
- устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения;
- расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности;

– повышение уровня социальной адаптации.

Особое место в этой сложной работе занимает профилактика наркомании и алкоголизма. Рассмотрим несколько моделей такой профилактики.

Первая модель — «запрещающая». В ряде стран введен «сухой закон» для всех видов наркотиков или ограничение в продаже спиртного, осуществляется полный государственный контроль над ними. К негативным последствиям такой запрещающей модели можно отнести рост преступности, нанесение вреда здоровью молодых людей, страдающих зависимостью и уклоняющихся от официальной регистрации.

Вторая модель — «информационная». Она направлена на формирование негативного отношения к наркотикам. Для этого используется большое количество приемов. Например, широко распространяется информация о негативных последствиях наркотиков. Для создания негативных установок используются высказывания авторитетных людей: старших сверстников, выпускников, родителей, выдающихся спортсменов, ветеранов войны и т.д.

Третья модель – «обучающая навыкам». Она направлена на формирование социально-психологических навыков, которые могут помочь противостоять потреблению наркотиков. Проводятся «прививки» установок против наркотических и спиртосодержащих веществ.

Большой образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию молодого поколения и на профилактику их возможного асоциального поведения, выражающегося в курении, употреблении спиртных напитков и наркотиков.

А.М. Ворожцов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, УПОТРЕБЛЯВШИХ НАРКОТИКИ

Как известно, отказ от употребления наркотиков проходит в специализированных центрах, в которых лица употреблявшие наркотики проходят курс специальной терапии, помогающей им вы-

черкнуть из своей жизни постоянную тягу к веществам, убивающих их организм. Но даже после этого «излечения» организм бывших наркоманов очень истощен, и имеется необходимость в укреплении ослабленного здоровья. Очень большую пользу для организма в таком случае принесет оздоровительный бег.

В качестве примера можно привести исследование датских ученых, в котором приняло участие две тысячи человек. Оно показало, что мужчины, которые пробегают медленной трусцой в среднем от часу до двух-трех часов в неделю, живут на 6,2 года больше, чем те, кто ленится тренироваться подобным способом. Кроме того, ученые выяснили, что риск преждевременной смерти для любителей оздоровительного бега на 44% ниже по сравнению с теми, кто не занимается физкультурой¹.

В настоящее время оздоровительный бег – это один из самых массовых видов спорта. Особенно он любим и уважаем в Америке, где совершают пробежки тысячи и тысячи людей. Такая популярность вполне объяснима: ведь бег доступен для любого человека, им можно начать заниматься в любом возрасте и он является профилактическим средством от многих заболеваний. Единственная разница – кто-то бегают в фитнес-центрах по современным беговым дорожкам и другим кардиотренажерам, а кто-то делает это на свежем воздухе по гравийным или резиновым дорожкам в ближайшем парке или стадионе. Надо сказать, что бег на улице полезнее – самое главное, чтобы парк не располагался вблизи проезжих трасс.

Все знают, что бег – это аэробная тренировка, а регулярные занятия бегом нормализуют обмен веществ, увеличивают выносливость человеческого организма в целом, и способствуют скорейшему сжиганию лишних килограммов. Но польза бега не только в этом: уже научно доказано, что при помощи бега можно бороться и с психологическими проблемами. Бег прекрасно снимает нервное напряжение и может улучшить состояние даже у больного депрессией средней тяжести, что нередко характерно для лиц отказывающихся от употребления наркотиков. Кроме того, бег помогает при проблемах желудочно-кишечного тракта. За счет активного движения улучшается перистальтика кишечника и отток желчи.

Однако главный аргумент в пользу занятий бегом – это его благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему человека. Доктора спортивной медицины уже давно доказали, что благодаря

¹ URL: <http://www.iScience.ru>, свободный. Загл. с экрана.

бегу увеличивается способность сердца по перекачке крови, при этом кровообращение увеличивается в малых сосудах сердца, почек и головного мозга. Естественно, от этого улучшается здоровье человека в целом. Надо сказать, что даже непрофессиональные спортсмены уже после нескольких лет занятий бегом (примерно 5 километров ежедневной беговой нагрузки) замечают у себя снижение частоты сердечных сокращений на 10-15%. Благодаря этому в организме человека улучшается качество крови.

Кроме этого при беге вырабатывается эндорфин, а это, как известно, «гормон радости», который особенно необходим лицам, переживающим стресс. Эндорфины находятся в организме до пяти часов после тренировки, и, соответственно, все это время человеку будет обеспечено хорошее настроение. Регулярные пробежки формируют силу воли: попробуйте-ка заставить себя бегать хотя бы через день! Помогают отвлечься от угнетающих мыслей и сменить круг общения, что немаловажно для бывших наркоманов.

Однако не всем больным наркоманией будет полезен бег. Лицам, имеющим склонность к варикозному расширению вен, он противопоказан. Могут появиться боли в ногах – ведь при беге кровообращение происходит гораздо интенсивнее, чем обычно, поэтому сосуды перегружены. В этом случае не стоит бросать занятия, а лучше начать ходить. Быстрая ходьба вполне может заменить бег. Затем, когда вены придут в норму, можно постепенно переходить и на небольшие пробежки.

Занятия бегом не нужно начинать слишком активно, часто это оборачивается против бегуна. Важно проконсультироваться с врачом, измерить давление, провести анализ крови, чтобы посмотреть уровень сахара и холестерина. Сделать тест на нагрузку, чтобы определить максимальный пульс при занятиях бегом.

При этом необходимо помнить, что оздоровительный бег не должен напоминать оленьи прыжки. Ширину шага, как и темп бега, можно будет увеличить постепенно. Не нужно форсировать темп на крутых подъемах – это создает излишнее напряжение суставов, стоп и лодыжек, особенно у нетренированных людей. На подъеме в гору полезно будет пройти пешком в среднем темпе.

Во время бега ногу нужно стараться ставить на пятку или всю стопу, после чего делать плавный перекал на всю стопу. Плавный, но быстрый перекал обеспечивают мышцы передней поверхности голени. На начальном этапе занятий они могут болеть, так как у большинства неспортивных людей развиты очень слабо. Корпус

нужно держать прямо, слегка наклонив вперед. Руки должны быть согнуты в локтях и выполнять движения вперед-назад. Дыхание должно быть ровным, желательно через нос. Не нужно доводить себя до состояния, когда глаза застилает красная пелена, а во рту появляется вкус крови. Если во время бега закололо в боку, то перейдите на дыхание через рот, а если не поможет – на энергичный шаг. Совсем останавливаться в таких случаях вредно. Оптимальное время занятий бегом – после трех часов дня.¹

При всех достоинствах оздоровительного бега лицам, отказавшимся от употребления наркотиков необходимо заниматься им осторожно, уделяя особое внимание правильной постановке ноги и дыханию. Выполняя все эти правила люди, прошедшие восстановление после употребления наркотиков могут поправить свое здоровье, улучшить психологическое здоровье и повысить свою физическую подготовленность.

П.А. Ворошилов

ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К УЧЁБЕ В ВУЗЕ

Двигательная активность старшеклассников.

Физическая культура в образовательном учреждении представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент общей культуры молодёжи. Она призвана, с одной стороны, способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, а также жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье. С другой стороны, при рассмотрении будущей профессиональной деятельности школьников необходимо учитывать состояние здоровья.

В настоящее время проблема здоровья учащейся молодёжи приобретает всё большую актуальность: увеличивается число школьников с отклонениями в состоянии здоровья, школьников всё чаще поражают заболевания, затрагивающие органы и системы организма, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности.

¹ Рачинская Н. Бег от инфаркта к артрозу. URL: <http://www.dzd.ee>, свободный. Загл. с экрана.

Основными причинами сложившегося положения является невысокий уровень физического здоровья, отсутствие мотивации к поддержанию и укреплению здоровья, дефицит двигательной активности, недостаточная ориентированность учебных программ на формирование и развитие индивидуального здоровья каждого учащегося.

Среди возможных решений данной проблемы – целенаправленное физическое совершенствование школьников и интеграция всех оздоровительно-профилактических, физкультурных и спортивных программ. При этом важно выяснить роль учащихся в укреплении здоровья, выявить мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Всё это определяет проблему физического совершенствования молодёжи допризывного возраста, повышения ресурсов здоровья и адаптивных возможностей в качестве одной из самых острых и сложных для современного образования. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащегося, направленности его интереса и подготовленности, а эти показатели обычно индивидуальны.

Чтобы помочь учащимся увидеть проблему, можно использовать различные приёмы:

- не всё разъяснять или преподносить в готовом виде;
- оставлять право выбора самим учащимся для самостоятельного поиска занятий по интересам.

В данном плане существенный резерв представляет внеурочная (спортивные секции и школы, физкультурно-спортивные клубы, оздоровительные центры) и особенно самостоятельная двигательная активность (катание на санках, коньках, велосипедные и лыжные прогулки, дворовый футбол и хоккей, бадминтон).

Концепция физической подготовки старшеклассников в ОУ.

Современные концепции воспитания недостаточно освещают необходимость подготовки юношей, в том числе физической, к военной службе, в то время как эта задача является одной из составляющих проблемы формирования гражданственности, возможным выбором сфер профессионального самоопределения старшеклассников.

Допризывная физическая подготовка представляется проблемой исключительной важности и обусловлена она рядом факторов:

- возрастающей ролью физподготовки;
- снижением в последние годы уровня физической подготовленности;
- общепризнанной значимостью физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний;

– потребностью обеспечения высокой работоспособности и быстрого восстановления организма после учебных нагрузок.

Успешность физической подготовки старшеклассников в решающей мере зависит от активности юношей и девушек, стремления получить соответствующие знания, их работоспособности и состояния здоровья. В этом важную роль играет постоянная активизация организма, расширение его функциональных возможностей средствами физической подготовки.

Основной идеей концепции является содействие обеспечению условий для разрешения противоречия между объективной необходимостью физической подготовки старшеклассников и субъективной недооценкой её роли в нашей жизни и современного общества в целом.

Принципы организации физической подготовки в МБОУ Новосёловской СОШ № 5.

В Золотой книге Красноярского края (2007г.) опубликована статья «Школа естественнонаучной и гуманитарной культуры».

«В этой школе, которая ищет новаторское, интересное, даёт не только знания, но и бережно сохраняет старые добрые традиции, я работаю учителем физической культуры. В школе реализуется внутренняя программа «Здоровье».

Все уроки и мероприятия здоровьесберегающих технологий объединены в школьный блок «Школа – территория здоровья».

Одним из главных составляющих здоровья учащихся является физическое здоровье. Уровень достижений учащихся по физической культуре определяю показателями их физического здоровья.

Внеурочную деятельность расцениваю как продолжение учебной деятельности, как предоставление учащимся возможности дополнительного образования и повышение двигательного объёма.

Основная задача – ориентировать учащихся на дополнительные занятия в различные спортивные объединения. Для реализации всех замыслов в ОУ разработаны и приняты всем коллективом общие программы:

- здоровый образ жизни,
- создания в школе здоровой среды обитания;
- выявление и профилактика отклонений в здоровье;
- участие в общественной жизни, играх и массовых мероприятиях.

Все эти формы осуществляются деятельностью педагогического коллектива и находят понимание со стороны руководства школы.

В течение 15 лет старшеклассники успешно выступают по лёгкой атлетике на краевых играх «Олимпийская нива Красноярья».

Большой популярностью пользуется в школе футбол, баскетбол, волейбол.

Массовыми мероприятиями являются Кросс наций «Стартуют все», акции (пробеги по улицам села Новосёлово, велосипедные гонки и многое другое).

Все эти составляющие позволяют успешно сдавать контрольные нормативы в учебных заведениях профессионального образования.

Системная деятельность в школе позволила добиться следующих результатов в краевых проектах:

Год	Мероприятие	Результат
2010	Проект «Школьная спортивная лига» (рейтинг МБОУ Новосёловской СОШ № 5)	1 место среди 156 школ края
2011		5 место среди 187 школ края
2012		6 место среди 187 школ края
2011	Зональный турнир по футболу среди дворовых команд регионального отделения партии «Единая Россия». г. Минусинск	3 место
2012	Зональный турнир по футболу среди дворовых команд регионального отделения партии «Единая Россия». г. Минусинск	3 место

А.Г. Галимова, И.К. Шивиит-Хуурак

ОПЕРЕЖАЮЩИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Концепция модернизации российского образования до 2015 г. предусматривает использование современных технологий для реализации идей развивающего обучения, повышения эффективности и качества учебно-воспитательного процесса школьников. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (2010) отмечает, что главным результатом школьного образования должно стать его соответствие целям опережающего развития (М.Ю. Федорова, В.И. Кузнецов, 2011).

В настоящее время на основе личностно ориентированного подхода в отечественной педагогике разработана концепция структуры и содержания образования школьников в области физической культуры; минимальное содержание и минимальные требования к уровню подготовленности учащихся начальной школы по физиче-

ской культуре; примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы – что привело к объективной необходимости совершенствования имеющихся и создания новых педагогических технологий и методик преподавания предмета «физическая культура», разработки новых форм организации учебной деятельности школьников, отбора критериев эффективности учебного процесса, осуществляемого по новым технологиям (В.А. Шевченко, 2003; И.С. Якимская, 2003; А.Г. Комков и др., 2004; С.П. Евсеев, А.Г. Комков, О.М. Щелков, 2006; А.Г. Комков, 2008).

Реализация приоритетных национальных проектов в области образования предполагает значительное улучшение системы обучения и воспитания, в том числе и в процессе физического воспитания школьников; в то же время, очевидно, что его совершенствование на основе старых концептуальных положений не эффективно. Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания в массовой общеобразовательной школе. В настоящее время ставится вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания детей, о переориентации цели и задач физического воспитания.

Физическое воспитание школьников неразрывно связано с проработкой современных педагогических технологий на основе активизации освоения здоровьесформирующих ценностей физической культуры в массовой общеобразовательной школе (Л.И. Лубышева, 2006; Ю.Ю. Борина, 2009; Т.А. Щербакова, 2010). Здесь особое значение приобретает научное понимание соотношения процессов развития и обучения, которое относится к наиболее актуальным и сложным проблемам. Одной из важнейших задач педагогической науки является выявление и разрешение противоречия между процессами развития учения, исследование которых может обнаружить новые подходы к решению эффективности физического воспитания в школе (С.Р. Фролов, С.С. Фролов, 2008).

Специальная педагогическая технология, называемая развивающим обучением, обеспечивает обучение, идущее впереди развития, максимально использующее генетические возрастные предпосылки и вносящее в них существенные коррективы. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности. В основе теории развивающего обучения лежат философско-логические и психологические понятия деятельности, идеального сознания, типов мышления человека и его развития. Целью обуче-

ния в данной системе является развитие не только психических функций и свойств личности, но и развитие ребенка – субъекта учения, самодействующего индивида. Это достигается путем формирования основ теоретического мышления (П.В. Лебедева, В.Л. Орлов, В.И. Панов, 1996; В.В. Давыдов, В.Т. Кудрявцев, 1997; В.В. Давыдов, 2004; В.В. Репкин, 1997; Н.В. Репкина, 1997; В.Т. Кудрявцев, 1998; С. Смирнов, 1999; В.Н. Шаулин, 2002; М.Д. Кудрявцев, 2003; Д.Ю. Менешкин, Л.М. Беженцева, 2003).

Концепция развивающего обучения утверждает, что обучение происходит в результате отношений социального порядка и должно быть опережающим по отношению к развитию, а не подстраиваться под него (К.И. Дмитриев, 2009). В современных концепциях развивающего обучения разработаны технологии, способствующие формированию ценностей личности младшего школьника и различающиеся по целевым ориентациям, особенностям содержания и методики (Д.Б. Эльконин, 1989; М.Д. Кудрявцев, 2003; И.С. Якиманская, 2003; В.В. Давыдов, 2004).

Целостная концепция обучения учащихся – теория учебной деятельности, на которой основывается развивающее обучение, была разработана Д.Б. Элькониним (1974) и В.В. Давыдовым (1996); существенной характеристикой и особенностью ее является то, что она содержит все компоненты общего понятия деятельности и при этом имеет свое специфическое содержание с обязательным наличием в нем творческого или преобразующего начала (М.Д. Кудрявцев, 2003). В процессе учебной деятельности, как ведущей в младшем школьном возрасте, дети воспроизводят не только знания и умения, соответствующие основам указанных выше форм общественного сознания, но и те способности, которые лежат в основе сознания и мышления – способности к рефлексии, анализу, мысленному эксперименту (Н.З. Велиева, 2005). Содержанием учебной деятельности являются теоретические знания, причем учебная деятельность имеет свое особое содержание и строение, и ее необходимо отличать от других видов деятельности, выполняемых детьми в младшем школьном возрасте.

До сих пор мало внимания уделялось развитию самой личности, воспитанию ценностных ориентаций и двигательной культуры. Все это в совокупности является важнейшим средством для обеспечения развития личности в целом, а также психики ребенка, его духовных начал. Однако подобные задачи в физическом воспитании детей в школе больше декларировались, чем выполнялись. Для их

решения, в том числе и в обучении двигательным действиям, не было необходимой методики (М.Д. Кудрявцев, 2004).

Главными особенностями экспериментальной методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является то, что положения этой теории предполагают строить обучение «от общего к частному». В результате правильной организации такого обучения повышается: положительная мотивация к урокам физической культуры; результативность учебного процесса; творческая активность учащихся на уроках; интерес детей к изучению техники движений как к способу достижения результата.

В теории и методике физического воспитания крайне мало внимания уделяется теории содержания развивающего обучения. Традиционная методика физического воспитания в основном опирается на заучивание двигательного действия в строго регламентированных условиях, что закрепляет его выполнение в конкретных типовых ситуациях и мешает применению в нестандартных ситуациях (М.М. Боген, 1985; Л.С. Выготский, 1982).

Главная задача учебной деятельности по физической культуре, как основы развивающего обучения, заключается в том, чтобы вооружить учащихся способами самостоятельного достижения знаний. Стержневой идеей технологии развивающего обучения является идея об опережающем развитии мышления, которое способно повести за собой умственное развитие ребенка в целом, обеспечить его самостоятельно использовать свой творческий потенциал в применении средств физической культуры (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, 1996; О.В. Головин, 2005; И.С. Сырвачева, 2008).

Исследования многих авторов (О.Б. Серегина, 2000; Ю.С. Чернякова, 2003; М.Д. Кудрявцев, 2004; Е.А. Короткова, Н.В. Фомичева, 2005) показывают, что творческая активность младших школьников на уроках физической культуры может проявляться не только в оптимизации двигательной деятельности, но и в осмысленном овладении практическим материалом. При этом двигательная активность в сочетании с мыслительной способствует формированию у младших школьников осознанного отношения к физической культуре, как к учебной деятельности, так и к развитию мыслительных способностей (М.Д. Кудрявцев, 2004). Однако регламентация процесса физического воспитания затрудняет развитие мыслительных способностей, поэтому необходимо использовать принцип развивающего обучения, так и не нашедшего широкого применения в практике физического воспитания.

В настоящее время на волне инновационного движения российское начальное образование постепенно приобретает развивающий характер. Изменение содержания и методов традиционного начального обучения дает определенный положительный эффект в развитии детей.

Проблема развивающего обучения и воспитания интенсивно исследуется в связи с необходимостью усовершенствования обучения школьников в начальных классах. Результаты этих исследований позволяют: во-первых, экспериментально обосновать положение о ведущей роли обучения в умственном развитии детей; во-вторых, показать, что не всякое обучение имеет подлинно развивающее значение; в-третьих, установить, что вне целенаправленного формирования у школьников учебной деятельности не может быть подлинно развивающего обучения; в-четвертых, определить психолого-педагогические условия его реализации (В.В. Давыдов, 2004).

Методика развивающего обучения технике двигательных действий используется в основном в тренировочном процессе юных баскетболистов (А.Г. Гомельский, 1997; Ю.М. Портнев, 1997; В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов, 2006). Для учителей физической культуры методика развивающего обучения, направленная на формирование «школы мяча», недостаточно разработана и требует новых методических рекомендаций к обучению технике двигательных действий.

Низкая эффективность процесса обучения двигательным умениям и навыкам по физической культуре вызывает необходимость разработки технологии индивидуализации начального обучения двигательным действиям в формировании «школы мяча» по баскетболу, способствующей развитию творческого мышления учащихся младших классов.

На сегодняшний день практически отсутствует методическое обеспечение деятельности учителей физической культуры, что отрицательно сказывается на развитии основ современного образования младших школьников и выполнении целевых установок на формирование физической культуры личности учащихся; причем в национальной образовательной инициативе «Новая школа» (2010) говорится о том, что главным результатом школьного образования должно стать его соответствие целям опережающего развития.

А.Г. Галимова, Г.Я. Галимов, И.К. Шивит-Хуурак

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

В системе, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность человека, является необходимость радикальных изменений в стратегии достижения здоровья человека. В основе ее – формирование «Я – концепции» здоровой личности, создание необходимых условий для ее самопознания, саморазвития и самореализации (Л.И. Божович, 1972; А.И. Субетто, 1992).

Речь идет о необходимости воспитания «Здравотворческой личности», основу которой составляет адаптивная природа образования в контексте парадигмы: «Здоровье человека – здоровье общества – здоровье природы». Внимание к себе, осознание своих возможностей будет способствовать тому, что ребенок научится быть внимательным не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих. Через себя научится понимать чувства, переживания, поступки других людей, организовывать свое поведение в обществе. В этом представляется нравственный аспект проблемы. Не воспитав осознанного отношения к своему здоровью, общество никогда не сохранит того потенциала здоровья, который заложен у ребенка при рождении. Необходим период воспитания человека к другой парадигме: «забота о здоровье – обязанность каждого» (Г.А. Решетнева, Л.И. Лубышева, 2002).

Разработка системы культуры здоровья младших школьников приобретает педагогический компонент, сущность которого заключается в научении ребенка умению «активизировать личностные, потенциально присутствующие, данные природой биоэнергетические возможности». Этот процесс требует специфических знаний родителей, воспитателей и непременно самого ребенка. Только при таких условиях он сможет реализовать свое право на образование, не представляющее угрозы для здоровья (Л.Г. Татарникова, 1991).

В основе нашей идеи лежит целенаправленная педагогическая деятельность. Реализация этой идеи состоит в том, что человек создает себя сам, включаясь в процесс познания на личностно приемлемом для него уровне. Иначе говоря, речь идет о формировании у детей индивидуальной философии здоровья на основе знаний, умений и навыков, полученных в системе школьного образования. Решение данной задачи связано с переосмыслением педагогической деятельности на основе опережающего подхода, разработки педаго-

гических систем построенных на приоритетах здоровья. Создать педагогическую доминанту можно только в результате специально организованного обучения, в ходе которого реализуются возможности каждого ребенка.

Поэтому целью стратегии педагогической деятельности явилось воспитание у детей мотивации на здоровье на основе модульной системы обучения. Главными задачами являются:

- обеспечение индивидуально-гармонического развития детей на основе формирования компонентов здоровья;
- социальная адаптация ребенка на этапах его индивидуально-го развития;
- формирование знаний и практических действий по овладению основами здорового стиля жизни.

При разработке концепции мы основывались на принципах: гуманизации образования; природосообразности; интеграции валеологического и личностно – ориентированного подходов в воспитании; непрерывности и преемственности; индивидуализации и дифференциации; креативности процесса обучения и воспитания; единства валеологической и физкультурной деятельности.

Методологически значимо для реализации технологии обеспечения здоровой жизнедеятельности детей положение о доминирующих базовых потребностях. Согласно этому положению в иерархии основных потребностей индивида всегда есть главенствующая для данного возрастного периода, определяющая «ядро личности», ее поведенческая деятельность (Зайцев Г.К., 1997).

Ценностной ориентацией детей младшего школьного возраста является биологическая потребность в движении, проявляющаяся в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью в самоутверждении. Поэтому наиболее перспективно формирование физической культурой, где в полной мере реализуется потребность в движении, столь ярко выраженная в детском возрасте. Именно на интересе детей к занятиям физическими упражнениями следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Физическая и спортивная культура ребенка – это тот фундамент, на котором формируются и здоровая жизнедеятельность и здоровый стиль жизни (Г.А. Решетникова, Л.И. Лубышева, 2002).

В работе «Теория установки» (1997) Д.Н. Узнадзе отмечает: первичные базовые потребности (как внутреннее побуждение, вызывающее активность организма) являются мотивом поведения ребен-

ка на этапе начального обучения здоровому образу жизни. Постепенно под воздействием педагогических средств, создания предметно-информационной образовательной среды они перестраиваются и превращаются во вторичные побуждения: действия детей по истечении времени становятся самомотивированными. Причем согласно теории Д.Н. Узнадзе прочность такой установки зависит от частоты ее возникновения, то есть формирование мотивации возможно лишь на основе специально организованной целенаправленной работы по созданию у ребенка представлений о своем здоровье и здоровье окружающих, освоению практических действий по обеспечению оздоровительной жизнедеятельности.

Далее автор уточняет, что удовлетворение базовых потребностей детей в процессе физкультурной деятельности должно стать главным условием индивидуально-гармонического развития ребенка, формирования основных компонентов здоровья, соответственно, бездеятельность будет приводить к замедлению их развития и ослаблению здоровья.

Решить подобные задачи в условиях традиционного обучения, основой которого является принудительное формирование умений и навыков, а также развитие двигательных способностей не представляется возможным.

Эффект обучения, связанный с командно-строевыми приемами незначительный. Только через познание своих возможностей учащиеся младших классов могут прийти к выбору своего способа двигательной активности и выбрать на последующих этапах своего развития индивидуальный стиль физического самосовершенствования. Для этого нужны определенные условия и педагогическая здоровьесформирующая технология. Составляющими ее компонентами должны стать:

- информационно-познавательный (представления о своем организме, способах укрепления собственного здоровья и окружающей природы);

- потребностно-мотивационный (поведенческая деятельность ребенка по обеспечению здоровой жизнедеятельности).

По мнению Ю.Н. Синицина (1999), показателями подобного рода компонентов должны быть:

- знания как результат освоения теоретического раздела программного материала;

- умения и навыки организации здоровой жизнедеятельности;

- привычки как результат выполнения осознанных действий, характеризующих валеологически обоснованное поведение детей.

Например, информационный компонент не означает механического заучивания знаний. Он реализуется в познавательной активности, в организации деятельностного подхода, направленного на включение ребенка в процесс здравотворения и здоровосозидания. Важным условием успешности этой деятельности выступает создание предметно-информационной образовательной среды, обеспечивающей саморазвитие детей.

По мнению В.П. Петленко, Д.Н. Давыденко (1999), трем уровням личности соответствуют и три аспекта здоровья: физический, психический, духовный. Физический резерв здорового ребенка формируется в процессе его естественного роста и обусловлен уровнем развития органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, в основе которой – состояние общего духовного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Психическое здоровье ассоциируется с потребностью человека, с самореализацией как личности, то есть обеспечивает ту сферу жизни, которую мы называем социальной.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационно-информационных сфер жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека.

Ю.Н. Синицын (1997), С.В. Лободина, Д.Ф. Алексеева (2000) отмечают, что уровень сформированности компонентов здоровья был принят в качестве показателей эффективности педагогической стратегии формирования здоровья ребенка на начальных этапах его индивидуального развития. При этом мы поддерживаем мнение специалистов, что основополагающим в развитии здорового ребенка является духовный комфорт, умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацией потребностей в самопознании и самосовершенствовании.

Таким образом, с помощью методов педагогического воздействия представляется возможность воспитывать у учащихся начальной школы отношение к собственному здоровью как высшей и духовной сути, от которой зависит его будущее благополучие, формировать знания и практические действия по обеспечению здоровой жизнедеятельности. Не воспитав у детей осознанного отношения к своему здоровью, общество никогда не сохранит того потенциала здоровья, который заложен у ребенка при рождении.

Обращение к сознанию через систему знаний о здоровом образе жизни и умении, выход на подсознание через формирование навыков и привычек здоровой жизнедеятельности представляется педагогической задачей, не получившей пока эффективного решения. С учетом этого актуальной становится проблема разработки и научного обоснования педагогической технологии, позволяющей эту идею реализовать.

А.Г. Галимова

НАРКОМАНИЯ КАК УГРОЗА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

По данным Организации Объединенных Наций (ООН), в мире сейчас проживает около 200 млн. наркоманов, точнее «примерно 200 млн. человек, или 5% населения в возрасте от 5 до 64 лет, употребляют наркотики. Число же тех, кого обычно называют наркозависимыми лицами, составляет примерно 25 млн. человек.¹ С каждым годом наркомания все быстрее распространяется по России. Статистика наркомании в России дает неутешительные цифры. По данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) в 2012 г. 3 млн. человек в России регулярно употребляют наркотики, а имеют опыт их употребления 18 млн. За последнее десятилетие в 10 раз увеличилась смертность из-за наркотиков, а детская смертность повысилась в 45 раз! В порочный круг наркотизации каждым наркоманом втягиваются 10-17 человек.²

Наркомания в России «молодеет» – 84% наркоманов признаются, что впервые попробовали наркотики в возрасте менее 15 лет. Как ни печально, но многие родители узнают о наркотической зависимости своего ребенка спустя 2 года после первого приема наркотика. А тогда что-либо предпринимать бывает уже поздно. Средняя продолжительность жизни людей, регулярно употребляющих наркотики, не превышает 4,5 года. Некоторые наркоманы не «протягивают» больше года такой жизни.

¹ Официальный сайт Организации Объединенных Наций. URL: <http://www.un.org/ru/>

² Официальный сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков. URL: <http://www.fskn.gov.ru/>

Результаты исследования М.В. Еремина свидетельствуют, что 22,4-27,6% школьников 11-13 лет психологически готовы к употреблению наркотических средств, а употребляют наркотики в данном возрасте до 8,2% опрошенных. К 14-17 годам существенно возрастает число школьников, употребляющих наркотические и токсические вещества (с 13,1 до 27,3%). К 11-12 годам каждый восьмой школьник уже пробовал спиртные напитки, а количество старшеклассников, употребляющих алкоголь, достигает 75,2%.¹

Высокие темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками.

Алан И. Лешнер, Директор Национального института по злоупотреблению наркотиками озвучил принципы построения профилактических программ в борьбе с наркоманией такие как:

- профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать «защитные факторы» и способствовать ликвидации или уменьшению известных «факторов риска»;

- профилактические программы должны быть нацелены на все формы злоупотребления психоактивными веществами;

- профилактические программы должны включать: обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают; меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков; обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми);

- в профилактических программах для подростков предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы (например, моделированию ситуаций, ролевым игры, дискуссиям, обратной связи и т.д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам;

- профилактические программы должны включать модули для родителей или воспитателей, соответствующие тематике подростковых программ (например, содержащие информацию о наркотиках и их неблагоприятных эффектах), что создает

¹Еремин М.В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков : дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2003. 141 с.

возможность внутрисемейных обсуждений, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам и способствует выработке четкой политики в отношении их использования в самих семьях и т.д.¹

Однако активное внедрение форм, средств, методов физической культуры и спорта мы, к сожалению, не увидели. А это, по мнению многих ведущих ученых в области физической культуры и спорта, является ключевым принципом в профилактике наркомании среди молодежи.

Существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям.

Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса. Физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства, по месту обучения, досуговые центры в районах, местных муниципальных образованиях, если в городах эта работа хоть как-то движется, то в деревнях, небольших населенных пунктах, молодежь предоставлена сама себе.

Из данных научной литературы следует, что большинство опрошенных старшеклассников и студентов-первокурсников вузов (68,6%) считают физическую культуру и спорт самым эффективным средством профилактики употребления наркотиков и проведения досуга. 44,4% респондентов нравятся регулярные занятия физической культурой, и столько же опрошенных с удовольствием посещали бы спортивные секции, но они не всегда доступны.²

¹ URL: <http://www.narkotiki.ru>.

² Евсеев С.П., Грецов А.Г. Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи // Адаптивная физическая культура. 2008. №1. С. 33-36.

Однако, по данным социологических исследований, более 3 млн. детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается.

К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести: отсутствие должного финансирования; нехватку спортивных баз; недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта; недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни; снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов; отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях; низкие темпы развития клубной системы занятий физической культуры и спорта с учетом потребностей и возможностей населения; недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения, недоступность занятий физической культурой и спортом в спортивных школах для детей из неблагополучных семей.

В.М. Гуралев, А.В. Ходюш

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и в общественной активности студентов является приобщение их к физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности и профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, автоматизация производства, создание непрерывных технологических процессов, внедрение компьютерных систем управления меня-

ет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем, балансе рабочего времени возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста. В наши дни профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где профессиональная физическая подготовка – основа физического воспитания студентов. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств молодого человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях современного общества.

Данные исследований последних лет указывают, что отсутствие необходимости в физкультурной деятельности присуще людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями (А.В. Царик, 1989). Превращение норм культуры в потребность, в естественный регулятор деятельности предполагает не только знания, но и превращение этих знаний во внутренние убеждения (В.М. Выдрин, 1988).

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Учеными установлено, что недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что является патологическим фактором в возникновении и развитии разных заболеваний. С выраженной гипокинезией связывают распространенные функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервной систем.

Доказано, что произвольная двигательная активность не столько биологическая потребность в движении, сколько зависимость от организации учебных занятий, системы физического воспитания, а также от местных климатических условий.

А.Г. Сухарев указывает на необходимость профилактики гиподинамии и организации двигательного режима учащихся, особенно в зимний период, обуславливающий резкое снижение среднесуточного объема локомоций. Эта проблема очень актуальна для учащихся Крайнего Севера и приравненных к нему районов.

Экспериментальными исследованиями доказано, что уроки физкультуры в средних специальных учебных заведениях и институтах не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (туристские походы, дни здоровья и др.).

Одной из педагогических задач кафедр физического воспитания вузов является формирование мотивации студентов к регулярным занятиям спортом как на академических занятиях, так и в спортивных секциях. Мотивация к занятиям спортом должна основываться на положительном влиянии средств физической культуры и спорта на основные показатели здоровья, на пользу приобретения двигательных навыков и физических качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности специалиста. Например, не вызывает сомнения тот факт, что сильные мышцы рук, живота, спины являются помощниками в работе хирурга, стоматолога. Слабые, не адаптированные к физической нагрузке динамического и статического характера мышцы врача не позволят продолжительно выполнять действия, требующие высокоорганизованной тонкой моторики пальцев рук. Наступившее скорое утомление приведет к раскоординированности действий и как следствие к браку.

Н.Г. Озолин в «Настольной книге тренера» в качестве доказательства влияния физической нагрузки на психическую деятельность приводит в качестве примера эксперимент с гребцами. Команда гребцов-разрядников и команда гребцов-новичков по сигналу должны были пройти 5 километров в максимальном темпе. Перед стартом участникам были предложены несложные арифметические задачи, которые они должны были решить за определенное время. По окончании времени на решение было выявлено незначительное количественное преимущество правильно решенных задач в группе гребцов-новичков. На финише обоим группам было также предложено решить задачи аналогичной степени сложности, как и ранее на старте. В результате незначительное количественное преимущество правильно решенных задач было показано в группе гребцов-разрядников.

Таким образом, утомление, вызванное физической нагрузкой, низкая способность организма адаптироваться к физической работе максимальной мощности стало причиной снижения интеллектуальных способностей у спортсменов-новичков сразу после прекращения работы.

По данным сайта www.newizv.ru, лауреат премии мира 2006 года выпускник Красноярского государственного медицинского института мастер спорта по дзюдо и самбо, пластический хирург Хасан Баиев в период военных действий в Чечне за 48 часов сделал 67 ампутаций и 7 трепанаций черепа при более чем скромном оснащении Ханкалинской городской больницы медицинским оборудованием. Думается, что окажись на месте Хасана Баиева другой хирург, пусть даже очень высокой квалификации, но не имевший серьезного опыта занятий спортом, удачно проведенных операций было бы меньше.

Таким образом, важно отметить, что мотивация студентов к занятиям физкультурой и спортом, подкрепленная теоретическими знаниями о положительном воздействии этих занятий на физическое, психическое, нравственное здоровье, позволит занимающимся сформировать привычку вести здоровый образ жизни. Наряду с этим следует отметить важность приобретённых в процессе занятий физкультурой и спортом будущим специалистом двигательных навыков, способствующих эффективному решению специфических задач в различных сферах профессиональной деятельности.

Е.М. Дворкина

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма.

По определению двигательная активность – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической культуры¹.

Таким образом, понятие «двигательная или физическая активность» включает в себя не только двигательную деятельность саму

¹ Бальсевич В.К. Оптокинезиология человека. М.: Изд. Т и ПФК, 2000. 275 с.

по себе, но и категорию цели этой деятельности в самом широком смысле.

При изучении спонтанной двигательной активности было установлено, что ее объем у людей генетически запрограммирован в виде потребности в движениях, однако генетический компонент двигательной активности не является единственным, важную роль играют социальные факторы. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте преимущество получают социальные факторы.

Однако по мере развития организма естественная потребность в движениях имеет тенденцию к снижению, при этом, чем меньше двигательная активность индивида, тем более отчетливо проявляются процессы инволюции, снижения функциональных возможностей организма и социальной активности человека. Таким образом, стимулирование двигательной деятельности, воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями, регулирование объема движений имеет большое значение.

Гигиенической нормой принято считать такие величины двигательной активности, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья человека и благоприятному, гармоничному развитию в дальнейшем. Люди, в режиме которых разумно дозирован объем двигательной активности, характеризуются, как правило, высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью утомлению, средним и высоким физическим развитием, более благоприятными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышенной иммунной реактивностью и низкой заболеваемостью острыми респираторными инфекциями.

В литературе для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют термин – гипокинезия.

Гипокинезия (от греческого *huro* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, то есть ограничение количества и объема движений в результате образа жизни.

Все это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности.

По мнению многих авторов к основным педагогическим средствам повышения двигательной активности нужно отнести подвижные и спортивные игры, соревнования, эстафеты, соревновательно-игровые задания и т.д.¹

Подвижная игра содержит большие возможности для формирования у человека двигательных навыков и способностей, имеющих важное значение в жизни. Правилами игр устанавливаются способы и направления передвижения занимающихся, их взаимоотношение между собой. Неожиданные изменения игровой ситуации, сигналы требуют от участников игр мгновенной ответной реакции, способности производить сложные, порой длительные по времени, двигательные действия. Все это обеспечивает значительное повышение двигательной активности, создает благоприятные предпосылки для совершенствования физических кондиций.

Допустимая двигательная нагрузка в игровых заданиях и играх регулируется с помощью изменения игровых ситуаций, увеличения или уменьшения количества повторений в зависимости от возможностей занимающихся в каждой конкретной игре. Эффективность и образовательно-воспитательное влияние игровых заданий во многом зависят от их отбора в соответствии с возрастными особенностями участников, уровня подготовленности, от организации условий и методики проведения.

Кроме того, подвижные игры в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в учебно-тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой специализированные подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.²

¹ Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физическая культура и спорт, 1991. 224 с.

² Брилль М.С. Отбор в спортивных играх. М. : Физкультура и спорт, 1980. 126 с.

При системном и целенаправленном использовании специализированных подвижных игр наиболее полноценно происходит процесс освоения технической стороны спортивных движений. На начальном этапе изучения технических действий подвижные игры играют роль подводящих упражнений, в дальнейшем на этапе совершенствования техники используются более сложные игры и игровые соревнования, содержащие основные элементы изучаемого технического действия.

Специализированные подвижные игры классифицируются на две группы с учетом направленности на развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных способностей) и освоения и совершенствования двигательных умений и навыков.

В практической деятельности разделение специализированных подвижных игр по отдельным признакам (виду спорта или развитию физических качеств) облегчает подбор игрового материала для решения определенных педагогических задач.

В процессе работы при разработке содержания игр необходимо соблюдать следующие общие требования: решение воспитательно-образовательных задач, повышение физических и функциональных кондиций занимающихся, соответствие нагрузки подготовленности занимающихся, точность правил и определение победителей, возможность варьирования условий проведения игр.

Специализированные подвижные игры следует проводить в каждой части занятия, чередуя с «неигровыми» заданиями, т.к. сочетание метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у занимающихся устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые упражнения на развитие физических качеств необходимо проводить в основной части занятия, после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических и тактических элементов.

Упражнения в форме игры на развитие быстроты и координационных способностей проводить во второй половине основной части занятия. Задания, с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполнять в конце подготовительной и в конце основной части занятия. Игровые задания на развитие гибкости проводить в подготовительной и заключительной части занятий.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной нагрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности, совершенствования физических возможностей занимающихся. Все это, в конечном счете, положительно скажется на формировании профессионально важных качеств будущего специалиста.

Е.М. Дворкина, В.М. Дворкин

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Современная учебная деятельность носит интенсивный характер подготовки студентов, что является социально-экономическим требованием времени общества и государства в формировании интеллектуального и физического потенциала будущих специалистов в процессе обучения в вузе.

Ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющих на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

Также на современном этапе в студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием практических занятий физической культурой, что негативно сказывается на мотивации к занятиям, а соответственно на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья занимающихся.

Особое значение в стимулировании и мотивации студенток на активные и системные занятия физической культурой и спортом в вузе, имеют современные спортивно-оздоровительные технологии. В нашей работе под современными спортивно-оздоровительными технологиями подразумевается комплексный педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы современных разновидностей и направлений систем физических упражнений

(шейпинг, аэробика, стретчинг, боди-фитнес, каланетик, гимнастика, йога, ушу, аква-аэробика и др.) способствующих формированию мотивации молодежи на физическое совершенствование в условиях вузовского учебного курса по дисциплине «Физическая культура».

Необходимость внедрения современных спортивно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студенток и недостаточной разработанностью педагогических условий проектирования современных технологий в учебный курс дисциплины «Физическая культура» в вузе и обусловило выбор темы исследования.

Целью исследования является теоретическое обоснование и разработка содержания, и опытно-экспериментальным путем проверка эффективности спортивно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток вуза.

В нашем исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ медицинских карт студенток, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование двигательных способностей студенток, математико-статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте приняло участие 140 студенток 1-2 курса Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, где 60 студенток составили экспериментальную группу и 80 человек контрольную группу.

По окончании проведенного исследования были получены следующие результаты: разработана спортивно-оздоровительная технология, которая состоит из следующих организационно-методических блоков:

- оздоровительно-профилактический комплекс педагогических мероприятий, направленных на укрепление и профилактику физического состояния и репродуктивного здоровья студенток вуза в процессе учебной и повседневной деятельности;

- контрольно-диагностирующий комплекс педагогических мероприятий, направленный на контроль и коррекцию физического состояния и функциональной готовности студенток в учебной и повседневной жизни;

- индивидуально-самостоятельный комплекс педагогических мероприятий направленный на формирование у студенток вуза теоретических знаний и методических умений индивидуальной коррекции физического состояния и репродуктивного здоровья.

Разработанная спортивно-оздоровительная технология по результатам педагогического эксперимента показала свою высокую эффективность, что выразилось в повышении физической готовности у студенток на 27,3 % ($p < 0,05$), снижением гинекологических заболеваний на 18,9 % ($p < 0,05$), общей сформированности спортивной и репродуктивной культуры у девушек. Все это позволяет рекомендовать данную технологию в процесс физического воспитания студенток вуза.

Е.А. Денисов, Э.В. Мануйленко

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОСТОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Актуальность проблемы оздоровления и формирования здорового образа жизни студентов определяется тем, что современная студенческая молодежь оказалась в сложных условиях общественного развития, вследствие чего порождаются тенденции отклонения от базисных норм поведения. Необходимо отметить, что главная причина ухудшения здоровья молодежи связана с изменением системы общественных и личных ценностей. Объективные условия состояния здоровья молодежи требуют создания механизмов эффективного воздействия на процессы, связанные с оздоровлением нации. А важнейшей задачей становится поиск средств и технологий, которые бы способствовали улучшению здоровья молодежи, как необходимых условий обеспечения стабильного общественного развития.

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития России на период до 2020 года определена важная роль физической культуре и спорту в развитии человеческого потенциала России. Для успешного акцентирования данного аспекта требуется полипрофессиональный подход, включающий совместную деятельность органов здравоохранения и воспитательно-образовательной сферы. Это ставит перед руководством вуза задачу разработки новых методологий и технологий по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Решение данной задачи невозможно без планомерной и целенаправленной деятельности ректората, кафедры физической культуры, спорта и туризма, создаваемого спортивного клуба университета, сотрудников и студентов, вооруженных знанием современных

нормативных правовых, программно-методических, специальных знаний, умений и навыков по физической культуре и лучшим результативным опытом их применения. Для решения данной задачи, в соответствие с планом воспитательной деятельности на цикл обучения создана и успешно внедрена программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в Ростовском государственном экономическом университете (РГЭУ (РИНХ)).

Основная цель программы – формирование здорового стиля жизни, продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса сотрудников и студентов к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы.

Задачи:

- развитие инфраструктуры университета по обеспечению здорового образа жизни (отдел социально-психологической работы со студентами, спортивный клуб, студенческий клуб, спортивные оздоровительные центры и др.);

- развитие материально-технической базы для занятия спортом и физической культурой, организации культурного досуга, здорового питания и медицинского обслуживания, «доступной среды» для инвалидов;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика молодежной преступности, наркотической, табачной и алкогольной зависимостей;

- повышение социальной и творческой активности молодежи путём приобщения их к созидательному творческому процессу с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации;

- выявление лидеров и формирование лидерского актива волонтеров среди студентов и сотрудников, повышение социальной активности молодежи, формирование навыков сотрудничества;

- внедрение системы учебных, воспитательных, психотерапевтических мероприятий, способствующие формированию у молодежи ценностного отношения к себе и своему будущему, умения решать жизненные проблемы общественно приемлемым путем, формирование психологических установок на сознательный отказ от употребления наркотических средств.

- информационно-просветительская работа, повышение информированности субъектов учебно-воспитательного процесса о позитивных социальных процессах, ориентированных на жизнеутверждающие ценности, здоровый образ жизни через печатные издания

РГЭУ (РИНХ) – газету «Академия», журнал «РИНХбург», сайт университета, просветительские сюжеты видео продукции;

- развитие клубной системы организации жизнедеятельности в университете (шахматный клуб, боксерский клуб, клуб ветеранов, центр по оказанию спортивно-оздоровительных услуг в п. Архыз);

- организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников и фестивалей;

- мониторинг уровня психического, физического здоровья и социальной адаптации;

- разработка механизма стимулирования сотрудников и студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

Ожидаемые результаты – повышение уровня и качества жизни студентов и сотрудников РГЭУ (РИНХ), сохранение и улучшение здоровья студентов во время обучения в вузе, повышение социальной активности, интенсификация установки на здоровый образ жизни, увеличение эффективности физкультурно-спортивного потенциала, вовлеченности студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Управление реализацией программы – реализация программы координируется ректоратом, профсоюзным комитетом, студенческим профкомом, управлением по работе с персоналом, советом ветеранов РГЭУ (РИНХ).

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу – норма жизни и поведения всех сотрудников и студентов РГЭУ (РИНХ).

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: информационно-просветительская работа в институтах РГЭУ (РИНХ); пропаганда через вузовскую газету «Академия», журнал «РИНХбург»; научно-методическое обеспечение профилактики; сотрудничество с медицинскими учреждениями,

- инфраструктурном: совершенствование организационно-управленческой структуры университета, обеспечивающей осуществление здоровьесберегающих технологий; совершенствование усло-

вий окружающей университетской среды для работы сотрудников и обучения студентов, проведения досуга и занятий физической культурой и спортом;

– личностном: система ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; эмоциональное самочувствие (психогигиена, умение справляться с эмоциями); интеллектуальное самочувствие (способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах); духовное самочувствие (способность устанавливать конструктивные жизненные цели, оптимизм); социальное самочувствие (способность взаимодействовать с другими людьми).

Реализация программы – саморазвивающийся механизм вовлечения студентов и сотрудников университета в физкультурно-оздоровительные занятия и общественные мероприятия, базирующийся на взаимосвязанных и взаимодополняющих принципах: соревновательном – организация массовых мероприятий для всех желающих и образовательно-воспитательном – создание системы физического, духовного воспитания и образования, пропаганды идей здорового образа жизни.

В деятельности ректората, руководства всех институтов и подразделений РГЭУ (РИНХ) первоочередными остаются основные направления работы по социальной защите, улучшению физического и психического здоровья студентов, пропаганда здорового образа жизни:

- социальная помощь и поддержка слабозащищенных категорий студентов, инвалидов;
- материальная поддержка и поощрение за активную общественную работу;
- медицинское обслуживание;
- спортивно – оздоровительная работа;
- организация досуга;
- создание условий для получения качественного образования;
- психологическая помощь участникам образовательного процесса;
- организация летнего и зимнего оздоровительного семестра;
- расширение социального партнерства, разработка и осуществление проектов социальной направленности;
- профилактика аддикций и пропаганда здорового образа жизни.

Положительным результатом внедрения программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в РГЭУ (РИНХ) стало участие вуза в 2012 году во Всероссийском конкурсе образо-

вательных учреждений высшего профессионального образования на звание «Вуз здорового образа жизни». РГЭУ (РИНХ) стал призером этого конкурса.

А.С. Дронов, Т.И. Коваленко

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Одним из условий формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Воздействие СМИ на молодежь трудно переоценить. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым».

Социальным явлением, обеспечивающим поведение детей, подростков и молодежи, является формирование их потребностей и интересов. В физической культуре таким явлением можно считать освоение ценностей и знаний, формирование мотивов и потребностей в физическом развитии, отражающие в себе здоровый образ жизни, сформированный собственной личной активностью. Социальная деятельность детей, подростков и молодежи через средства физической культуры способна обеспечить духовно-нравственную деятельность, чему служат сложившиеся практические образцы физической культуры.

Утверждение такой позиции позволяет по иному посмотреть на феномен физической культуры, способный выработать у детей, подростков, молодежи устойчивые психологические установки и ценно-

стные ориентации, позволяющие противостоять приобщению к среде наркоманов и сохранять стойкое отрицательное отношение к наркомании и алкоголизму.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны – снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадиопрограммах, поскольку они требуют больших финансовых ресурсов. Такими ресурсами телевидение, в первую очередь государственное, не располагает. В результате на федеральных телеканалах время показа спортивных программ составляет всего около 1 часа в сутки.

Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео-роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, к агрессивной рекламе. В соответствии с федеральным законом «О рекламе» должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы.

Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств, практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непо-

средственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Одной из важных задач пропаганды физической культуры и массового спорта является усиление их гуманизации. Не должно поощряться развитие видов спорта и физических упражнений, связанных с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся, не отвечающих этическим требованиям, формирующих культ насилия и жестокости.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Такая заинтересованность, к сожалению, еще не приобрела черты устойчивой и целостной системы поведения. В представлении российских граждан о здоровом образе жизни присутствуют стандарты и стили, унаследованные или заимствованные из разных исторических систем и разных культур, и поэтому они слабо совместимы между собой.

Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства. Отсутствие экономических предпо-

сылок не может быть поводом для бездействия. Невозможно сначала обеспечить экономический рост, затем на его основе в «пожарном порядке» решать проблемы укрепления здоровья граждан и здорового образа жизни.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни.

А.С. Дронов, А.В. Персикова

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Федеральное агентство по физической культуре и спорту (Росспорт) совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта проводит государственную политику, направленную на дальнейшее развитие массовой физической культуры, формирование здорового образа жизни среди всех групп населения, создание нормативно-правовых и организационных механизмов, подготовку кадров и укрепление материально-спортивной базы. Разрабатывались и реализовывались концепции, долгосрочные и межведомственные программы развития физической культуры и спорта, принимались постановления правительств и глав администраций, вносились изменения и дополнения в местные законы о физической культуре и спорте, проводились физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Все эти изменения важны в первую очередь для того, чтобы повысить эффективность использования средств физической куль-

туры в профилактической работе по борьбе с наркоманией, пьянством, правонарушениями, особенно в молодежной среде, что в конечном счете будет способствовать укреплению физического, духовного и нравственного здоровья россиян.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивными средствами поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и важным фактором предупреждения асоциального поведения молодежи и, в частности, распространения наркомании.

Во исполнение решения Совета Безопасности Российской Федерации от 28.09.2001 года по вопросу «О мерах по совершенствованию государственной политики в сфере борьбы с незаконным оборотом наркотиков и распространением наркомании в стране» во многих регионах России усилилась работа по использованию средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и преступности. Стратегия первичной физкультурно-спортивной профилактической деятельности предусматривает проведение активных профилактических мероприятий, направленных на:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей, подростков и молодежи социально-нормативного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;
- формирование личной позиции и активности в достижении спортивных результатов, успешного и ответственного поведения в борьбе за спортивные показатели, как личные, так и командные;
- внедрение в спортивно-педагогической среде инновационных спортивных технологий, обеспечивающих освоение ценностей физической культуры и спортивного стиля жизни;
- развитие эффективных форм и способов организации и проведения позитивно ориентированной физкультурно-спортивной деятельности.

Для решения этих задач Росспортом были созданы в различных регионах страны федеральные экспериментальные центры по разработке и апробации технологии профилактики наркомании среди молодежи.

Главными направлениями деятельности федеральных экспериментальных физкультурно-спортивных центров по разработке и апробации технологии профилактики наркомании среди молодежи являлись:

- создание новых привлекательных форм организации физкультурно-спортивной деятельности;
- разработка инновационных проектов, методик и программ физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществление взаимодействия со всеми организациями, занимающимися досуговой деятельностью среди молодежи;
- подготовка методических материалов по использованию средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании;
- обобщение передового опыта и изучение эффективности средств физической культуры в профилактической работе;
- подготовка и переподготовка специалистов по проведению профилактической работы;
- проведение информационно-просветительской работы;
- разработка технологий использования средств физической культуры и спорта в реабилитации наркозависимых.

Совершенствование физкультурно-спортивной работы предполагает, прежде всего, увеличение объема занятий по физической культуре, организацию внеклассных занятий, вовлечение детей, подростков и молодежи в новые спортивно-оздоровительные программы.

Для того чтобы спортивная деятельность из потенциального стала реальным средством профилактики наркомании среди подрастающего поколения, Росспорт определил задачу по приобщению к занятиям физической культурой и спортом большего количества учащейся молодежи. Фактически именно массовость – первое необходимое условие для начала масштабной профилактики, да и в целом для воспитания подрастающего поколения посредством физической культуры и спорта.

Следующей задачей является то, что аудиторию занимающихся не только нужно сохранить, но и сделать для нее спортивную деятельность заинтересованным досуговым занятием, направленным на восприятие занимающимися норм и ценностей, складывающихся в процессе спортивных занятий. Происходящие в России изменения базовых социально-экономических показателей уже во многом привели к разрушению установившегося за долгие годы существовавшего образа жизни. И сейчас продолжается сложный переход от унифицированного в целом образа жизни с ролевыми (обязательны-

ми) предписаниями для той или иной социальной группы к многообразным моделям жизнедеятельности различных людей, основанным больше на активности самой личности и реальных различиях жизнедеятельности, а значит, на реальных интересах и потребностях населения, в том числе и подрастающего поколения.

Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовался в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

Центрами разработаны и внедряются поведенческие ориентированные программы, формирующие положительное отношение и устремление детей, подростков и молодежи вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Росспорт на базах федеральных экспериментальных центров развернул проведение общероссийской акции «ДА – спортшколам! НЕТ – наркопритонам!».

Цель общероссийской акции была направлена на массовое привлечение детей, подростков и молодежи, в каникулярное время школьников к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Основные мероприятия общероссийской акции направлены на:

- совершенствование организации проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, направленных на совершенствование профилактических моделей;
- повышение физической, нравственной и духовной культуры детей, подростков и молодежи;
- поддержку различных видов физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании среди детей, подростков и молодежи;
- развитие информационно-образовательных основ физической культуры и пропаганду здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи.

Увлечение наркотиками – явление групповое, атрибут определенной групповой субкультуры, проявление уродливых форм коллективного сознания.

Сфера спорта также опирается в своей основе на принципы сплочения малых групп (спортивной команды). В спорте воспитание в команде строится на принципах взаимовыручки и солидарности, являясь реальной альтернативой наркотикам. Именно поэтому вовлечение в занятия физической культурой и спортом может рассматриваться как создание реального противовеса организованной наркомафии, заинтересованной в широком распространении наркотиков в молодежной среде.

Правительством Российской Федерации от 14 мая 2003 года №616-р была проведена Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в профилактике наркомафии и преступности», в которой приняли участие представители 42 регионов Российской Федерации, Литвы, Польши, США, Украины, Республики Беларусь.

Физкультурно-профилактическими центрами разработано и издано более 50 наименований различных методических разработок и пособий, которые в рамках объявленной Всероссийской акции «Спортивная книга школам и вузам» были разосланы в более чем 30 субъектах Российской Федерации. Проведение Всероссийской акции «Спортивная книга школам и вузам» способствовало:

- расширению знаний по физической культуре и спорту среди населения;
- пропаганде различных форм физкультурно-спортивной деятельности среди населения;
- пополнению библиотечного фонда организаций и учреждений, библиотек субъектов Российской Федерации.

Совместно с МПТР России и Фондом «Спорт против наркотиков» реализована программа производства специальных роликов «Альтернатива» под девизом «Я выбираю спорт» с участием звезд российского спорта М. Киселева, Д. Святковского, А. Лебзяка, И. Слуцкой, С. Мастерковой, С. Хоркиной и др. Эти ролики были показаны на центральных и региональных телевизионных каналах.

Росспортом разработаны Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи.

Занятия физической культурой и спортом способствуют более конструктивному строительству своих межличностных отношений как внутри своего учебного заведения, так и вне его, получению более широкой базы общественной поддержки, проявлению в меньшей мере чувства одиночества, что противодействует социальному от-

чуждению учащихся, их самоизоляции и уменьшает возможность приобщения к психотропным средствам, проявления асоциального поведения в целом.

Существующая система занятий спортивной деятельностью сдерживает подрастающее поколение от приобщения к наркотикам, но значимое положительное проявление физической культуры и спорта наблюдается в основном тогда, когда спортивная деятельность становится действительно заинтересованным досуговым занятием.

В дальнейшем основные усилия Федерального агентства по физической культуре и спорту, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и органов местного самоуправления, а также физкультурно-спортивных общественных объединений и организаций будут направлены на:

- модернизацию физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях;
- создание для каждого гражданина Российской Федерации материально-технических условий для возможностей активно заниматься физической культурой и спортом;
- осуществление эффективной пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни средствами массовой информации;
- разработку и внедрение эффективной системы организации и проведения спортивных мероприятий и соревнований, в том числе комплексных.

А.В. Еганов, А.Г. Мотепоненко, Д.В. Ярошенко

АНКЕТА САМООЦЕНКИ ПАТРИОТИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Одной из проблем при проведении научных исследований, является то, что недооценивается роль и значение оценки уровня сформированности патриотизма в образовательной среде. В свою очередь анализ состояния проблемы должен изучаться на основании определенной методики. В настоящее время практически отсутствуют методики и критерии как основного признака, на основании которых производится оценка, что затрудняет проводить специальные исследования по патриотическому воспитанию спортсменов.

Методологической основой определения критериев служит деятельность как процесс формирования патриотизма в сознании, ценностях, действиях, поступках и поведении личности в социуме.

Понятие «критерий» определяется как признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо, мерило суждения. В качестве критерия могут выступать лишь такие специфические признаки исследуемого явления, которые отвечают определённым требованиям: критерий должен быть объективным; им может быть лишь наиболее существенный, устойчивый и повторяющийся признак; критерий должен отвечать требованию необходимости и достаточности; он должен позволять оценить свойства рассматриваемого объекта. Выступая в роли мерила, нормы критерий служит своего рода образцом, эталоном, выражает высший, наиболее совершенный уровень исследуемого явления, процесса, устанавливает степень его соответствия, приближения к норме, идеалу.¹

Получить количественную оценку сформированности патриотизма можно с помощью опроса респондентов по специальным анкетам. Анкета – это объединенная общим замыслом система вопросов, направленных на выявление количественно-качественных характеристик изучаемого явления или процесса. Опрос как один из наиболее распространенных методов изучения является доступным средством сбора первичной информации, которая может быть получена групповым или индивидуальным.

Методика организации и проведения опроса предусматривает фиксирование и обработку ответов респондентов, полученных в ходе анализа по вопросам, содержание которых раскрывает ту или иную проблему, сторону жизни и деятельности опрашиваемых, дает о ней представления.

На основании теоретического анализа², нами предложена анкета оценки выявления патриотизма исходя из содержания его определения. Патриотизм – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите. Это сознательно и добровольно

¹ URL: <http://www.smolpedagog.ru/article%2065.html>. Лутовинов В.И. Критерии и показатели оценки результатов работы по военно-патриотическому воспитанию // Молодежь и общество. 2008. № 1. С. 69-78.

² Еганов А. В., Мотепоненко А. Г. Анкета оценки компонентов социума спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств. Челябинск: УралГУФК, 2009. С.4; Панов Е.В. О состоянии спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в СибЮИ МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской конф. / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск, 2011. С. 305-309; Потемкин А.В. Бланковая методика изучения патриотизма // Аспирант и соискатель. М., 2004. № 2. С. 141-143.

принимаемая позиция граждан, в которой приоритет общественного, государственного выступает не ограничением, а стимулом индивидуальной свободы и условием всестороннего развития гражданского общества.¹

Респонденту выдаётся анкета и инструкция по её заполнению, при этом убедиться в том, что условия её заполнения понятны респонденту. При заполнении анкеты не надо занижать или завышать свой реальный уровень патриотизма и казаться лучше или хуже других, сравнивая себя по определённым критериям. Анкета рассчитана на правдивые и точные ответы, результаты которых будут использованы только в научных целях и не направлены против личности спортсмена.

Обведите кружком только одну из десяти оценок выбранных по шкале баллов, которая соответствует критериям выраженности уровня патриотизма.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень выражен в наименьшей степени			Уровень выражен в средней степени				Уровень выражен в наибольшей степени		

Критерии выраженности уровня патриотизма по десятибалльной шкале.

Оценки 1, 2, 3, 4 балла означают, что патриотизм выражен в наименьшей степени. Принимаемая позиция гражданина, в которой приоритет общественного, государственного выступает очевидным ограничением и не стимулирует условие всестороннего развития гражданского общества. Критериями низкого уровня патриотизма являются: низкие интересы к государству и перспектив его развития не занимают никакого места в жизненных планах, не связываются с жизненными перспективами коллектива. Понимание необходимости защиты интересов Отечества, спортивной команды, имеет отвлеченный абстрактный характер. Проявление равнодушного отношения к учебе, отсутствие интересов к истории Отечества. Низкая ответственность при выполнении общественных и спортивных поручений или их игнорирование. Отсутствие представления о гражданском долге, патриотизме, чести спортивной команды, слаборазвитые моральные качества.

¹ О патриотическом воспитании граждан Российской Федерации : Федеральный закон, ст.1. URL: <http://www.gvardiyaotechestva.ru/zakon/>

Понятия «патриотизм», «гражданский долг», «спортивная команда» находятся на формально-вербальном уровне. Позитивная мотивация в процессе спортивной и общественной деятельности проявляется в меньшей мере, вследствие чего ожидаемый результат воспитания патриотизма не достигается.

Оценки 5, 6, 7 означают, что патриотизм выражен в средней степени. Патриотизм проявляется непостоянно и фиксируются как малоочевидные с незначительными сомнениями. Критериями среднего уровня патриотизма являются: изучение истории Отечества как одного из важнейших предметов в системе воспитания; владение содержанием таких понятий как «Родина», «патриотизм», «гражданский долг», «Спортивная честь вуза, группы» понимание необходимости защиты интересов Отечества, проявление активности при проведении спортивно-массовых мероприятий и организации коллективных дел и спортивно-массовых мероприятий. Ответственное, но пассивное, без проявления инициативы выполнение учебных и общественных поручений.

Преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, к его защите выражена в средней степени. Стремление преодолевать трудности, собственными силами и при поддержке товарищей, сверстников выражено не в полной мере. Позитивная мотивация в процессе спортивной и общественной деятельности выражена недостаточно, вследствие чего ожидаемый результат воспитания патриотических чувств выражен частично и оценивается в средней степени.

Оценки 8, 9, 10 означают, что патриотизм выражен в большей и наивысшей степени. Очевидны критерии высокого уровня проявления патриотизма: глубокое изучение истории и культуры России; патриотическая убежденность и готовность к действиям во имя национальных и общественных интересов, осознание личной ответственности за судьбу России спортивной команды. Знание содержания таких понятий и категорий, как «Отечество», «долг», «честь», «служение Отечеству», «национальные интересы», «защита Отечества», «Честь спортивной команды» очевидны.

Патриотизм сознательно и добровольно принимаемая как позиция гражданина, в которой приоритет общественного, государственного выступает стимулом индивидуальной свободы и условием всестороннего развития гражданского общества. Наличие патриотических идеалов, духовных, нравственных и культурных образцов как регуляторов жизнедеятельности личности, спортивного коллектива

выражены в наибольшей степени. Очевиден интерес и позитивное отношение и к Вооруженным Силам, воинским формированиям, МВД, желание выполнить гражданский и воинский долг по защите Отечества. Ожидаемый результат воспитанности патриотизма достигается в полной мере.

Таким образом, анкета самооценки патриотизма спортсменов включает критерии патриотического воспитания по десятибалльной шкале. Методика позволяют наиболее объективно оценивать уровень сформированности патриотизма отдельной личности, различных возрастных, квалификационных и социальных групп спортсменов, получить числовые значения, на основании которых возможно приведение статистических расчётов.

Д.В. Егоренков

ВКЛАД ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В ФЕНОМЕН «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социальные функции спорта обстоятельно исследованы в многочисленных трудах социологов и философов. В них убедительно показано, что спортивные отношения как и общественные отношения являются содержательным наполнением всех социальных институтов. Культура же является оформлением этого содержания в

процессе созидательной и целенаправленной деятельности людей. Поэтому социолог рассматривает разнообразные организации, учреждения, как воплощение общественных отношений, а культуролог – как придаваемую этому содержанию культурные формы. (Например, в распространенном сейчас противопоставлении «дикого базара и культурного рынка»). Поэтому становится понятным получившее в последние годы широкое распространение понятие «социокультурное», «обозначающее» связь и различие этих двух сторон человеческого бытия. Во всяком случае, не случайно именно в наше время в научно-теоретическом обиходе появился такой концептуальный бином как понятие «социокультурный», свидетельствующий о преодолении былой односторонности взгляда на жизнь человека, как чисто социальную или чисто культурную реальность, и об обретенном понимании свойственной его бытию и развитию диалектики, их различия и единства. Спорту, как явлению общественной жизни, свойственны как специфические культурные, так и общекультурные функции. Они тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение друг с другом носит условный, подвижный характер.

К первым следует отнести такие функции, как развитие физических способностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на этой основе физического состояния, т.е. состояния здоровья, физического развития, улучшение телосложения. Особенное значение имеет состояние здоровья. Например, К.Маркс связывал здоровье трудящихся – основной производительной силы общества – с совокупностью физических и духовных способностей человека, со свойствами как организма, так и личности человека. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Спорт способствует профилактике и снижению значительного количества заболеваний.

Одним из условий формирования гармоничной личности может быть занятие пожарно-прикладным спортом. Это молодой вид спорта и, как правило, интереснее заниматься тем, что ранее не было известно. Пожарно-прикладной спорт, получил широкое распространение среди россиян. Спасать людей в самых непредвиденных ситуациях сможет далеко не каждый, поскольку напряжение, постоянные переживания, опасные препятствия пугают и отбирают только самых смелых и сильных духом. В пожарно-прикладном спорте главное иметь смекалку, уметь быстро принимать решения, ведь в ситуациях, когда каждая секунда играет важную роль, когда жизнь

человека может висеть на волоске, нужно уметь мгновенно принимать правильные решения.

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической и боевой подготовки личного состава пожарной охраны, а также физической, профессиональной и психологической подготовки к борьбе в мирное время и в условиях гражданской обороны тысяч пожарных-добровольцев, объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

Во время тренировок проходят и теоретические уроки, то есть, молодежь размышляет, как бы она поступила чтобы сделал спортсмен, если бы в горящем доме был больной человек, которому нужна помощь. Тренировки проходят в активном режиме, здесь нет времени отдыхать, все занимаются общим делом и стараются с каждым разом улучшить свои результаты. В пожарно-прикладном спорте физическому развитию отводится огромная роль, если спортсмен недостаточно подготовлен он не сможет эффективно выполнить поставленную задачу.

Пожарно-прикладной спорт имеет не только собственную соревновательную деятельность, но и широкие возможности для включения человека в межличностные отношения. В широком смысле он охватывает соревновательную деятельность, межличностные отношения, поведенческие нормы, которые складываются на основе этой деятельности.

Многосторонняя значимость пожарно-прикладного спорта решается через его функции в обществе. Среди них выделяют:

- соревновательную, обеспечивающую выявление сильнейшего, определяющую уровень спортивной подготовленности и резервные возможности организма в экстремальных условиях, включающую разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности и др.;
- воспитательную, обеспечивающую, с одной стороны, повышение соревновательной деятельности спортсменов, а с другой, воспитание социально активной личности;
- повышающую физическую активность, способствующую подготовке к различным видам общественной деятельности и призванную содействовать всестороннему развитию человека;
- оздоровительную, направленную на укрепление и сохранение здоровья;

- рекреационную, позволяющую использовать спорт как средство активного отдыха людей;
- производственную, направленную на профессиональную подготовку и повышение производительности труда за счет укрепления здоровья, приобретения жизненно необходимых умений и навыков;
- познавательную, выраженную в использовании спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей организма в условиях соревнований;
- зрелищную – удовлетворение желания многих людей стать свидетелями спортивных соревнований;
- экономическую – обеспечение финансовыми средствами развития пожарно-прикладного спорта внутри страны, установление внешнеэкономических связей;
- престижную – использование достижений в спорте для повышения престижа страны.

Современный пожарно-прикладной спорт подразделяется на массовый (любительский) и спорт высших достижений (профессиональный). Массовый, любительский или общедоступный спорт включает школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный.

В зависимости от направленности занятий в массовом спорте в процессе систематических занятий пожарно-прикладным спортом решаются следующие задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния. Он дает возможность людям укреплять здоровье, совершенствовать физические качества и двигательные возможности, способствует долголетию.

Т.А. Жаброва

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА АДАПТАЦИЮ МОЛОДЕЖИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖЕСТКИХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Период обучения в университете завершает восходящую ветвь в процессе онтогенеза человека, которая совпадает с заключительным периодом физиологического и социального созревания организма. В настоящее время уделяется большое внимание исследова-

ниям различных аспектов жизни и здоровья молодежи. Все студенты в процессе обучения проходят период адаптации к новым условиям, связанным с изменением характера психологических нагрузок, климатических условий, питания. Студенты составляют особую социальную группу населения не только по возрасту, специфическим условиям труда и быта, но и потому, что они относятся к группе повышенного риска вследствие высокого и длительного психоэмоционального напряжения.

Основываясь на исследованиях, ученые считают, что физические упражнения и спорт играют немаловажную роль в адаптации организма к изменениям природных и социальных условий среды. Человек использует естественные силы природы как сопутствующие и относительно самостоятельные средства физвоспитания. Оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн при выполнении различной двигательной деятельности способствует повышению двигательной активности человека, в частности при выполнении физических упражнений. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Известно, что наиболее чувствительным индикатором адаптационных реакций организма может рассматриваться сердечно-сосудистая система. Систематические мышечные тренировочные нагрузки стимулируют в растущем организме процессы морфологического становления и функционального созревания. В результате мышечных тренировок происходит значительное урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС). У человека развивается так называемая брадикардия тренированности, когда показатели ЧСС находятся в пределах 45-50 уд/мин, тогда как у людей не подверженных мышечным тренировкам, – 80-85 уд/мин. Более того, в процессе мышечных тренировок развивается гипертрофия миокарда, то есть увеличивается сократительная мощность сердечной мышцы. Вышеуказанные изменения хронотропной функции сердца, а также сократительной способности миокарда обеспечивают экономное функционирование тренированного к мышечной нагрузке сердца. При редком сокращении сердца увеличивается диастолическая пауза, а это создает условия не только для отдыха сердечной мышцы, но и для ее усиленного развития. Данный механизм лежит в основе развития гипертрофии миокарда при мышечной тренировке. Экономное функционирование сердца имеет важное значение для всей жизнедеятельности организма.

Выполнение физической нагрузки определяется эффективностью деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, слаженность и координированность которых позволяет рассматривать их как единую функциональную кардиореспираторную систему.

Учеными научного центра Уральского отделения Российской академии наук (С.В. Стрельникова, Н.И. Пантелеева) отмечено, что легочные объемы, отражающие функциональные возможности дыхательной системы, у спортсменов больше, чем у нетренированных людей. Это отображает большую площадь газообмена дыхательных путей у тренированного человека. Показатель вентиляционной способности легких и бронхиальной проходимости в крупных бронхах, достоверно больше у лиц регулярно занимающихся спортом по сравнению с нетренированными людьми, что является проявлением адаптивных изменений системы внешнего дыхания у спортсменов и указывает на большую силу и выносливость дыхательных мышц. Выявленная адекватная реакция функции внешнего дыхания на нагрузку у спортсменов свидетельствует о формировании компенсаторно-приспособительных механизмов к систематическим физическим нагрузкам.

На основе проведенных исследований ученые выявили неудовлетворительную реакцию кардиореспираторной системы на физическую нагрузку у нетренированных молодых людей, свидетельствующую о напряженности механизмов адаптации. В результате увеличения количества и мощности физических тренировок к соревновательному этапу тренировочного цикла у спортсменов происходит интенсификация функции внешнего дыхания и развитие высокой напряженности сердечно-сосудистой систем, что в целом обеспечивает адекватную реакцию на нагрузку функциональной кардиореспираторной системы тренированного организма.

Систематические физические нагрузки способствуют развитию функциональной устойчивости кардиореспираторной системы человека и нивелируют неблагоприятное влияние условий окружающей среды на тренированный организм.

Адаптация к физической нагрузке сопровождается и структурными изменениями в тканях надпочечников. Эти изменения приводят к усилению синтеза кортикоидных гормонов. Глюкокортикоидный ряд гормонов активизирует ферменты, ускоряющие образование пировиноградной кислоты и использование ее в качестве энергетического материала в окислительном цикле. Одновременно стимулируются и процессы ресинтеза гликогена в печени. Глюкокортикоиды

повышают и энергетические процессы в клетке, освобождают биологически активные вещества, которые стимулируют устойчивость организма к внешним воздействиям. Двигательная деятельность человека, которая осуществляется с помощью физических упражнений, относится к социальным и природным факторам.

Интересен выявленный учеными Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета (Л.А. Лопатин) факт. Ими установлено, что наиболее положительное влияние на адаптационные способности организма оказывают занятия нетрадиционными видами гимнастики (ушу, шейпинг, аэробика, стретчинг, атлетическая и ритмическая гимнастика и др.). Ученые доказали, что систематические занятия нетрадиционными видами гимнастики укрепляют здоровье, являются составляющей частью экологии физической культуры, так, как упражнения из нетрадиционных видов гимнастики дополняют естественные движения человека, которые осуществляют связь организма с окружающей средой.

Основываясь на исследованиях ученых можно с уверенностью сказать, что физические упражнения являются одним из важнейших факторов адаптации студентов к деятельности в жестких социально-экологических условиях повседневной жизни и мотивации к здоровому образу жизни.

А.А. Зайцев, Ю.А. Чушанков

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБОРОНЫ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Современные программы высшего профессионального обучения предъявляют высокие требования к интеллектуальным способностям обучающегося, но при этом они не предусматривают обучение студентов навыкам обеспечения личной безопасности, как на производстве, так и в быту.

По данным статистического управления УВД Калининградской области из всего спектра преступлений, совершаемых против личности, наибольший процент приходится на мелкое хулиганство. В основном, это: кражи, избиения, нападения с целью завладения личными вещами и т.п. Чаще всего нападениям подвергаются молодые девушки.

В реальной жизни практически каждая женщина хотя бы раз сталкивалась с назойливыми приставаниями или с проявлениями агрессии по отношению к себе. Но далеко не каждая смогла дать достойный отпор обидчику или насильнику. Бывают моменты, когда неоткуда ждать помощи. Можно безропотно подчиниться, но вполне возможно наказать нападающего и поставить его на место. По крайней мере, отвлечь его и убежать.

В соответствии с классификацией потребностей человека, предложенной А. Маслоу, потребность в безопасности является главной после удовлетворения физиологических потребностей. Учет этого факта может стать одним из мотивационных механизмов к изучению студентками способов самообороны в ситуациях угрозы физическому и психическому здоровью.

Разрешенные отечественным законодательством средства самозащиты (их можно условно разделить на две группы: 1) газовые баллончики; электрошокеры отечественного производства, т. к. импортные запрещены; пневматическое оружие; 2) газовые пистолеты и револьверы; гладкоствольное огнестрельное оружие, которое разрешено только для хранения, но не для ношения), малоэффективны, в силу неожиданности противоправных действий.

Теоретический анализ программ по физическому воспитанию в юридических, военных и гражданских вузах показал, что рукопашный бой и самооборона являются основой содержания программ в специализированных вузах, тогда как в программах гражданских вузов (выполнен анализ 105 программ) вопросам самообороны девушек внимания не уделяется вообще. Отбор содержания учебных занятий осуществляется с целью получения оздоровительных, развивающих и профессионально-прикладных эффектов.

В настоящее время широкое распространение получили клубы, секции, где ведется обучение самообороне с использованием восточных единоборств. Предлагаемые методики эффективны только в случае продолжительного освоения вида, что ограничивает их использование в педагогическом процессе по разделу «Физическая культура». Вместе с тем, теоретический анализ данных об относительно молодом виде спорта «Рукопашном бое», свидетельствует о возможности использования его на занятиях по физической культуре в форме обязательного спецкурса «Самообороны» для девушек. Наряду с множеством учебных и практических пособий по обучению приемам самозащиты, на данный момент не разработана конкретная научно-обоснованная методика обучению этим навыкам.

В ходе теоретических исследований и обобщения опыта преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в юридическом институте мы предполагаем, что готовность студенток высшего учебного заведения к самообороне – это интегральная личностная характеристика, включающая в себя:

- владение девушкой навыками самообороны без оружия и применением подручных средств;
- способность ее применять навыки самообороны в привычных, непривычных, вероятностных и неожиданных условиях;
- владеть знаниями о границах применения приобретенных навыков.

Формирование навыков самообороны у студенток вуза на занятиях по физической культуре будет идти эффективно, если соблюдать следующие педагогические условия:

- целью физического воспитания девушек станет формирование у них навыков самообороны без оружия и с применением подручных средств;
- моделирование опасных ситуаций, связанных с применением приемов самообороны на учебных занятиях;
- отбор содержания занятий осуществлять на основе принципов доступности и наибольшей эффективности изучаемых приемов;
- построение программы спецкурса «Самооборона» производить с включением в нее мотивационного, целевого, организационно-процессуального, критериально-нормативного модулей.

В.Ф. Зайцева

СРЕДОВЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ НАРКОТИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Проблема наркомании является глобальной угрозой здоровью населения страны и национальной безопасности в современном российском обществе. Наркотики относятся к оружию геноцида, так как уничтожают не только живущих, но и последующие поколения.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где бы ни были зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения. Данные свидетельствуют о проблеме наркомании в общенациональном масштабе.

Существенным аспектом проблемы наркомании как глобальной угрозы национальной безопасности является то, что наркотизм и наркомания принадлежат почти исключительно молодежной среде.

Контент-анализ работ С.В. Березина, К.С. Лисецкого, С.С. Гилля, Б. Калачева, А. Сергеева, Н.В. Каклюгина и других ученых, занимающихся проблемами наркомании, позволил выделить следующий ряд факторов, обуславливающих это явление:

- миграция источников приобретения наркотиков;
- смещение мест потребления наркотиков;
- появление семейной наркомании;
- социально-демографические;
- увеличение количества потребителей наркотиков в окружении несовершеннолетних.

На основе анализа приводимых в литературе данных о факторах наркотизации молодежи (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский (2000), Н.С. Курек (2001) и др.) мы выделили наиболее актуальные для молодежи средовые, личностные и поведенческие факторы риска и защиты. Они представлены в табл.1.

Таблица 1

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Фактор риска	Фактор защиты
1	2
<i>Факторы среды:</i>	
1.Неполная семья	Полная семья
2.Материальные трудности	Материальное благополучие
3. Частые ссоры с родителями	Нечастые ссоры с родителями или их полное отсутствие
4.Злоупотребление ПАВ в семье	Незлоупотребление ПАВ в семье
5.Жестокое обращение со стороны родителей в детстве	Отсутствие жестокого обращения со стороны родителей в детстве
6. «Нормальные» отношения с родителями	Хорошие отношения с родителями
7.Отсутствие сплоченности в семье	Сплоченная семья
8. Отсутствие доверия в семье	Доверие (полное либо частичное) по отношению к родителям
9. Отсутствие понимания со стороны родителей	Взаимопонимание в семье
10.Широкий круг общения либо отсутствие общения	Не очень широкий круг общения
11.Неадекватная оценка друзей	Адекватное отношение к достоинствам и недостаткам друзей
12. Подверженность негативному влиянию друзей	Способность противостоять негативному влиянию друзей

*Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании
средствами физической культуры и спорта*

<i>Личностные и поведенческие факторы</i>	
<i>Самочувствие субъективно</i>	
1. Частая головная боль	Отсутствие головной боли
2. Недосыпание	Высыпание
3. Отсутствие аппетита	Хороший аппетит
4. Наличие психической реакции на критику	Спокойное отношение к критике
5. Подверженность длительным депрессиям	Отсутствие длительных депрессий
6. Нарушения сна	Здоровый сон
7. Хроническое ощущение общей слабости	Хорошее общее самочувствие
<i>Эмоциональная устойчивость</i>	
1. Трудность при засыпании	Быстрое либо постепенное засыпание
2. Отсутствие энергии, способности мобилизоваться, когда это необходимо	Способность мобилизоваться в различных ситуациях
3. Высокая раздражительность	Средняя или низкая раздражительность
4. Частые неудачи в деятельности	Преимущественно успехи в деятельности
<i>Физическая агрессия:</i>	
1. Непреодолимое желание причинить вред другим	Отсутствие желания причинить вред другим
2. Способность вступить в драку в ответ на оскорбление, нарушение прав	Способность сдерживать агрессию в ответ на оскорбление, разрешать конфликты мирным путем.
3. Вербальная агрессия	Сдержанность в общении с неприятными людьми
<i>Обида</i>	
1. Обида на судьбу	Довольство своей судьбой
2. Обида на несправедливость окружающих	Отсутствие жалоб на несправедливость окружающих
<i>Самоотношение</i>	
1. Неспособность самостоятельно принять решение	Способность самостоятельно принять решение
2. Избегание лидерских позиций	Способность (и стремление) занять лидерскую позицию
3. Избегание общественной работы и ответственности	Способность взять на себя ответственность
4. Стратегия избегания при возникновении проблемы	Настойчивость
5. Отсутствие осторожности	Осторожность
6. Небрежное времяпровождение	Планирование времени

7. Неуверенность в способностях и возможностях для самореализации	Уверенность в возможности самореализации
8. Неспособность обойтись без посторонней помощи	Способность обойтись без посторонней помощи
9. Неразвиты волевые качества	Развиты волевые качества
10. Склонность к импульсивному, нерациональному поведению.	Осознанное поведение
<i>Депрессивность</i>	
1. Отсутствие интересных занятий, скука	Наличие интересных занятий в течение дня, ощущение счастья в повседневной жизни
2. Погружение в тягостные раздумья	Отсутствие тягостных раздумий
3. Безразличное отношение к учебе	Стремление к успехам в учебе
4. Высокая тревожность	Низкий уровень тревожности
5. Трудность в начинании	Способность без колебаний взяться за дело
6. Подверженность длительным депрессиям	Отсутствие длительных депрессий
7. Болезненное восприятие критики	Адекватное и конструктивное восприятие критики
8. Неуверенность в выборе профессии	Уверенность в правильном выборе профессии

В целом средовые, личностные и поведенческие факторы – наиболее важные предикторы потребления ПАВ. Социальное окружение может способствовать началу потребления. Однако реакция индивида на влияния среды, приобщение к экспериментированию, а тем более – к регулярному потреблению ПАВ зависят от индивидуальной совокупности личностных и поведенческих факторов. При этом решающую роль играют ценности, просоциальные цели и виды деятельности человека, а также альтернативные потреблению ПАВ виды поведения. К одному из таких видов деятельности относятся занятия спортом.

Л.В. Захарова, Н.В. Люлина

КОМПЛЕКСНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В последнее десятилетие произошло резкое снижение здоровья молодежи студенческого возраста. К неблагоприятным экологическим факторам добавились неблагоприятные социальные условия,

информационные перегрузки. Все это приводит к нервно-эмоциональным напряжениям, к дезадаптации гомеостатических систем организма и ухудшению здоровья.

Ухудшение физического здоровья связано со снижением адаптивных возможностей организма и отклонениями в адаптивном потенциале человека.

Своевременное решение вопросов социально-трудовой адаптации студентов отвечает современным тенденциям развития высшей школы, связанных с модернизацией структуры, содержания и интенсификации образования.

Количество студентов отнесенных в специальную медицинскую группу (СМГ) с различными соматическими заболеваниями увеличивается из года в год в среднем от 6 до 7%. При этом рост заболеваемости среди учащейся молодёжи происходит на фоне снижения уровня её физического развития и гиподинамии. Это в свою очередь снижает эффективность подготовки студентов, так как наличие дней временной нетрудоспособности приводит к пропускам занятий и отставанию от графика учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает производительную и общественно-полезную деятельность будущих специалистов.

Особенно в этих условиях трудно адаптироваться молодежи с соматическими заболеваниями и, особенно с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). На наш взгляд одним из путей, обозначенных в решении этой проблемы, является индивидуальная диагностика с помощью автоматизированных скрининговых систем и коррекция адаптивных состояний.

Созданная автоматизированная система в соответствии, с требованиями, предъявляемыми к современному программному обеспечению, имеет большую социальную значимость, так как позволяет не только нормировать физическую нагрузку по предмету, но мотивировать студентов на укрепление своего здоровья и ведение ЗОЖ.

Социальная значимость компьютерной диагностики и коррекции физического и психофизиологического состояния заключается в том, что ответственность за здоровье человека возлагается на самого человека, а ректорат ВУЗа берет на себя ответственность за создание аппаратно-программного комплекса предназначенного для диагностики и контроля над здоровьем и качеством жизни студентов на протяжении всего периода обучения.

По результатам ежегодного скрининга первокурсники с ниже среднего и низким УФС имели различные хронические заболевания,

что в дальнейшем уточнялось результатами углубленного медицинского осмотра.

В структуре заболеваний болезни сердечно-сосудистой системы в многолетней динамике занимают первое место, затем болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы, органов зрения и мочевыделительной системы.

Среди студентов с УФС ниже среднего 50,9 % имели различные соматические заболевания, из них у 15,2 % отмечены различные нарушения со стороны ССС, заболевания желудочно-кишечного тракта – 9,2 %; хронические тонзиллиты – 3,8 %, неактивная фаза ревматизма – 2,6 %; зоб разной степени – 9,9 %, хронический нефрит – 7,8 %, болезни кожных покровов – 2,4 %. У 34 % студентов кроме основной патологии отмечались сопутствующие заболевания (грудно-поясничный остеохондроз, близорукость, вегето-сосудистая дистония и др.), 25 % – имеют низкую физическую подготовленность, 18 % – слабое физическое развитие.

Такой неутешительный прогноз указывает на проблему здоровья молодежи, которая с каждым годом ухудшается, но данная проблема носит не только региональный характер, но и отражает общероссийскую проблему.

Физические упражнения рассматриваются как оздоровительное средство. Занятия 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, поддержание высокой работоспособности и функциональной готовности организм.

Подобные комплексы направлены на декомпрессию различных отделов позвоночника, мобилизацию и стабилизацию отдельных его сегментов, укрепление связок и суставов, развитие силы различных крупных групп мышц, особенно живота и спины под строгим контролем со стороны преподавателя и врача.

Адаптивная физическая культура включает комплекс специально подобранных упражнений, в который входят разнообразные общеукрепляющие физические упражнения, упражнения с элементами стретчинга, приёмами релаксации. Особое внимание уделено упражнениям на дыхание и укрепление мышц спины.

Сравнительный анализ показал, что студенты с ПОДА имеют лучшие результаты по всем изучающим параметрам, что подтверждается и сдачей контрольного норматива по предмету.

Здоровье должно рассматриваться интегративно, при этом уровень физического состояния (УФС) и психоэмоциональная сферы являются определяющими, т.к. содержат компоненты генетической и социально-личностной характеристики индивида. Это тот минимум биосоциальных компонентов здоровья, который позволяет сохранять генетические особенности, формировать фенотип, повышать адаптивные возможности организма для успешной реализации своих способностей в условиях обучения в вузе.

Комплексное решение вопросов оздоровления студентов позволило сформировать новый подход к подготовке специалиста высшей школы с ограниченными физическими возможностями. Создать новую валеологическую стратегию личностно-ориентированного обучения, в основе которой лежат в единстве здоровьесберегающие технологии, принципы обучения, воспитания и формирования личностных качеств, способствующих снять эмоциональную напряженность организма особенно у лиц с ограниченными физическими возможностями.

О.В. Кадач

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В наше время большинство людей не задумываются о том, правильно ли они питаются? А ведь неправильное питание приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, проблемы с сердечно-сосудистой системой и букет неприятностей, связанных с выпадением волос, расслоением ногтей, ломотой в костях. Ведь не зря говорят «мы есть то, что мы едим» Многие девушки, гоняясь за идеальными модельными формами, тоже пренебрегают всем тем набором питательных веществ, которые так необходимы организму. В случае если человек придерживается диеты, то организм испытывает огромный стресс. Не только психологический (возможные страдания от неудачи (а она бывает часто), связанные с ней чувства вины и стыда, боль, нанесенную насмешками коллег и домашних, ощущение своей слабости, неспособности «взять себя в руки», а что я вообще могу, если такая ерунда не получается).

Все это тяжело переживается и порой приводит к депрессии в большей степени, чем само наличие избыточного веса и связанные с ним неудобства, но и наносится вред всему организму. Начинает

замедляться процесс обмена веществ – так организм пытается сохранить жизнь индивиду, «растянув» пищу на более длительный период, человек так же может начать страдать анемией. Те, кто садиться на короткую диету, а потом ее бросает, подстерегает еще один неприятный факт. Врачи Лондонского Королевского колледжа доказали, что жир, который накапливается после очередного бросания диеты опаснее, чем первоначальный.

Профессор Т. Сондерс отмечает: «Если вы снова и снова садитесь на диету и бросаете ее, то распределение жира меняется. Вновь набранный жир откладывается, прежде всего, в брюшной полости, возле внутренних органов, а не между мышцами и кожей на боках и бедрах». Такое накопление жира очень опасно – жир легко просачивается оттуда в печень и кровоток, вызывая резкое повышение уровня липопротеидов низкой плотности в крови – это прямой путь к атеросклерозу, инфарктам и инсультам. А ведь здоровое питание – это постоянное поддержание баланса в том, что касается количества, регулярности и качества потребляемых продуктов.

Важное условие правильного питания – еда обязательно должна быть свежей и натуральной. Сейчас идет тенденция к выращиванию продуктов и изготовлению продукции самостоятельно. Люди тратят огромное количество денег на покупку дач и земель для выращивания натуральных и полезных овощей и фруктов. Для правильного питания взрослому человеку необходимо в день потреблять 2000-2100 килокалорий в сутки. В рационе человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом при правильном питании должно быть 17 процентов из белка, на 13% из жиров и на 70% из углеводов. В процентах от общей суточной калорийности рациона процентное соотношение для правильного питания другое: 15% общей калорийности обеспечивается белками, 30% – жирами и 55% углеводами. При избыточной массе и желании похудеть жиры должны обеспечивать лишь 20-25% калорий в рационе плюс физические нагрузки. Для правильного питания нужно есть в нужное время. Некоторые диетологи придерживаются метода – питаться понемногу через каждые два-три часа. Завтрак человека должен быть равен трети всего его дневного рациона, а обед и ужин должен составлять четверть дневного рациона.

Также для правильного питания и здорового образа жизни нужно распределять продукты по часам приема. А делать это следует, обращая внимание на их состав и энергетический

потенциал. Вот, например, продукты, содержащие высокий процент белка, такие как рыба, бобовые и мясо, нужно кушать утром или в обеденное время. Ведь они имеют свойство повышать активность центральной нервной системы. А в вечернее время стоит кушать кисломолочные продукты с фруктами и овощами. Такие продукты не будут нагружать пищеварительную систему. На ночь не надо пить кофе и чай, ведь они способны активизировать нервную систему, что приведет к нарушению сна. Правительства многих развитых стран ежегодно выделяют средства на популяризацию здорового образа жизни и, в частности, здорового питания. Большую популярность приобрели средства инфографики, например разработанные с учетом национальных особенностей пирамиды питания, на которых визуально показывается рекомендуемое количество различных видов продукции.

В последнее время в развитых странах, в частности в России, США, Японии, Западной Европе существует мода на здоровое питание, здоровый образ жизни становится своеобразным трендом, чем пользуются производители продуктов питания. Так же здоровое питание заключается в не употреблении алкогольных и табачных изделий. Доказано что употребление алкоголя и табачных изделий ведет к нарушению дыхательной функции, к различным заболеваниям легких, кровообращения, печени, почек и других органов нашего организма плюс психические расстройства. У злоупотребляющих людей алкоголем часто отмечаются острая и хроническая формы миопатии (потеря мышечными клетками ферментов, при этом в плазме повышается уровень креатинкиназы).

Таким образом – здоровый образ жизни является субъективно значимым. Для сохранения и укрепления здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

О.В. Кадач

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность этой темы заключается в том, что в настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Большинство подростков начинают свое «знакомство» с наркотическими, алкогольными и других психотропными веществами в возрасте от 11 до 13 лет. С каждым годом количество молодежи начинающие употребление наркотиков растет, плюс незаконный ввоз в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков. Так, количество смертей среди лиц, состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31%, в том числе на 47% от передозировки. В случае если не будут предприняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками тенденция к их употреблению вероятнее всего будет увеличиваться.

Считается, что один из мотивов толкающего подростка начать прием наркотиков или других веществ является любопытство, попытка подражания кому-либо. Нередко к употреблению приучают более взрослые товарищи, давая, как бы просто попробовать наркотик тем самым они лишь добавляют еще одного раба от наркотиков.

В сложившихся условиях обостряется необходимость нахождения средств по борьбе с наркотиками. Одним из таких средств и является физическая культура.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и блока объединенного применения физической культуры для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, (если таковые имеются) асоциального

поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности. Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя объединенный подход при формировании группы занимающихся: учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, (в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность); усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности; важно своевременно применять методы принуждения, наказания, поощрения; в процессе занятий необходимо осуществлять контроль над выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Большое значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы: создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений); при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.; предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании; извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками; проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются: на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта; на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре – беседы, контроль над посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.; на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в ОВД. Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Таким образом, благодаря усердному старанию педагогов, тренеров и других социальных работников физической культуры и спорта оказывается очень благоприятное воздействие на подростков. Предотвращая развитие наркомании, мы призываем подростковое поколение к более позитивному отношению к жизни.

О.С. Коган, М.В. Тарасова

ЗДОРОВЬЕ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

В нашей стране в последние годы складывается неблагоприятная ситуация со здоровьем будущих высококвалифицированных специалистов. По данным Росздравики РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные нарушения в состоянии здоровья.

Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям выпускников вузов для успешной реализации своей профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, формирование у молодежи сознания и поведения, соответствующих требованиям сохранения и укрепления здоровья. Здо-

ровье является главным условием активной, творческой, полноценной жизни человека.

Зачастую для молодых людей из наиболее важных проблем, с которыми они и их семьи сталкиваются постоянно, обладание крепким здоровьем – третья по значимости ценность после обретения собственного жилья и материального достатка.

Основными источниками информации о здоровье и здоровом образе жизни являются гигиена и физическая культура, в основном лекции по теоретическим разделам, а также практические и учебно-тренировочные занятия.

Вместе с передачей студентам знаний о здоровом образе жизни необходимо сформировать у них прочную мотивацию о необходимости самостоятельной работы над укреплением индивидуального здоровья и систематического соблюдения правил гигиены.

Сохранение и укрепление здоровья зависит от уровня культуры. Культура отражает отношение человека к самому себе. Она подразумевает не только наличие определенных знаний о здоровье, но и основанное на нравственных началах поведение по его сохранению и укреплению.

Здоровье – это естественная, абсолютная и важнейшая ценность, занимающая верхнюю ступень на иерархической лестнице таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

В современной литературе существует более ста определений и подходов к понятию «здоровье».

По определению ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Отношение к собственному здоровью выражается не только в форме определенного практического поведения, но и в виде мнений и суждений. Ценность здоровья нередко осознается человеком только тогда, когда оно почти утрачено, но в иерархии его потребностей здоровье находится на первом месте.

Здоровье способствует достижению других потребностей и целей. Часто оно представляет для человека наибольшую ценность не как средство прожить долгую и полноценную жизнь, а средство достижения материального благополучия. Различают адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное) отношение к собственному здоровью. Отношение к здоровью включает также самооценку челове-

ком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения.

Самооценка – оценка личностью своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

По данным многих исследований среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает «ухудшение здоровья» – 24,4%, второе – «осознание необходимости заботы о здоровье» – 17,4%.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности. Оно включает действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование могут быть сопряжены с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний – самоконтроль. Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовки.

В процессе самоконтроля опираются на субъективные показатели – самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность и др., а также простейшие объективные – частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила и др.

К основным объективным методам самоконтроля относятся показатели внешних признаков утомления, длина и масса тела, динамометрия, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), пульс, артериальное давление (АД.)

Количество показателей для самоконтроля определяется состоянием здоровья занимающегося, уровнем его физической подготовленности и поставленными задачами. После занятий физическими упражнениями самочувствие должно быть бодрым, настроение, аппетит, работоспособность хорошими. Занимающийся не должен испытывать чувство разбитости, выраженного утомления.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчетом обо всем сделанном за день. Отчитываясь за свои

действия, человек осознает, какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, какие вносить изменения в личный план работы над собой, над своим здоровьем.

Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Забота о здоровье не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни – здоровым образом жизни!

В.Ф. Костычаков

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Повышение эффективности и качества физического воспитания студентов находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в высших учебных заведениях все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастанiem гиподинамии студентов, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и др.;
- недостаточным количеством занятий по физической культуре;
- массовым падением интереса студентов к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов.

В последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая «круговая тренировка», которая хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие на организм человека.

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбира-

ют хорошо знакомые студентам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед студентами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет студентам самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговой тренировки», обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие преподаватели понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность занятия. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Остановимся подробно на особенностях «круговой тренировки».

В методической литературе и практике преподавателей известен такой способ проведения упражнений, как поточный, мелкогрупповой. Группу делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания – повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т.д.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации студентов для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая мето-

дика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Раскроем каждую из них.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6–8 групп по 3-5 человек.

Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ (80х80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте; как отягощение применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого студента устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время студенты записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 – 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д.

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка или в зависимости от подготовленности группы. На последующих занятиях студенты выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30-45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм студентов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения:

$$\begin{array}{cc} \text{МТ} & \text{МТ} \\ \text{-----} + 1 ; & \text{-----} + 2 ; \\ 2 & 2 \end{array}$$

и т.д. – в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях.

На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам были видны их сдвиги.

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для под-

счета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку студента (карточки хранятся у преподавателя).

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на занятиях) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль студентов за соответствующими реакциями организма.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как занимаются все студенты одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: студенты проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

А.И. Кравчук

**РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
БАКАЛАВРИАТА**

Целью прошедших за последние годы многочисленных реформ высшего профессионального образования является повышение качества профессиональной подготовленности выпускника вуза, формирование у него к моменту окончания обучения глубоких теоретических знаний и устойчивых прикладных навыков.

В настоящее время повышается значимость практической составляющей обучения, что обосновано прагматическим заказом рынка труда и прослеживается в федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС ВПО). Изменения касаются и учебной дисциплины «Физическая культура». Возникает вопрос: каково её место и значимость в обновляемой системе высшего профессионального обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в структуре стандартов второго поколения высшего профессионального образования входила в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины», и на её изучение отводилось 408 аудиторных часов.

Совсем иначе учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в стандартах ВПО третьего поколения. Она вынесена из гуманитарного, социального и экономического цикла дисциплин в самостоятельный раздел. Следующая существенная особенность в реализации дисциплины – обязательные аудиторные занятия по физической культуре теперь не входят в максимальный объем аудиторных учебных занятий в неделю (32 академических часа) при освоении основной образовательной программы (ООП) в очной форме обучения студентов. То есть, организация физкультурных занятий предполагается вне расписания учебных занятий¹.

Современные стандарты ВПО подразумевают трудоёмкость основных образовательных программ бакалавриата равную 240 за-

¹ Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр») : приказ Минобрнауки РФ от 04.05.2010 № 464.

четным единицам, а величина каждой из них регламентирована в учебных часах и соответствует 36 академическим часам. Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура» оценивается в новых стандартах ВПО всего в две зачетные единицы. В связи с этим весьма объемная ранее учебная дисциплина сегодня на практике может быть представлена лишь 72 академическими часами!

В настоящее время уже имеются негативные факты внедрения данной реформы, например, в одном из ведущих вузов Санкт-Петербурга предмет «физическая культура» выведен из расписания этого учебного заведения. Впервые, за более чем столетнюю историю существования вуза, над кафедрой физического воспитания нависла реальная угроза закрытия¹.

В Сибирском юридическом институте ФСКН России при реализации основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 030900 Юриспруденция рабочим учебным планом на дисциплину «Физическая культура» в течение семи семестров предусмотрено 144 часа. В каждом семестре получается 9-12 занятий, то есть одно занятие в течение 10 дней! В ноябре 2012 года у студентов было всего два учебных занятия! Этого явно недостаточно для решения многих, в том числе и оздоровительных задач. Чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, необходимы систематические занятия физической культурой минимум 2-3 раза в неделю². Сформировать в данных условиях регламентированную стандартами ВПО общекультурную компетенцию³, связанную с владением методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности, практически не возможно.

Складывается ситуация, когда решение, быть или не быть в вузе дисциплине «Физическая культура», зависит от личного отношения руководства учебного заведения к физической культуре и влия-

¹ URL: <http://nstar-spb.ru>. Дата обращения 20.11.2011; Григорьев, В.А. Быть или не быть физической культуре в вузах? // Вестник высшей школы. Санкт-Петербург, 15.05.2011.

² Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2007. 480 с.

³ Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр») : приказ Минобрнауки РФ от 04.05.2010 № 464.

ния руководства на решения Ученого совета вуза в части определения дисциплины «Физическая культура» как составляющей вариативной части образовательной программы вуза. Если Ученый совет учебного заведения посчитает целесообразным вместо физической культуры изучать другие дисциплины, то такое решение вполне может быть принято, станет правомерным и обоснованным. При этом требования того же ФГОС ВПО по обеспечению обучающихся условиями для занятий физической культурой вне расписания учебных занятий может быть выполнено в виде факультативных занятий, спортивных секций и т. п., при этом существует огромная вероятность, что это будет носить формальный характер.

Хорошо это или плохо для студента – вопрос отдельный, хотя ответ на него вполне очевиден. Рассмотрим другой аспект данной проблемы – причины снижения значимости физической культуры в последние годы, что на наш взгляд и стало одной из причин подобных «инноваций».

Не секрет, что многие студенты считают занятия физической культурой для себя бесполезными. Это мнение основано на желании сэкономить время для более «важных» дел (отдыха, развлечений, совмещения учебы с работой и т. п.), а также низким качеством проведения занятий в некоторых вузах. Плохая посещаемость занятий, формализм на зачетах по физической культуре, плохая учебно-спортивная база и прочие проблемы усугубляют негативное отношение к дисциплине со стороны студентов, их родителей, преподавателей других дисциплин, руководства учебного заведения. Подобная ситуация отчасти и сформировала у лиц, ответственных за образование, реформаторские настроения. Необходимо признать, что система физического воспитания в вузах в последние десятилетия функционировала не лучшим образом, и её нужно было модернизировать. Однако на сегодняшний день достичь поставленных целей, на наш взгляд, не удалось, более того, по некоторым направлениям положение ещё больше ухудшилось.

Чтобы переломить ситуацию, должно быть выполнено несколько условий. Необходимо всестороннее осмысление кризисного состояния физической культуры в вузах, осознание всеми ответственными лицами существующего положения дел в организации работы кафедр физического воспитания, их кадрового и материально-технического обеспечения, а также глубокое понимание со стороны государственных органов власти и спортивной общественности за-

дач высшего профессионального образования по воспитанию здорового молодого поколения.

Многое здесь зависит и от преподавателей физической культуры, они должны более ответственно подходить к подготовке и проведению занятий, активно участвовать в подготовке и сопровождении нормативных документов, регламентирующих организацию физической культуры в вузе, заниматься повышением своего профессионального уровня, участвовать в развитии и укреплении учебно-спортивной базы вуза.

Президент Российской Федерации 12 декабря 2012 года в своём ежегодном Послании Федеральному Собранию сказал: «Мы вместе обязаны преодолеть, прямо скажу, безответственное отношение общества в вопросах здорового образа жизни. Наряду с развитием здравоохранения больше внимания следует уделять сбережению здоровья.

Важнейшее направление – развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодёжи.

Считаю необходимым поддержать и идею создания ассоциаций студенческих спортивных клубов.

Эти слова Президента – указание для всех лиц, чья деятельность тем или иным образом связана с высшими образовательными учреждениями к проведению реальной модернизации системы физического воспитания студенческой молодежи.

И.Е. Крамида

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя не только здоровое поведение, но и здоровое мышление, а также правильное отношение к окружающему миру и себе. Показателями ЗОЖ можно считать качества личности, характеризующие гармоничность ее поведения и взаимоотношений с миром и собой. Можно выделить пять позитивных личностных качеств – основных личностных показателей ЗОЖ: позитивное отношение к жизни, уравновешенность характера, терпимость в отношении к другим людям, позитивное отношение к себе, жизненная активность.

Каждое из перечисленных пяти позитивных качеств личности студента является интегральным. Оно включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека.

На наш взгляд, достаточно полно отображает интегральные позитивные качества личности следующий перечень соответствующих им частных характеристик:

- позитивное отношение к жизни: умение извлекать уроки из неприятностей, оптимизм, умение находить положительное в любом событии жизни, жизнерадостность, способность учиться на ошибках;

- эмоциональная стабильность: уравновешенность характера, низкая ранимость, тревожность, раздражительность;

- терпимость в отношении к другим людям: умение понимать и принимать других людей, дружелюбие, низкая агрессивность;

- позитивное отношение к себе: высокая самооценка, умение принимать себя таким, какой есть, уверенность в себе, самостоятельность, отсутствие комплексов неполноценности;

- активность: жизненная активность, целеустремленность, организованность, ответственность, умение настраиваться на важные дела.

В процессе обучения в вузе позитивные личностные качества студентов – показатели ЗОЖ – в той или иной мере развиваются. Будем считать позитивными личностными изменениями такие, при которых степень развития в человеке вышеперечисленных пяти качеств личности увеличивается.

В нашем вузе для студентов специальной медицинской группы (СМГ) организованы аудиторные занятия оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики цигун (АЗП), включающие в себя, кроме гимнастики цигун, упражнения по саморегуляции, эмоциональной рекреации, развитию позитивного мышления. Часть студентов СМГ по разным причинам не могут посещать АЗП. Такие студенты выполняют предусмотренные программой практикума специальные домашние задания (ДЗ). Они представляют собой систему упражнений по саморегуляции, направленных на улучшение физического и психического здоровья.

В течение нескольких лет нами проводится исследование позитивных изменений личностных показателей ЗОЖ у относительно здоровых студентов (ОЗС), т.е. тех, кто посещают занятия по физической культуре в основной группе, и у студентов СМГ, обучающихся по программе оздоровительного практикума.

Для проведения анализа были выделены следующие группы студентов: 1 – ОЗС 1 курса (287 человек); 2 – ОЗС 2 курса (126 человек); 3 – ОЗС 3 курса (236 человек); А1 – студенты СМГ, посещавшие АЗП в течение одного учебного года или менее (217 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие АЗП в течение 3-4 семестров (105 человек); А3 – студенты СМГ, посещавшие АЗП в течение 5-6 семестров (66 человек); Д1 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение одного учебного года или менее (93 человека); Д2 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение 3-4 семестров (62 человека); Д3 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение 5-6 семестров (18 человек).

При проведении исследования использовались следующие методы:

- оценочный опрос. Студентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развития у них каждой из частных характеристик личностных показателей ЗОЖ до начала обучения и в период опроса (в конце учебного года);

- математическая обработка результатов опроса.

Сначала подсчитывались разности конечных и начальных оценок частных характеристик позитивных качеств личности (рост оценок за время обучения) и их средние значения для каждого из пяти интегральных личностных показателей ЗОЖ. Если частная характеристика негативна (например, «агрессивность»), то в качестве соответствующей позитивной оценки принималась величина $10 - N$, где N – оценка степени развития негативной частной характеристики.

Затем проводилась оценка достоверности различий между средними величинами по t-критерию Стьюдента. Различия принимались за существенные при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15. Величины считались равными при уровне значимости более 0,75.

Опрос ОЗС 1 – 3 курсов (групп 1, 2, 3) показал следующее:

- позитивные личностные изменения наблюдаются в той или иной мере у студентов всех курсов. Конечные оценки трех из пяти личностных показателей ЗОЖ для ОЗС всех курсов значимо выше начальных;

- позитивные изменения личностных показателей ЗОЖ у ОЗС 1 и 2 курсов различаются незначимо. Наилучшие изменения основных личностных показателей ЗОЖ наблюдаются у ОЗС третьего курса.

Можно сделать вывод, что в процессе обучения студентов на 1-3 курсах личность относительно здорового студента в плане ЗОЖ в среднем развивается. Однако скорость этого развития, по самооценкам студентов, невелика;

– один из основных личностных показателей ЗОЖ – эмоциональная стабильность – у ОЗС не изменяется при обучении в вузе на 1-3 курсах.

Опрос студентов СМГ показал следующее:

– для всех 5 основных личностных показателей ЗОЖ, в том числе и эмоциональной стабильности, рост оценок у всех студентов СМГ, посещавших АЗП или выполнявших ДЗ, положителен и значимо выше, чем у ОЗС того же срока обучения. Более того, рост оценок всех личностных показателей ЗОЖ у студентов СМГ, посещавших АЗП в течение двух лет, а у выполнявших ДЗ уже после первого года обучения, значимо выше, чем у ОЗС 3 курса.

Можно с уверенностью сказать, что развитие личности студентов, посещающих АЗП или выполняющих ДЗ, в плане ЗОЖ идет более интенсивно, чем развитие ОЗС;

– данные групп А2 и А3 значимо выше данных группы А1 для 4 личностных показателей ЗОЖ из пяти. Можно сделать вывод, что позитивные личностные изменения у студентов, посещающих АЗП, растут с увеличением длительности обучения более быстро, чем у ОЗС.

Таким образом, опрос студентов доказал, что позитивные личностные качества – показатели ЗОЖ у студентов, проходящих аудиторное или внеаудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун, развиваются в большей мере и более быстро, чем у тех, кто не проходят такого обучения. Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун является важным фактором развития личностных компонентов ЗОЖ у студентов.

И.Е. Крамида, В.Ю. Афанасьев

АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН КАК ФАКТОР ОСЛАБЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ

Важным аспектом здорового образа жизни студента является его стойкость к вредным привычкам: курению и употреблению алкоголя. Необходимо вводить в учебный процесс вуза специальные

учебно-оздоровительные технологии, способствующие снижению уровня зависимости от курения и употребления алкоголя у студентов.

Одной из таких технологий является специализация для студентов специальной медицинской группы (СМГ) СибГАУ «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ОП). Ее программа предусматривает проведение аудиторных занятий, на которых студенты выполняют релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции, направленные на улучшение физического и психического здоровья.

Целью данного исследования является изучение влияния аудиторных занятий оздоровительного практикума (ЗОП) на силу вредных привычек студентов и доказательство того, что эти занятия более эффективны в плане снижения зависимости от вредных привычек, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов (ОЗС) основной группы.

Для проведения исследования были выделены следующие группы студентов: 1 – ОЗС 1 курса (339 человек); 2 – ОЗС 2 курса (202 человека); 3 – ОЗС 3 курса (264 человека); А1 – студенты СМГ, посещавшие ЗОП в течение 1-2 семестров (216 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие ЗОП в течение 3-4 семестров (99 человек); А3 – студенты СМГ, посещавшие ЗОП в течение 5-6 семестров (60 человек).

При проведении исследования использовались следующие методы:

– оценочный опрос. Студентам предлагалось оценить силу привычек к курению и алкоголю по 10-бальной шкале в начале обучения и в период опроса (в конце очередного учебного года);

– первичная математическая обработка результатов опроса: подсчет процентов студентов с вредными привычками, процентов студентов с разной силой вредных привычек, процентов тех студентов, кто освободился от привычки, и тех, у кого она появилась в период обучения, вычисление степени ослабления привычки как разницы начальных и конечных оценок силы привычки по данным опроса, подсчет средних значений ослабления этих вредных привычек для каждой группы студентов, подсчет процентов тех, у кого увеличилась или уменьшилась сила привычки за время обучения. Вредная привычка считалась слабой, если студент оценивал ее силу в 1-2 балла;

– статистическая обработка данных. Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних, равном или менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15.

Опрос студентов показал следующее:

– проценты курящих среди ОЗС имеют тенденцию к росту с увеличением длительности обучения в вузе с вероятностью 0,85. Максимальный процент пьющих в группе ОЗС 2 курса, причем, у большинства таких студентов средняя или высокая сила привычки к употреблению алкоголя (3-10 баллов по 10-бальной шкале).

Проценты студентов со средней или сильной зависимостью как от курения, так и от алкоголя среди ОЗС значимо (и значительно) выше, чем проценты тех, кто оценивают свои привычки как слабые и еще способен от них отказаться;

– проценты курящих и пьющих среди студентов, посещающих ЗОП, значимо ниже, чем проценты таковых в группах ОЗС. С увеличением длительности аудиторного обучения по программе ОП доля зависимых от курения или употребления алкоголя, как тенденция, уменьшается;

– проценты студентов СМГ, посещающих ЗОП, со средней или сильной зависимостью от курения после 2 и 3 курсов, а с такой же зависимостью от алкоголя уже после 1 курса значимо ниже, чем среди ОЗС с таким же сроком обучения.

Среди ОЗС средне или сильно зависимы от алкоголя больше половины пьющих студентов, а в СМГ большая часть пьющих студентов в конце учебного года слабо зависима от алкоголя.

Можно сделать вывод о том, что студенты, занимающиеся по программе ОП, менее зависимы от курения и алкоголя, чем ОЗС;

– к концу 2 курса стойкость к курению у ОЗС значимо падает. У ОЗС 1 и 3 курсов рост силы привычки к курению близок к нулю, однако доля студентов, у которых увеличилась сила привычки к курению, как тенденция, выше, чем доля тех, у кого она уменьшилась. Это говорит о том, что при обучении на 1 и 3 курсах, как и на 2 курсе, стойкость к курению у ОЗС падает.

Стойкость к употреблению алкоголя у ОЗС значимо падает к концу 3 курса. У ОЗС 1 и 2 курсов рост силы привычки к алкоголю близок к нулю, однако, как тенденция, доля тех, у кого усилилась привычка, выше, чем доля тех, у кого она ослабилась. Это означает,

что у ОЗС всех курсов усиливается зависимость от алкоголя, причем, в наибольшей степени на 3 курсе;

– ослабление обеих вредных привычек во всех группах СМГ положительно, значимо выше этого показателя стойкости к вредным привычкам у ОЗС и растет с увеличением срока обучения (чего не наблюдается у ОЗС). Это говорит о том, что ЗОП более эффективны в плане ослабления вредных привычек, чем занятия по физической культуре для ОЗС;

– проценты студентов, у которых за время обучения уменьшилась сила привычки к курению или употреблению алкоголя, среди тех, кто занимались по программе ОП, значимо выше, а проценты увеличения силы привычек значимо ниже, чем в группах ОЗС с тем же сроком обучения;

– доля курящих, которые бросили курить, наименьшая в группе ОЗС 2 курса. Доля бросивших курить на 3 курсе среди ОЗС значимо выше, чем на втором, но в этой группе студентов наивысший процент тех, кто начали курить. Проценты начавших курить ОЗС на 2 курсе значимо, а на 3 с вероятностью 0,71 выше, чем проценты тех, кто бросили курить. Это говорит о том, что привычка курить со временем обучения в вузе среди ОЗС становится все более распространенной;

– проценты начавших курить студентов СМГ, обучающихся по программе ОП, значимо ниже процентов тех, кто начали курить, среди ОЗС с тем же сроком обучения.

Проценты бросивших употреблять алкоголь среди пьющих студентов групп А1 и А2 либо значимо, либо как тенденция выше, чем в группах ОЗС. Процент тех, кто начали употреблять алкоголь на первом курсе, в группе студентов, занимающихся по программе ОП, значимо ниже, чем в группе ОЗС.

Проценты тех, кто начали курить или употреблять алкоголь, в группах, обучающихся по программе ОП значимо ниже, чем проценты бросивших курить или пить. Это говорит о том, что занятия ОП помогают уменьшить распространенность привычек к курению и употреблению алкоголя среди студентов вуза.

Таким образом, можно сделать вывод: занятия ОП способствуют снижению уровня распространения и силы привычек к курению и к употреблению алкоголя среди студентов и более эффективны в этом плане, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

М.Д. Кудрявцев, П. Ворошилов

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

На уроках лёгкой атлетики в 5-7 классах для более качественного освоения учебного материала, развития и совершенствования двигательных способностей, плотности занятий в весенний период мы применяем станционные задания. Каждый учащийся в составе группы поочередно на всех станциях выполняет конкретные задания. Переход от станции к станции обуславливается заранее. В зависимости от задач урока применяются различные варианты и комбинации упражнений, которые отражены в карточках.

Урок, построенный по принципу круговой тренировки, характеризуется более точным режимом работы и отдыха. Станций на уроке может быть 7-9 . Круговую тренировку включаем в основную часть урока.

Подготовка инвентаря и оборудования осуществляется заранее или в ходе урока.

Основной вариант круговой тренировки. Предлагаем следующий вариант круговой тренировки.

Станция 1. Стоя в положении о.с. – поднимание ног поочередно с отягощением на бедре (блин от штанги).

Станция 2. Прыжки через скакалку на двух ногах.

Станция 3. Подтягивание в висе, лёжа на роликовой тележке, по наклонной направляющей до упора (по возможности).

Станция 4. Передвижение в висе по рукоходу.

Станция 5. Имитация финального усилия метания теннисного мяча, прикреплённого к резиновому амортизатору.

Станция 6. Прыжки через барьеры с продвижением вперед.

Станция 7. Метание волана поперёк зала в парах.

Станция 8. Бег с высоким подниманием бедра или ускорение через маячки (17-20м).

Дозировка заданий. Режим работы на станциях 30 секунд с максимальным усилием. Далее 30 секунд для восстановления и перехода к следующей станции. Затем ознакомление со следующим заданием и его дозировкой (дозировку можно менять в карточках в зависимости от уровня ОФП учащихся данного класса). Число проходимых за один урок общих кругов по всем станциям не регламентируется. Продолжительность проходов в зависимости от степени сложности выбранного варианта круговой тренировки.

Дополнительный эффект от фоновой музыки. Опыт применения на уроках по лёгкой атлетике круговой тренировки даёт высокий положительный эффект, если при этом используется фоновая музыка. В круговую тренировку подбираются упражнения таким образом, чтобы проработать основные группы мышц, специфичные и необходимые для более успешного данного раздела программы.

Тренировочный эффект: развитие общей и специальной выносливости, силовой выносливости, скоростной силы, формирование двигательных способностей.

Физиологический эффект: регуляция ЧСС, улучшение функционального состояния учащихся, повышение физической работоспособности.

Результаты работ. Выполнение заданий по станциям обеспечивает хорошую организацию занятий, достижение высокой моторной плотности урока, способствует проявлению ученической инициативы, развивает навыки самостоятельности при выполнении сложных двигательных заданий.

*М.Д. Кудрявцев, Е.А. Михалёва, Т.М. Шмидт,
И.Н. Кудрявцева*

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют 10% населения земного шара. В России эта цифра составляет около 15 млн. человек и, не смотря на успехи медицины, число инвалидов неуклонно растёт, особенно среди детей, подростков и студентов.

Проблема реабилитации и социальной интеграции школьников и студентов в современное общество при помощи средств физической культуры решаются крайне медленно. Основными причинами являются: отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных центров (клубов, школ); нехватка профессиональных кадров; отсутствие специализированной пропаганды; нет мотивировки и потребности в физическом совершенствовании у самих инвалидов.

Среди этих причин главным является отсутствие нормативно-правовых основ, а также преодоление стереотипа об инвалидах как о

ненужных обществу людям. Решение этих задач является насущной проблемой в нашей стране.

В образовательных учреждениях количество учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья с каждым годом растет. На занятиях по адаптивной физической культуре, главным является формирование нового осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания.

Для того чтобы строить педагогический процесс по физической культуре, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности. Категория школьников и студентов чрезвычайно разнообразна по физиологическим особенностям (нарушение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, поражения зрения).

Любая патология, может привести к инвалидности и сопровождаться малоподвижностью, которая в свою очередь приводит к гиподинамии, нарушению социальных связей и условий самореализации. На занятиях в образовательных учреждениях с учащимися и студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы необходимо использовать как средство оздоровления в режиме дня детей и студентов современные средства.

Практическая деятельность по адаптивной физической культуре заключается в реализации социально-педагогических проектов, учебных программ, инновационных концепций. Все концепции и программы нацелены на телесное, психическое, нравственное здоровье, повышению двигательной активности и работоспособности, превращение к систематическим занятиям физической культурой. Физкультурная деятельность является основным средством адаптивной физической культуры и включает физические упражнения как главный элемент двигательной активности, т.к. рассчитана на многостороннее влияние и позитивные изменения на всех уровнях жизнедеятельности ученика и студента: физическом, психическом, нравственном, духовном, эмоциональном, личностном. Физкультурная деятельность только тогда становится фактором истинно культурного развития, когда она со стороны самой личности рассматривается как значимая человеческая ценность. Эффективность воздействия физических упражнений на организм ученика и студента определяется рядом факторов: особенностью упражнений их новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки, психологическом климате на занятиях, техническом оснащении, гигиеной мест занятий.

Основная цель профессиональной реабилитации школьников и студентов при помощи специализированных занятий лечебной и оздоровительной физической культурой – обеспечить больному или инвалиду возможность получить в дальнейшем подходящую работу и тем самым способствовать его социальной интеграции, достижению материальной независимости или повышению доходов и возможности самообеспечения. Профессиональная реабилитация при помощи специализированных занятий лечебной и оздоровительной физической культурой способствует повышению социального статуса и защищенности не только инвалида, но и его семьи. Профессиональная реабилитация с последующим трудоустройством инвалидов выгодна всему обществу.

Для занятий со студентами, определёнными в специальную медицинскую группу и обучающимися в центре «Профессия – здоровье» на учебную дисциплину «Физическая культура» в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделяется фиксированный минимум времени 408 учебных часов. Обязательные оздоровительные занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю по 2 часа на 1-3 курсах.

Общая цель комплексных специализированных занятий по лечебной гимнастике со школьниками и студентами, имеющими ограниченные возможности с нарушениями в опорно-двигательном аппарате: улучшение контроля за физическим развитием каждого занимающегося с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). Занятия способствуют проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого учащегося и студента к его возрастной норме.

В процессе занятий решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений: укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и живота; формирование навыка правильной осанки; формирование и совершенствование координации движений; исправление дефектов осанки.

Государство и общество должны создавать такую структуру образования, такие условия жизни, чтобы инвалид не чувствовал ущербности и смог удовлетворить свои потребности.

О массовом, практически всеобщем нездоровье людей, особенно детей и молодежи сегодня пишется и говорится много. О том, что

здоровье школьников, а в итоге и студентов, год от года ухудшается, давно говорят видные ученые и специалисты в области медицины, гигиены, образования. Установлено, что одним из факторов, влияющих на здоровье современного молодого поколения, является перегруженный чрезмерными учебными занятиями режим дня в школе и вузе.

Современные исследования свидетельствуют о том, что поступление детей в школу – это переход от естественного для природы ребенка режима телесной активности и чувственно – моторной свободы к чуждому природе ребенка режиму, ограничивающему естественную двигательную активность. Такой режим длится изо дня в день на протяжении всего периода взросления, включая и активную студенческую жизнь. В итоге, все те формы хронических патологий, которые ныне определяют в России сверх заболеваемость, берут свое начало в школе и имеют устойчивую тенденцию к продолжению в вузах.

Длительное сидение школьника за партой сопровождается большой статической нагрузкой на определенные группы мышц, застоем крови в органах малого таза и нижних конечностей. Низкий наклон над партой сдавливает внутренние органы, затрудняет работу сердца, ухудшает кровообращение и питание мозга. Только целенаправленные физические упражнения способны исправить и преодолеть такие неблагоприятные воздействия.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение школьникам и студентам возможности сохранения здоровья за период обучения в школе и вузе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Основным показателем, отличающим здоровьесберегающие технологии, является экспресс – диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров физического развития организма в динамике (начало–конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Проблема детской реабилитации и социальной интеграции студентов средствами физической культуры решается крайне медленно. Основными причинами являются: отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных центров (клубов, школ); нехватка профессиональных кадров; отсутствие специализированной пропаганды; отсутствие мотивировки и потребности в физическом совершенствовании у самих школьников и студентов.

Практическая деятельность по адаптивной физической культуре заключается в реализации социально-педагогических проектов, учебных программ, инновационных концепций. Все концепции и программы нацелены на телесное, психическое, нравственное здоровье, повышению двигательной активности и работоспособности, превращению к систематическим занятиям физической культурой. Физкультурная деятельность является основным средством адаптивной физической культуры и включает физические упражнения как главный элемент двигательной активности, т.к. рассчитана на многостороннее влияние и позитивные изменения на всех уровнях жизнедеятельности школьника и студента: физическом, психическом, нравственном, духовном, эмоциональном, личностном. Физкультурная деятельность только тогда становится фактором истинно культурного развития, когда она со стороны самой личности рассматривается как значимая человеческая ценность. Эффективность воздействия физических упражнений на организм учащегося и студента определяется рядом факторов: особенностью упражнений, их новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки, психологическим климатом на занятиях, техническом оснащении, гигиеной мест занятий.

Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора, каковым является состояние физического и психического здоровья ребенка, но и результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб. Такой ребенок может быть так же способен и талантлив, как и его сверстник, не имеющий проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей.

Требования ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования содержат описание целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций обучающегося, освоившего основную образовательную программу начального общего образования, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и воз-

возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Подростки с ограниченными физическими возможностями способны обучаться в общеобразовательной школе, но требуют особого внимания со стороны педагогов. Необходимо включать в работу такие приемы, которые помогут раскрепостить детей, придать им уверенность в своих силах, находить способы и приемы включения детей в творческую деятельность. Подростки с ограниченными возможностями лучше раскрываются, когда они включены в совместную деятельность со здоровыми сверстниками, учатся от них, получают поддержку. Они острее, чем другие ощущают свое одиночество, которое может стать для них серьезной проблемой, в силу недостаточности физических, интеллектуальных и социальных возможностей. В подростковый период весьма ощутимой становится потребность в хороших друзьях, на которых они могут положиться, которые могут их понять. Коммуникативное взаимодействие, направленное на поддержание позитивного отношения к себе, снижает возможность возникновения у подростка отрицательных эмоций. При этом оно создает условия для адекватного восприятия самого себя и окружающих людей, позволяет осваивать различные формы реагирования в разнообразных ситуациях и становится препятствием для девиантного поведения, которое является своеобразной неадекватной компенсацией дезадаптации подростка с ограниченными физическими возможностями.

Необходимо ориентировать учебную и оздоровительную деятельность в образовательных учреждениях на создание условий, позволяющих обучающимся молодым людям с ограниченными физическими возможностями самостоятельно строить систему отношений с миром, окружающими людьми и самим собой, совершать личностно-значимые жизненные выборы, принимать решения, касающиеся самого себя и нести ответственность за эти решения и выборы.

М.Д. Кудрявцев, Е.А. Михалева, Ю.А. Шаломов

**ЦЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Двигательная активность является важной биологической потребностью человека, основой его здорового образа жизни. Мышечная нагрузка необходима человеку. Без работы мышц невозможно функционирование ни одной системы организма человека в любом возрасте.

Целесообразный объём двигательной активности (в часах) в различном возрасте представлен в следующей таблице (по А.Г. Сухареву)

Возраст, лет	Продолжительность занятий (в часах)	
	ежедневно	за неделю
1	2	14
3-7	6	42
7-10	3-4	20-30
10-17	3	20
17-30	2,5	16-18
30-40	3	20
40-50	3,5	25
50-60	4	30
60-70	5	35

Благодаря многообразию двигательных действий, которые может осуществлять человек, занятия различными системами физических упражнений и видами спорта могут широко и целенаправленно использоваться для решения задач, которые ставят перед собой занимающиеся.

Для активного отдыха в процессе учебного или профессионального труда применяются средства производственной физической культуры, снимающие усталость с определенных мышечных групп. Для занятий в свободное время используются средства по интересам с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Людям эмоциональным, коммуникабельным, легко отвлекающимся и включающимся в работу можно рекомендовать спортивные или подвижные игры, виды единоборств, ритмическую гимнастику. Студентам (юношам и девушкам) устойчивым, способным выполнять длительное время напряженную учебную или профессиональную

работу полезны бег, кросс, бег на лыжах, передвижения на велосипеде, плавание и т.п. Людям необщительным, замкнутым – эффективный отдых могут обеспечить преимущественно индивидуальные занятия физическими упражнениями.

Для устранения недостатков физического развития необходимо с помощью антропометрических измерений, с учетом известных стандартов и индексов определить имеющиеся индивидуальные отклонения, а затем подбирать для занятий систему физических упражнений или вид спорта, способствующих развитию физических качеств.

Выбор количества занятий в неделю в значительной степени зависит от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю, для его повышения – 3-4 раза, а для достижения существенных спортивных результатов – 4-7 раз в неделю.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется под руководством преподавателей. В планирование обязательно включается достижение определенных результатов, в зависимости от состояния здоровья, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий и повышения их эффективности необходимо проведение анализа и учета проделанной тренировочной работы. С этой целью в дневник самоконтроля записываются данные исходного уровня физической и спортивной подготовленности, результаты выполнения различных тестов в течение года, перечень выполненных заданий на тренировках, самонаблюдения за состоянием здоровья, настроения. Результаты самоконтроля при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены также в виде таких показателей как частота сердечных сокращений (ЧЧС), вес тела, состояние самочувствия. Учет развития физических качеств можно проводить 3 раза в год: в начале занятий, в середине тренировочного цикла и в конце. С помощью преподавателя необходимо анализировать все достижения и вносить корректировку в планирование занятий.

Важным показателем самочувствия является ЧСС. Для самоконтроля старшеклассникам предлагается известная проба с приседаниями. Надо выполнить 20 приседаний в темпе: одно приседание в секунду и посмотреть, вернется ли пульс за 3 минуты к его исходной величине. Более длительное время восстановления – сигнал того, что надо посоветоваться с врачом, тренером, учителем о том как изменить режим тренировки или временно прекратить самостоя-

тельные занятия. Юношам и девушкам можно также рекомендовать другой прием самоконтроля – посчитать пульс в положении лежа. Затем встать без резкого усилия и через 1,5 минуты, снова посчитать пульс. Нормально, если пульс становится более частым на 6-18 уд/мин. Более частый пульс может свидетельствовать о перетренировке или недостаточном восстановлении функций организма в результате перенесенного заболевания. Если после физической нагрузки появилась бледность, повышенное потоотделение, боли в области сердца, правого или левого подреберья, головокружение, необходимо обратиться к врачу.

Проведение и анализ систематических самонаблюдений, записанных в дневнике самоконтроля, приучают вдумчиво относиться к занятиям физической культурой, спортом и туризмом, а так же в целом к ведению здорового образа жизни.

Увеличение учебной нагрузки старшеклассников и студентов (особенно первокурсников) резко возрастает, и они больше времени находятся в сидячем положении. Поскольку позвоночник испытывает большую нагрузку и их рабочая поза при умственном труде отличается монотонным напряжением преимущественно мышц-сгибателей (сидят, наклонившись вперед), то им необходимо выполнять во время учебных занятий энергичные потягивания мышц-сгибателей. В этот период полезными могут быть упражнения для позвоночника рекомендованные Полем С. Брегом (1997,1999).

Методические рекомендации при выполнении упражнений: вначале следует выполнять каждое упражнение 2-3 раза, через день – до 5 раз и больше, через несколько дней, возможно, выполнять каждое упражнение до 10 раз.

Вначале необходимо выполнять все 5 упражнений ежедневно, а в случае появления ухудшений в организме, можно сократить их выполнение до двух раз в неделю.

Только постоянная тренировка позвоночника будет стимулировать рост хряща и сделает позвоночник растянутым и эластичным.

Упражнение 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз выше головы и выгните спину дугой. Голова опущена. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. При прямых руках и ногах опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Выполняйте упражнение медленно. Затем поднимите таз как можно выше. Повторите эти движения несколько раз. При правильном выполнении будет чувствоваться облегчение, поскольку расслабится позвоночник.

Упражнение воздействует на нервную систему, обслуживающую голову и глазные мышцы, а также на сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Выполняя это упражнение, мы влияем на источник таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Упражнение 2. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз, выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног, руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо.

Упражнение в основном предназначено для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам и приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Печень и почки в результате выполнения этого упражнения начнут хорошо функционировать.

Движения делать медленно и надо постоянно думать о растяжении позвоночника.

Упражнение 3. Сидя на полу упереться на руки, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты. Поднять таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки, поднятое до горизонтального положения позвоночника. Опуститься в и.п. Повторить движение несколько раз.

В упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу. Стимулируется каждый нервный центр. Улучшается состояние тазовой области. Накапливают силу прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержания в вытянутом состоянии, стимулируется рост межпозвонковых хрящей. Упражнение делать в быстром темпе.

Упражнение 4. Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не опуская рук и одновременно, поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите в таком положении туловище 5 секунд.

Это упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Упражнение 5. И.п. аналогично упражнению 1. Опуститесь на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув спину дугой, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Это упражнение – одно из самых важных для растягивания позвоночника. Оно, стимулируя управляющие нервы, приносит облегчение толстому кишечнику.

По мнению профессора В. К. Бальсевича (2000) необходимо знать не менее 300 физических упражнений общеразвивающего характера. Причем не просто знать и механически их выполнять, но и представлять характер их влияния на конкретные мышцы или группы мышц. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, то положительное влияние на нервные процессы содействует полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности.

И.Н. Кудрявцева

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Одним из основных направлений стратегии образовательной и воспитательной программы развития общеобразовательных учреждений является реализация задач, поставленных в проекте Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». Прежде всего, в рамках решения рассматриваемой проблемы, в режиме развития каждого образовательного учреждения необходимо создавать такую воспитательно-образовательную среду, которая обеспечивает воспитание нравственной, физически здоровой личности, постоянно стремящейся к приобретению и расширению знаний.

В определённой степени решению задач формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников будет способствовать проект «Здоровье», который стартовал в РФ с 1 января 2006 года. Проект получил название «национального приоритетного проекта» и был разработан для реализации предложений Президента РФ по совершенствованию медицинской помощи в России. Основная задача проекта – улучшение ситуации со здоровьем нации.

В рамках реализации национального проекта «Здоровье» можно выделить одно из основных направлений: усиление профилактической направленности здравоохранения и образования.

Усиление профилактической составляющей здравоохранения предполагает выработку у школьников основ культуры здоровья и здорового образа жизни, увеличение мотивации к сохранению своего здоровья.

Здоровье школьника зависит от многих факторов – внутренних и внешних, природных и социальных и т.п. Для каждого человека любой из них может являться определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом: наследственность (биологические факторы) – определяет здоровье на 20%; условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%; деятельность системы здравоохранения – на 10%; образ жизни человека – на 50%.

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, в том числе и каждого школьника, является его образ жизни, т.е. режим учёбы и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, отрицание нездоровых привычек и т.п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит.

Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на: создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома; на рациональную организацию учебного труда и отдыха школьников; воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность. Для этого важно правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения и не иметь вредных привычек.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к пробле-

мам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

Существует несколько критериев здорового образа жизни:

- режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности;

- питание. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета;

- физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен;

- отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение, и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Л.Н. Макарова

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ
РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКА
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА)**

В настоящее время, когда общество переживает кризис ценностных ориентиров, особенно сложно найти себя формирующейся личности подростка.

Когда подросток не находит для себя ценностей и смыслов, внимательно приглядываясь к окружению, он уходит в «забвение» различных зависимостей. Особенную «популярность» в этом возрасте приобретает компьютерная зависимость.

В целом аддиктивное поведение характеризуется стремлением к уходу от реальности окружающего мира путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Не будем глубоко анализировать причины, они известны и часто связаны с социальным, семейным неблагополучием, личностными особенностями и проблемами коммуникативного характера. По каким бы то ни было причинам молодой человек или подросток не может удовлетворить собственные базовые потребности:

- потребность в поиске смысла жизни (осознание собственных ценностных ориентиров);

- потребность в другом (общение со сверстниками и старшими);

- потребность в самоутверждении (проявлении своего «Я» в мир).

Согласитесь, трудно назвать человека здоровым, если он не выстроил отношения с самим собой и не может выразить себя миру.

Что может предложить школа? На этот вопрос рождаются стандартные ответы: разнообразие областей знаний, конкурсы, олимпиады и конференции, возможности спортивного, творческого выражения себя через дополнительное образование. Все это, действительно, есть. Но если школьник не наделен талантами и способностями, а точнее, они по каким то причинам не раскрыты, если ребенок не понимает, зачем ему лично нужны те или иные знания, зачем ему лично знать теорему Пифагора и историю Троянской войны? А еще и актуален затянувшийся конфликт в семье, подросток не нашел друга, насколько будут необходимы ему абстрактные и оторванные от его жизни знания?

А учила ли школа понимать себя, прислушиваться и анализировать собственные потребности? Учила ли общению, поддерживала ли индивидуальность выражения себя? Не способствовала ли потере Себя в океане безграничного разнообразия информации?

Эти размышления привели нас к осознанию необходимости активного развития самосознания подростков через приемы рефлексии, самонаблюдения, самоанализа и саморегуляции. Тематические дискуссии, классные часы, тренинговая работа психолога, уроки литературы, истории, МХК, физкультуры, элективные и кружковые занятия, всё это пространства возможного применения перечисленных приёмов.

Если понимать суть образования в свете ФГОС как личностно-ориентированное образование, а это значит строительство образа «Я» школьника, тогда содержание образования заключается в ста-

новлении и развитии отношений с самим собой и миром (другими людьми, природой.). Не знания – информация, а знания – отношения к себе и другим.

Тогда о чем нужно знать, что должно быть здорово у здорового человека? Важным моментом развития самосознания является формирование рефлексивного самоанализа всех компонентов собственного «Я»: моих мыслей, чувств, отношений, физического здоровья и творческой реализации собственных ресурсов. Представленная таблица систематизирует направления работы и раскрывает приемы и методы укрепления здоровья и развитию здоровых отношений подростка с собой (табл. 1).

Такая комплексная работа по развитию самосознания и саморегуляции позволяет подростку осознавать и уметь конструктивно выражать собственные ощущения, мысли, чувства, принимать себя и выстраивать собственный позитивный образ будущего, не оставляя себе шанса ухода в «забвение» различных зависимостей.

Таблица 1

Цель работы	Область развития	Задачи работы	Формы, методы, приемы
Здоровье и здоровый образ жизни	Тело, физическое здоровье	– обучение вниманию к собственному телу, ощущениям; – усвоение методов релаксации и расслабления; – формирование осознанного отношения к физическим нагрузкам и здоровью тела	– приемы мышечного расслабления; – техника усвоения «успокаивающего», релаксационного дыхания; – антистрессовый комплекс упражнений; – танцевально-двигательные комплексы; – упражнения идеомоторной регуляции «Ключ»; – дыхательная гимнастика Стрельниковой
	Мышление, ментальное здоровье	– развитие саногенного мышления; – формирование позитивного восприятия; – развитие конструктивного анализа конфликтных ситуаций;	– применение рефлексивных заданий; – усвоение принципов саногенного мышления; – задания на сосредоточение внимания и концентрации внимания к предмету размышлений;

Здоровье и здоровый образ жизни		– развитие внимания к характеру собственного мышления; – формирование целеполагания и временных представлений подростка	– применение методов позитивной визуализации и развитие позитивного направленного воображения; – методы работы с целями и построение «образа будущего»; – упражнения по типу «Точка опоры», «Преодоление трудностей», «Остановка мысленного диалога»
	Чувства, эмоциональное здоровье	– Усвоение способов отреагирования отрицательных эмоций; – Формирование навыка нейтрализации эмоций актуальным состоянием покоя; – Расширение диапазона положительных эмоций и чувств	– Задания на внимание к собственным чувствам; – Усвоение знаний об эмоциях и чувствах; – Применение методов арт-педагогики и творческого самовыражения; – Применение приемов позитивной визуализации; – Упражнения на ассоциации и диссоциации, «Влюблен по собственному желанию», «Я не есть эмоция»
	Коммуникация, здоровые отношения с собой и другими	– Развитие позитивной «Я» – концепции; – Формирование коммуникативных навыков; – Развитие эмпатии, способности к сотрудничеству	– Использование методов арт-педагогики; – Проведение технологических игр на взаимодействие и сотрудничество в паре, группе, коллективе; – Тренинги коммуникативных умений и уверенного поведения

А.И. Медведев

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время продолжает оставаться достаточно актуальной задача физической культуры и спорта, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, повышения ее работоспособности.

Исследования показывают, что здоровье учащихся в процессе их обучения зависит от множества факторов. Это и высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, и нерациональное питание, и формирование вредных привычек, и самое главное недостаточная физическая активность.

Данные медицинских осмотров показывают, что с каждым годом увеличивается количество хронических заболеваний различной направленности. Кроме того, с каждым годом снижается уровень показателей физической подготовленности, поступающих на первый курс.

Данная тенденция обусловлена, в первую очередь, низкими резервами сердечно-сосудистой системы. Отсутствие достаточного количества двигательных упражнений приводит к росту наиболее распространенных заболеваний с преобладанием поражения кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Выявленные изменения носят функциональный характер, которые могут быть откорректированы с помощью дополнительных занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости.

Не секрет, что мышечная активность сильно воздействует на жизненно важные функции организма, активизируя при этом все внутренние процессы.

Для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений необходимы соответствующие условия:

- участие в работе больших мышечных групп;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- возможность длительного выполнения упражнений;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов;
- достаточное время на период восстановления после оздоровительных занятий.

Наиболее приемлемым, с учетом указанных условий, для совершенствования функциональных систем организма могут выступать оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Обычная ходьба, это самая доступная мышечная нагрузка, при которой включается в работу более 50% мускулатуры тела. Увеличением интенсивности ходьбы можно добиться тренировочного эффекта не только для мышц, но прежде всего для сердечно-сосудистой системы.

Один из наиболее распространенных методов дозированной ходьбы (метод терренкура), был предложен еще в 1885 году немец-

ким врачом Максом Эртелем, который с успехом применяется уже более 100 лет во всех странах мира.

Выделяют варианты ходьбы с учетом ее воздействия на организм:

- очень медленная – 60-70 шагов в минуту (от 2,5 до 3 км/час);
- медленная – 70-90 шагов в минуту (от 3 до 4 км/час);
- средняя – 90-120 шагов в минуту (от 3 до 5,6 км/ч);
- быстрая – 120-140 шагов в минуту (от 5,6 до 6,4 км/час).

При быстрой энергичной ходьбе со скоростью до 6 км в час, ее интенсивность может достигать тренирующего режима (частота сердечных сокращений – ЧСС 120-130 ударов в минуту), потребление кислорода при этом увеличивается в 3-4 раза, а суммарный расход энергии достигает 300 ккал/час. Если каждый день проходить по часу в таком режиме, то эта нагрузка обеспечит хороший тренировочный эффект и рост функциональных возможностей организма. Эти показатели также подтверждаются данными известного физиолога Е.Г. Мильнера. Однако такой тренировочный эффект, по мнению исследователей, возможен лишь у начинающих занятия с низким уровнем физического здоровья.

Для поддержания здоровья и творческой активности более доступной будет нагрузка в темпе 90-120 шагов в минуту.

Людям с избыточным весом следует особо обратить внимание на свой двигательный режим, при этом важно учитывать энергозатраты при нагрузках.

Методика двигательных упражнений по снижению веса непосредственно связана с развитием выносливости. Поэтому следует использовать в качестве тренировочного воздействия непрерывную ходьбу, бег, езду на велосипеде, передвижение на лыжах, плавание. Длительность таких занятий в спокойном темпе может составлять от 35 до 60 минут. Надо отметить, что лишь после 20 минут выполнения физических упражнений умеренной интенсивности в организме начинается процесс утилизации жирных кислот из депо, т.е. непосредственно жировых клеток.

Дальнейшее повышение нагрузки может быть достигнуто за счет сочетания ходьбы с бегом, но приступать к такому чередованию следует только тогда, когда пройдена программа подготовительного этапа.

Бег является одним из старейших и испытанных средств укрепления здоровья. Бег – это здоровое сердце и эластичные сосуды, нормальное артериальное давление, низкое содержание холестерина

в крови, стабильный вес, высокая работоспособность и творческая активность до глубокой старости.

Длина беговой дистанции напрямую зависит от физической подготовленности занимающегося. По мере тренированности организма дистанцию необходимо постепенно увеличивать, пока общее время непрерывного бега не достигнет 20-30 минут. К этому моменту функциональные возможности организма уже значительно повысятся. Увеличивать время бега следует незначительно, под тщательным контролем своего состояния.

В начале занятий скорость бега может составлять 8 минут на 1 км (чуть выше скорости быстрой ходьбы), в дальнейшем она может возрасти до 6-7 минут на 1 км. Для трех километровой дистанции это спокойная равномерная работа в режиме аэробной нагрузки. На первых парах достаточно будет заниматься 2, а позднее до 3-4 раз в неделю.

Выбор величины и характера нагрузки каждым человеком может решаться по-разному. Для одних хорош медленный бег, для других ускоренная ходьба в сочетании с медленным бегом, третьи предпочитают спортивные игры. Популярными среди занимающихся также атлетизм, ритмическая гимнастика и аэробика.

Известный американский врач Кенн Купер определил, что для поддержания оздоровительного эффекта необходимо, как минимум, если за 20 минут пробежать 3-3,5 км или проплыть 700-750 метров, или преодолеть на велосипеде 8 км. Для спортивных игр, для такого же желаемого эффекта требуется четыре часовые тренировки в неделю. Но следует отметить, что 20 минут нагрузки, это только минимум. Оптимальная продолжительность тренировки рассчитана на 30 минут 3-4 раза в неделю.

Следует особо подчеркнуть, что в каждом конкретном случае при учете возраста, пола, массы тела, состояния здоровья, метеорологических условий, возможностей организма, выбор величины нагрузки должен быть индивидуальным.

Очень часто, занимающиеся начинают давать нагрузку на организм, не осуществляя разминку перед занятиями. Многие специалисты утверждают, что разминка является важнейшей частью занятия оздоровительным бегом. Она снижает вероятность травм опорно-двигательного аппарата, оживляет обменные процессы в мышцах, предупреждает растяжение мышц, связок и сухожилий. Кроме того, во время разминки в организме активизируются физиологические процессы.

Кроме того, важно постепенно заканчивать оздоровительную тренировку. Опасным для здоровья будет немедленная остановка человека после выполнения физической нагрузки. Это объясняется тем, что кровоток замедляется быстрее, чем сердечные сокращения, что, в свою очередь, представляет угрозу для сосудов сердца недостаточным поступлением крови, а это, как известно, может привести к развитию ишемии сердца. Снижение артериального давления крови должно быть постепенным. Для этого необходимо энергично продолжать движение и затем постепенно замедлять темп.

Опыт показывает, что оздоровление организма человека достигается в молодом возрасте за 1-2 месяца систематических тренировочных занятий, в среднем возрасте за 3-5 месяцев, а в пожилом возрасте – за 8-10 месяцев. Результаты будут зависеть от индивидуального состояния человека, от желания и воли бороться за свое здоровье.

О.В. Мельникова, С.В. Корнеева, И.А. Комкова

Влияние мотивации на эффективность физкультурно-спортивной деятельности студентов

В настоящее время актуальной проблемой является эффективная организация физического воспитания в высших учебных заведениях. Большой объем учебного материала по профессиональной подготовленности специалиста предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья студентов ВУЗов. Повышенная интеллектуальная деятельность на I курсе предъявляет высокие требования к адаптационным возможностям организма студентов высших учебных заведений.

Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья молодежи, является образ жизни, в котором достаточно большую роль играет уровень двигательной активности.

Ввиду значимой роли женщин в жизни общества возникает необходимость поддержания высокого уровня их здоровья. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи позволит подготовить компетентных специалистов, готовых к продолжительной и эффективной профессиональной деятельности и воспроизводству трудоспособного населения. В связи с этим актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Решение выше поставленных задач позволит сформировать предпосылки для эффективного выполнения социальной функции системы физического воспитания страны.

Так как целью физического воспитания является не только формирование и укрепление мотивации к повышению двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным занятиям физической культурой, чрезвычайно важно повышение интереса к физической культуре и спорту, потребности в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию. В работах последнего десятилетия преобладает мнение, что формирование морально-ценностного отношения к своему здоровью, здоровых навыков и здорового образа жизни в целом – одно из приоритетных направлений в воспитании молодежи. В основу всего мотивационно-формирующего процесса положен принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении.

И.В. Ефимова, К.П. Козлова, М.А. Конкина, Т.Ю. Круцевич, утверждают, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня (кондиции) нужно достичь и чем это может быть полезно в будущем.

В ряде научных исследований доказано, что на формирование мотивов влияют ряд наиболее значимых факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей.

Определение мотивационных приоритетов и интересов девушек к занятиям физическим воспитанием и спортом даст возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений.

Для решения поставленных задач применялись анализ и обобщения данных специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы статистической обработки данных.

Для исследования мотивации студенток к занятиям физической культурой было проведено анкетирование. В ходе анкетирования принимали участие студентки 1-3 курсов Южно-Уральского государственного университета.

Результаты анкетирования дают возможность наметить пути коррекции двигательного режима студентов высших учебных заве-

дений и формировать стойкий интерес к занятиям физическим воспитанием. Актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой студентов высших учебных заведений.

Нами выделено четыре блока мотивов, побуждающих девушек-студенток ВУЗа к занятиям физической культурой: мотивы укрепления здоровья, социальные мотивы, эмоциональные мотивы и мотивы иметь красивую фигуру.

Было предложено внимательно прочитать 25 мотивов, потом выбрать 10 самых весомых и по 10-бальной шкале оценить их (1 – наиболее весомый, 10 – наименее весомый), что в конечном итоге дало возможность определить цель посещения занятий физической культурой студентками. В результате анкетирования были получены следующие данные.

Блок мотивов «Красивая фигура» не занял первого места, но подавляющее большинство студенток основной целью в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование фигуры (общее число 80 из 120, что соответствует 67 %).

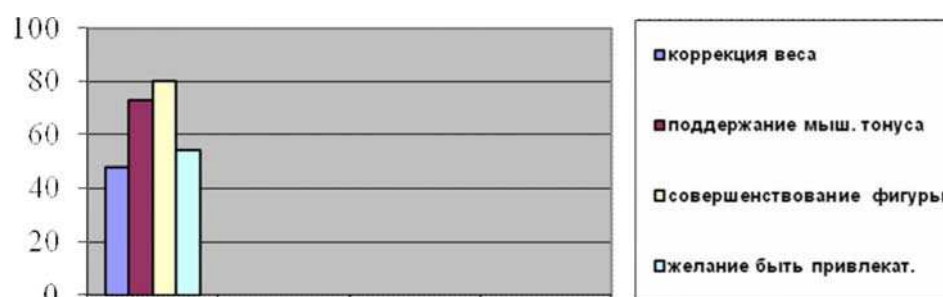


Рис.1. Мотив «Красивая фигура»

По нашему мнению это объясняется тем, что быть стройной и внешне привлекательной – ведущая потребность женщины и доминирующий мотив к занятиям 60,8% студенток на занятиях желают улучшить свой мышечный тонус, быть более привлекательными стремятся 45%, а изменить вес – 40 %.

В блоке «Здоровье» (рис. 2) для подавляющего большинства участников наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению (78%) и поддержанию здоровья (63%).

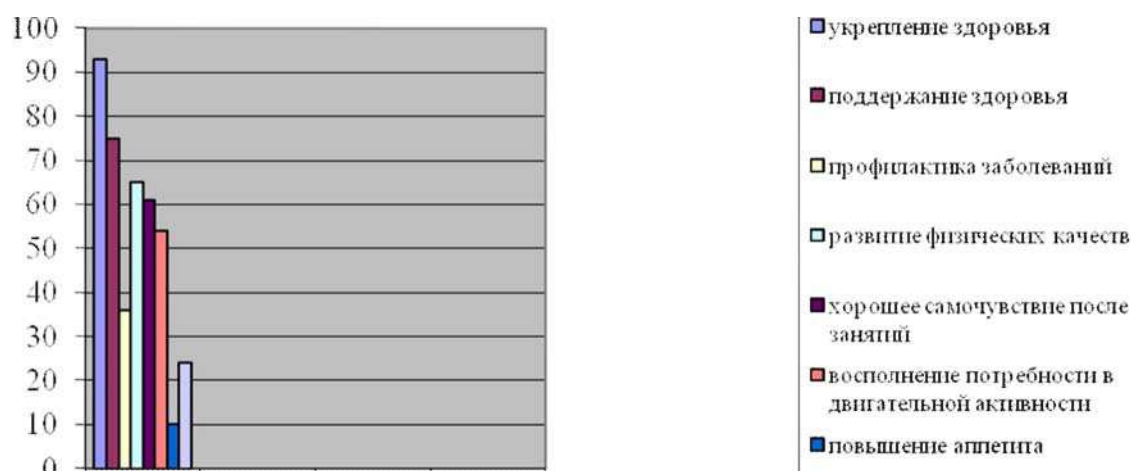


Рис.2. Мотив «Здоровье»

Для развития физических качеств занятия посещают 54,1%, а чтобы хорошо чувствовать себя после занятий – 50,8% опрошенных. 45% студенток при помощи занятий заполняют потребность в двигательной активности.

Результаты исследования показали, что «Эмоциональные мотивы» (рис. 3): удовольствие от занятий (35%), хорошее настроение во время и после занятий (65%), уменьшение стресса (42,2%), повышение самооценки (30%) и уверенности в себе (28,3%), улучшение настроения (48,2%) девушки рассматривают как способ восстановления не только физического, но и психического здоровья.

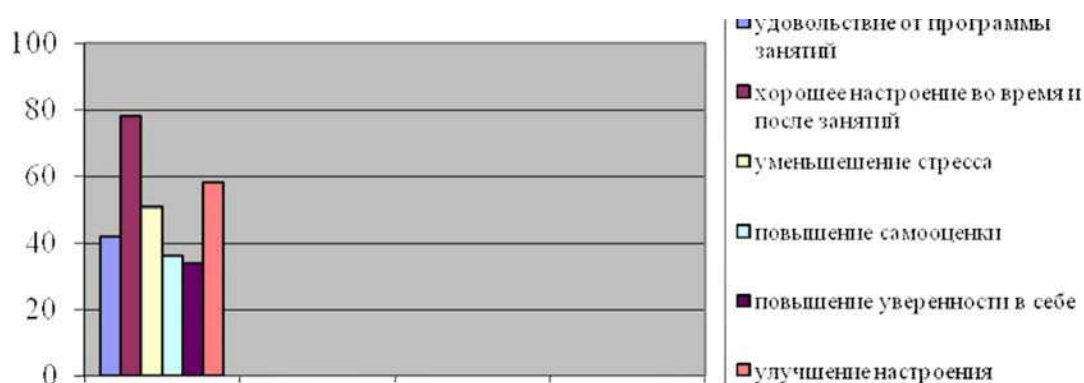


Рис.3. Мотив «Эмоциональные мотивы»

В структуре «Социальных мотивов» (рис. 4) лежат мотивы получения зачета по предмету (55%), общения (31,8%), приятного времяпрепровождения (46%), целенаправленное использование сво-

бодного времени (25%), разнообразия жизни (35%) и получение дополнительных знаний (20,9%).



P

Рис.4. Мотив «Социальные мотивы»

Анализ результатов анкетирования позволяет выделить приоритетные мотивы (рис. 5), которые побуждают студенток к занятиям физическими упражнениями.

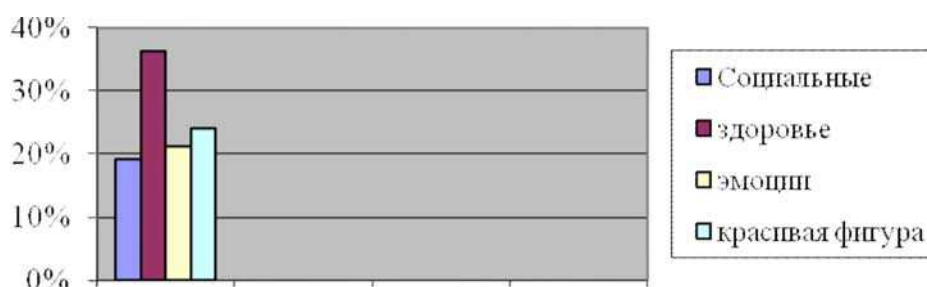


Рис.5. Мотив «Приоритетные мотивы»

Их рассмотрение показало, что на начальном этапе исследования доминирующим является мотив с оздоровительной и рекреационной целью под названием «Здоровье» (общее число ответов 43 из 120, что соответствует 36,3%). По нашему мнению, это объясняется тем, что у студенток существует стремление к сохранению своего здоровья средствами физического воспитания. На втором месте по частоте встречаемости следует мотив «Красивая фигура» (общее число ответов 29 из 120, что соответствует 24%), далее эмоциональные (25 (21,2%)) и социальные (23 (19,1%)) мотивы.

На основании обработки данных анкетирования нами получены результаты, которые позволили выявить позитивную мотивацию студенток к занятиям физическим воспитанием в вузе, зависящую от

желания хорошо выглядеть, укрепления и поддержания здоровья, положительных эмоций.

Исследование мотивационной сферы студенток дает возможность наметить пути коррекции физического состояния и сформировать предпосылки для возникновения потребностей, удовлетворение которых наиболее благоприятно для их здоровья и физического совершенствования.

Процесс формирования неразрывно связан с мотивацией преподавателя кафедры физического воспитания к поиску новых форм и методов, обеспечивающих появление стойкого интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями.

В связи с этим проведенное нами исследование позволяет преподавателям эффективно реализовывать процесс физического воспитания в вузе и формировать у студентов осознание необходимости занятий физическими упражнениями для успешной учебной деятельности и здоровья.

Б.Н. Найданов, Д.В. Цыбиков

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения занимает одно из ведущих мест в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Вместе с тем неблагоприятные условия жизни приводят к различным отклонениям в нравственном и физическом здоровье подрастающего поколения, появлению социальных проблем, связанных с увлечением молодежи наркотическими и психоактивными веществами, алкоголем и табакокурением, которые приобретают катастрофические масштабы. Поэтому необходимо формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, что побуждает к осмыслению положительной педагогической практики, анализу имеющихся педагогических идей для оказания помощи, подрастающему поколению в поиске ценностных ориентиров для ведения здорового образа жизни.

В работах М.Я. Виленского, Д.Н. Гаврилова, В.И. Глухова, Ю.Д. Железняка, И.М. Каплана, Н.В. Решетникова, П.Н. Темнова отмечается, что одним из обязательных факторов сохранения здоровья молодежи является приобщение их к ценностям физической

культуры, которые представляют собой основополагающий компонент здорового образа жизни.

Проблема профилактики вредных привычек в молодежной среде рассмотрена в трудах Д.Д. Еникеевой, Д.В. Колесова, З.В. Коробкиной, Н.Ю. Максимовой, А.Н. Маюрова, Е.Г. Москвитиной, В.А. Попова, Н.А. Сироты, Ф.Г. Углова, В.М. Ялтонского и др.

На основе анализа исследуемой проблемы можно отметить, что на всех этапах развития педагогической науки формирование здорового образа жизни подрастающего поколения признавалось как важный аспект воспитания. Однако вопросы ценностного отношения будущих педагогов к здоровому образу жизни зачастую остаются вне поля зрения преподавателей, которые недостаточно подготовлены к ведению такой деятельности. В практике физического воспитания студентов вузов доминирует развитие физических качеств обучающихся, а вопросам формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни уделяется недостаточно внимания.

Цель нашего исследования состояла в разработке, обосновании и апробации педагогической модели формирования ценностного отношения будущих педагогов к здоровому образу жизни.

В результате педагогического эксперимента была подтверждена её высокая эффективность и были разработаны теоретические основы ценностного отношения к здоровому образу жизни; определены показатели и критерии данного феномена и особенности его проявления у будущих педагогов; обоснованы составляющие педагогической модели формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни представлены и апробированы дидактические и технологические основы развития ценностного отношения к здоровому образу жизни, включающие содержание (курс «Собриология», дневник самоанализа, комплекс физических упражнений), методы (самодиагностика физического состояния; занятия по программе спецкурса с опорой на витагенный опыт; обучение методике заполнения дневника самоанализа; коррекция; самоанализ (рефлексия)) и формы (соблюдение режима дня; организация двигательной активности и рационального питания; ролевые игры, использование видео-, аудиоматериалов).

Таким образом, ценностное отношение к здоровому образу жизни студентов – это целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков, предотвращения факторов риска здоровья будущими педагогами для успешной самореализации в предстоящей профессионально-педагогической деятельности и в сфере пропаганды здорового образа жизни среди учеников.

А.Е. Насонов, С.С. Тютин

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, соответствующих поведенческих стереотипов молодежи – приоритетное направление государственной политики, рассматриваемое в качестве необходимой гарантии успеха всех проводимых в нашей стране социальных и экономических реформ.

Данная задача не может быть решена с помощью какого-то одного метода; необходим комплекс разнородных, взаимосвязанных форм и методов.

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние годы количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в 3 раза. Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем злоупотребления алкоголем и наркотиками, с одной стороны, и преступности несовершеннолетних – с другой. В состоянии опьянения подростки совершают 50% всех правонарушений.

Высокие темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками. В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех

явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и, как следствие этого, утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике постоянно возрастает. В последние годы всё чаще говорится о физической культуре и спорте как о самостоятельном социальном феномене, как об устойчивом качестве личности. Физкультура является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в человеке.

Известно, что реализация ценностей культуры, в том числе физической, происходят в процессе воспитания, которое осуществляется в обществе как социальными институтами для различных возрастных периодов, так и под воздействием многих других факторов. Организация физической культуры и спорта – одно из важнейших направлений в профилактике наркомании среди молодежи.

Однако, к основным причинам, сдерживающим использование данного направления работы в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Кроме того, изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения

подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультуре и спорту, а также приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;

- важно своевременно применять методы принуждения, наказания, поощрения;

- в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

– при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.;

– предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

– проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта необходимо решать тренеру-педагогу совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Дети и молодежь – это наиболее ценный стратегический ресурс страны. Следовательно, физическую культуру и спорт для молодёжи надо сделать приоритетным направлением в оздоровительной политике населения.

Д.Г. Овечкин, Р.Г. Логинов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА ВУЗОВ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие тако-

го рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести:

- образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;
- прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Необходимо отметить, что от состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем производственной деятельности. Однако молодое поколение подвергается жестокому влиянию вредных для здоровья факторов – пьянство и курение, алкоголизм и наркомании.

Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, являются социальным злом для общества. Более того, в резуль-

тате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О вреде курения сказано немало. Однако курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира, приняли катастрофические размеры.

Проблема «вредных» привычек, по мнению большинства специалистов, является весьма актуальной в наше время. И главное «оружие» в борьбе с ними – это информированность подрастающего поколения и активное вовлечение населения страны в массовый спорт и в занятия физической культурой.

Е.В. Панов, Н.Е. Панова

РАБОТА СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИЯ ГОРОДСКОГО КЛАСТЕРА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ, ИХ СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

В настоящее время в городе Красноярске успешно реализуется кластерный проект «Здоровый образ жизни», целью которого является формирование культуры здорового образа жизни как основы долголетия активной жизни горожан.

По сути, кластер является высокопродуктивной и конкурентноспособной формой кооперации. Под кластером понимается сеть независимых компаний (производственных и не только), создателей технологий и ноу-хау (университетов, НИИ), связующих рыночных институтов (брокеры, консультанты), и потребителей, взаимодействующих друг с другом.

На кластерной территории происходит разработка новых технологий, материалов, их внедрение непосредственно в производство. Кластер предполагает формирование единого профессионального поля общения, информационного пространства, распространения знаний. Эта информационная составляющая при достаточном уровне

развития становится самостоятельной силой, которая уже сама в дальнейшем развивает кластер.

Схема работы в кластере проста: научные руководители кластеров предлагают организациям, в кластер входящим, некие объединительные проекты, как правило, связанные с выпуском новой высокотехнологической продукции. В ходе реализации проектов нарабатывается практика взаимодействия многих субъектов кластера.

В качестве координаторов кластера выступают Главное управление здравоохранения администрации города Красноярска, Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска, научными руководителями проекта являются видные ученые Института фундаментальной биологии и биотехнологии ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Института лечебного и профилактического питания ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого», и некоторых других вузов города.

Немалая роль в формировании у населения города потребностей в активном и здоровом образе жизни, играют волонтерские студенческие движения и объединения. Основными направлениями работы кластера «Здоровый образ жизни», в которых принимают участие студенческие волонтерские отряды города Красноярска, являются следующие:

1. Проект «Патруль здоровья».

Информационно-образовательная программа «Физкульт-PR» в городе Красноярске действует уже на протяжении 10 лет. В ходе ее реализации приоритетным направлением является разработка и реализация рекламных кампаний, направленных на формирования имиджа Красноярска, в том числе и на федеральном уровне, как города физкультурно-оздоровительных инициатив.

Одним из проектов в рамках рекламной кампании является «Патруль здоровья». Участники Патруля работают на улицах города, в физкультурно-оздоровительном парке острова Татышев и напоминают тем, кто курит или пьет пиво о вреде, который они наносят своему здоровью. Каждый раз ребята предлагают «обменять вредную привычку» на «порцию здоровья»: карточку участника конкурса «Стартуют все», яблоко.

Мероприятия «Патруля здоровья»:

– открытие пунктов по утилизации продуктов табачной промышленности (сигареты уничтожаются при помощи мясорубки);

– новогодняя спортивно-развлекательная акция «Спортом по бутылке» (соревнования на меткость, в которых мишенями являются бутылки с алкоголем);

– промо-акция «НА здоровье!», которая была приурочена к Открытой Сибирской студенческой научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – выбор молодых».

2. Физкультурно-оздоровительные клубы по месту жительства.

На сегодняшний день в городе Красноярске работает 20 физкультурно-оздоровительных клубов, на многих из которых активно работают студенты вузов города. Работа с населением осуществляется на объектах плоскостного типа, что предоставляет каждому горожанину возможность заниматься физкультурой и спортом в «шаговой доступности» – недалеко от места проживания.

Основная задача клубов – приобщение как можно большего количества людей к активному досугу, спортивным занятиям и участию в соревнованиях. Клубы призваны работать, прежде всего, с семьей, как можно с большим количеством населения района, в том числе со старшим поколением, с инвалидами, для которых шаговая доступность и бесплатная форма работы должны стать приоритетными в выборе активного и здорового образа жизни.

3. Оздоровительный конкурс «Стартуют все».

Оздоровительный конкурс «Стартуют все» в городе Красноярске проводится с 1998 года, и в течение уже ряда лет в его проведении активную помощь оказывают студенты-волонтеры. Конкурс объединяет в своих рядах все социальные группы города. Предлагаемые организаторами спортивные программы не требуют от участников значительных финансовых затрат, определенного уровня физической подготовки и в то же время обязывают выработать удобную для себя систему получения дозированной физической нагрузки, взамен получая различные формы морального и материального стимулирования через систему спортивных лотерей.

Конкурс проводится в течение всего года, насчитывает 11 дисциплин: оздоровительный бег, катание на велосипеде и роликовых коньках, мультиспорт, оздоровительная зарядка, оздоровительная ходьба, стритбол, плавание, гребля на байдарках, в зимний период – бег на лыжах и катание на коньках. Около 50% участников конкурса – школьники и студенческая молодежь. В конкурсе активно принимают участие представители старшего поколения, за последние два года увеличилось число участников с ограниченными возможностями здоровья.

4. Проект оздоровительных зарядок для жителей города «Будь здоров».

Данный проект стартовал в Красноярске летом 2005 года под девизом «Хочешь быть сильным, красивым, здоровым – будь им!».

В течение летнего периода во всех семи районах Красноярска, в самых живописных его местах ведущие инструкторы фитнеса и восточных оздоровительных технологий проводят занятия для всех желающих. Одновременно на зарядку выходит до 500 красноярцев – представителей различных возрастных и социальных групп, имеющих разную физическую подготовку.

Участники программы получают бесплатную возможность познакомиться с различными форматами фитнес-программ: классическая аэробика, аэробика с элементами восточных единоборств, аэробика с танцевальными элементами и др.

Подводя итоги вышеизложенному, хотелось бы подчеркнуть тот факт, что в городе Красноярске проводится целенаправленная, долговременная политика на формирование у населения города потребностей в активном и здоровом образе жизни, где немалую роль играют волонтерские студенческие движения и объединения. Хочется надеяться, что городской кластер «Здоровый образ жизни» будет в дальнейшем только развиваться и обретать новые формы и проекты.

*Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова,
С.В. Штейнердт*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физические упражнения стимулируют иммунную систему организма. Умеренная физическая нагрузка приводит к реакции организма: мобилизация иммунной системы. В результате этой мобилизации фагоциты и лейкоциты активизируются даже против некоторых дегенеративных и злокачественных клеток, лимфоциты, отвечающие за синтез антител, становятся активнее. Физическая деятельность побуждает иммунные клетки (лимфоциты и фагоциты) к тому, чтобы высвободить определенные сходные с белками вещества, которые служат для передачи специальных сигналов, с помощью которых различные отделы иммунной системы могут лучше координировать свою деятельность. Это способствует более эффективной работе собственной защиты организма.

В двигательной деятельности проявляется главное качество живой материи – умение приспосабливаться, тренированный человек может вынести гораздо больше, чем нетренированный. Выполнение физических упражнений улучшает умственные способности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов – естественных опиатов, которые производит мозг. У тренированных людей количество ударов сердца в минуту в состоянии покоя снижена в результате более полного, рационального использования кислорода.

При гипокинезии (снижение двигательной активности) происходят отрицательные изменения в органах дыхания: снижается амплитуда дыхательных движений, жизненная емкость легких, способность к глубокому выдоху, ухудшается газообмен, дефицит кислорода порождает нарушение обмена веществ, это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме количество кислорода выше. Физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений, выносливость, сила, минутный объем крови во время работы, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы возрастают. Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов: как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

Иммунная система выполняет функции: надзора за генетическим постоянством внутренней среды организма; распознавания, уничтожения и выведения чужеродного как проникшего извне, так и образовавшегося внутри. Однако, иммунитет не только защита организма от инфекций, но и распознавание собственных отмирающих, поврежденных и генетически измененных тканей. Угнетение иммунитета (иммунодефицит) приводит к ослаблению ответа на вторжение чужеродных микро и макроорганизмов, а также на собственные измененные клетки. Это выражается в восприимчивости организма к инфекциям, повышенной частоте их возникновения: тяжести, продолжительности, затяжному их течению, возможна также хронизация заболеваний. Причины ослабления иммунитета разделяют на экзогенные и эндогенные (зависящие от внешних факторов и зависящие от состояния самого организма). К экзогенным причинам отно-

сят: чрезмерные физические нагрузки, соревновательный стресс, психоэмоциональные перегрузки. К эндогенным факторам относят: генетический фактор, гормональные изменения, очаги хронической инфекции, дисбактериозы, грибковые поражения. Экзогенные факторы непосредственно связаны с тренировками. Состояние иммунитета зависит от объема и интенсивности физических нагрузок. При соответствии нагрузки функциональному состоянию организма улучшаются его резервные возможности, иммунитет не падает. Если же нагрузка не соответствует возможностям человека, то наступает переутомление и перетренированность, ослабляется иммунитет, человек начинает часто болеть. В случае истощения иммунитета при перетренированности он не восстанавливается самостоятельно. Необходима его реабилитация у врача иммунолога с применением специальных препаратов. До момента восстановления иммунитета атлет не может тренироваться полноценно, потому что его организм не адаптирован к физическим нагрузкам и не соответствует необходимому уровню тренированности. Психоэмоциональные перегрузки вызывают ослабление иммунитета и снижение адаптационных возможностей организма. Они также влияют на восстановительные возможности организма. Необходимо устранение психоэмоциональных перегрузок во избежание наступления состояний перетренированности и переутомления.

Наиболее распространенные эндогенные факторы и факторы, которые можно скорректировать своими силами – это очаги хронической инфекции. Они ослабляют иммунитет и не дают человеку тренироваться в полную силу. Наиболее распространенное заболевание этой разновидности – это хронический тонзиллит. Перед началом тренировок необходимо его устранение у врача-отоларинголога. Дисбактериоз нарушает усвоение и всасывание питательных веществ в кишечнике. В связи с этим возможно состояние перетренированности, сложность восстановления после тренировок, нарушение синтеза иммунных клеток слизистой оболочкой кишечника. Проявление ослабления иммунитета, его влияние на тренировки и их переносимость – часто встречающиеся острые респираторные заболевания и острые респираторно-вирусные инфекции. При регулярных тренировках ослабление иммунитета проявляется к концу тренировочного цикла, близко к выходу на максимальные показатели. Меры для профилактики ослабления и срыва иммунитета: 1) ликвидация очагов хронической инфекции, так как постоянная интоксикация резко снижает резервные возможности организма; 2) вы-

явление и лечение дисбактериоза; 3) защита от психоэмоционального стресса; 4) правильное питание для обеспечения иммунной системы питательными веществами; 5) четкое ведение тренировочного процесса в соответствии с возможностями человека; 6) специальная иммунокоррекция.

Регулярные физические упражнения: бег, спортивная ходьба, плавание, гимнастика, езда на велосипеде предотвращают появление лишнего веса, снимают напряжение, стимулируют иммунную систему, уменьшают риск некоторых заболеваний. Регулярные занятия физкультурой помогают укрепить сердечно-сосудистую систему. Артерии, снабжающие сердечную мышцу кровью, увеличиваются в диаметре, предотвращая тем самым риск сердечного приступа.

При регулярных физических упражнениях выделяются эндорфины. Воздействие эндорфинов на рецепторы нейронов противодействует стрессам, обеспечивает обезболивание при ранениях и травмах, воздействует на творческие способности человека. Физические упражнения требуют энергетических затрат, в результате чего снижается вес и улучшается самочувствие. При регулярном выполнении упражнений увеличивается число клеток-киллеров иммунной системы. Физические упражнения – средство профилактики сахарного диабета 2 типа, остеопороза, рака, заболеваний сердца. Физические упражнения надолго увеличивают работоспособность, помогают в борьбе с усталостью и улучшают самочувствие. В мышцах образуются микроскопические кровеносные сосуды, которые обеспечивают мышцы необходимым кислородом и предотвращают синтез молочной кислоты в мышцах, тем самым помогая уменьшить дискомфорт и хронические боли в мышцах.

К основным формам физической культуры, используемым в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов, относят туризм, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В спортивных секциях занимающиеся получают и совершенствуют умения в определенных видах спорта. Периодичность занятий зависит от серьезности притязаний занимающихся и колеблется от двух раз в неделю, до ежедневных. В группах общефизической подготовки, занимающиеся, в основном развивают физические качества, совершенствуют деятельность всех основных жизненных систем организма (занятия организуют два-три раза в неделю). Ведут занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки преподаватели физической культуры и тренеры. Самостоя-

тельные занятия студенты организуют сами. Главное требование при этом – соблюдение всех необходимых законов проведения занятий и правил безопасности.

Характер жизнедеятельности студента, его режим дня существенно влияют на динамику общей работоспособности и иммунитет. Для поддержания общей работоспособности и совершенствования иммунной системы на достаточно высоком уровне, необходимо добиться оптимального чередования форм и видов деятельности студента, нагрузки и отдыха. Регулировать иммунитет и динамику работоспособности можно с помощью занятий физической культурой, применяя, в частности, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные и спортивные игры, занятия в группах общефизической подготовки преимущественно на свежем воздухе.

Д.С. Приходов, Д.В. Логинов

СПОРТ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

В настоящее время 7 миллионов взрослого населения России зарегистрированы как инвалиды I, II, III групп, возраст половины которых – до 45 лет. Ну, а если к тому же учесть общее количество хронических больных, находящихся на диспансерном учете, временно нетрудоспособных людей в результате травм или заболеваний, детей-инвалидов и лиц, не оформивших инвалидность, то в стране будет насчитываться 20-25 миллионов человек, нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях. Особенно важно использовать средства и методы физической культуры, так как они уникальны и универсальны при реабилитации всех видов: медицинской, физической, психической и социальной. Но если для здоровых людей физкультура и спорт являются обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоятельной необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой это наиболее действенный метод восстановления, в первую очередь, двигательных возможностей.

Спорт для инвалидов приобрел в последние годы значительную известность и популярность. Проводятся многочисленные соревнования (чемпионаты Европы, мира, Параолимпийские игры и

др.) по различным видам спорта: стрельба из лука, настольный теннис, баскетбол в колясках, футбол (больные с ДЦП, ампутанты на костылях), плавание, горные лыжи, гонки на колясках, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание диска, сидячий волейбол (ампутанты), тяжелая атлетика, фехтование, лыжные гонки и др.

Вид спорта и методика занятий выбираются с учетом возраста инвалида, его физической подготовленности и времени, прошедшего с момента травмы (заболевания).

Использование спорта в системе реабилитации детей-инвалидов начинается еще в стационаре и продолжается после выписки.

Основными целями занятий спортом на этапе восстановления становятся:

- а) нормализация психоэмоционального состояния;
- б) восстановление бытовых навыков;
- в) восстановление двигательных функций, навыков;
- г) обучение или переобучение новой профессии и возвращение ребенка-инвалида в общество.

Применение элементов спорта в системе реабилитации детей-инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус. Между тем спортивные игры всегда носят состязательный характер, как и спорт вообще. В этой связи, Л. Гутман (1960) был инициатором организации первых Олимпийских игр паралимпийцев (Паралимпийские игры), которые с тех пор проводятся каждые 4 года.

В Москве 23 июня 1989 г. состоялась отчетно-выборная конференция Федерации СССР по физической культуре для инвалидов, на которой было отмечено, что за истекший период (1987-1989 гг.) была проделана большая организационная, научная и методическая работа. По инициативе Федерации научные учреждения Госкомспорта СССР, АПН СССР, Минздрава СССР, Минсобеса РСФСР проводили работу по совершенствованию программ по физическому воспитанию детей и подростков с отклонениями в умственном и физическом развитии, для занятий в секциях по видам спорта, самостоятельных занятий инвалидов.

В настоящее время в России работают 137 спортивно-оздоровительных и реабилитационных клубов, где ведется работа по 16 видам спорта, открываются специализированные детско-

юношеские школы для инвалидов в Москве, Санкт-Петербурге, Орле, Саратове, Красноярске и других городах.

Большой популярностью пользуются комплексные спортивно-массовые мероприятия-спартакиады, культурно-спортивные фестивали среди детей и взрослых.

Немалое значение имеет участие инвалидов-спортсменов в составе сборных команд городов и регионов на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной Конфедерацией спортивных организаций «Профспорт» (Президент – Б.Н. Рогатин). Очередная такая Спартакиада проходила 24-28 июня 1997 г. в Москве.

С 1993 г. сборные команды России по легкой атлетике, плаванию, бадминтону, настольному теннису, большому теннису, баскетболу, тяжелой атлетике, футболу выезжают на чемпионаты и первенства Европы, мира.

Обращаясь к основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, можно выделить статью 18 «Физическая культура и спорт инвалидов», п. 3 которой гласит: «Организация занятий физической культурой и спортом в системе непрерывной реабилитации инвалидов (включая детей с отклонением в развитии), подготовка кадров, медицинское обеспечение и врачебный контроль осуществляются образовательными учреждениями, учреждениями здравоохранения, социального обеспечения и организациями физической культуры и спорта за счет республиканского бюджета Российской Федерации». К сожалению, этот пункт Закона не работает, но специалисты в области физической культуры и спорта инвалидов, зная на практике об эффективности методов и средств физической культуры, разрабатывают различные программы на местах и участвуют в разработке Федеральных программ.

Развиваются такие научные направления, как «Физическая культура и спорт инвалидов» и «Реабилитология», большое внимание уделяется подготовке кадров. С 1985 г. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта осуществляет подготовку педагогических кадров из числа ведущих инвалидов-спортсменов. В настоящее время создана кафедра Адаптивной физической культуры, куда производится набор не только инвалидов, но и всех желающих. Работа по подготовке кадров ведется в институтах физической культуры в Москве, Волгограде, Смоленске, Омске, Нижнем Новгороде.

Подводя итоги вышесказанному, нужно отметить, что физкультурно-спортивное движение инвалидов с поражением ОДА, не-

смотря на все трудности, развивается, выходит за рамки государства на мировую арену и приносит существенное социальное, моральное, психологическое, физическое и интеллектуальное удовлетворение. Сила духа, воля к победе – все это дает уверенность в себе. Ведь главное, что они не чувствуют себя оторванными от общества, они равные среди равных. А это и есть их главная победа над собой, это и есть реабилитация в обществе.

Н.В. Скурихина

КОРРЕКЦИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, то есть поведения, причиняющего вред обществу. Оно выражается в стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния приемом некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), сопровождающихся развитием интенсивных эмоций. Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями.

Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способы аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель. Образ жизни аддикта в целом может рассматриваться как прямую противоположность тому, что принято называть «здоровым образом жизни». Происходит игнорирование санитарно-гигиенических правил, заботе о своем здоровье и здоровье своих близких.

Одной из разновидностей аддиктивного поведения является наркомания. Больной и зависимый от наркотиков молодой человек не способен учиться и стать специалистом, человек деградирует как личность, нередко встает на путь преступления, и не может избавиться от зависимости. Как и любая болезнь, наркомания имеет свои предпосылки и проявления. От определенных взглядов и убеждений может зависеть станет человек наркоманом или нет. Рассмотрим самые распространенные из них.

Психологические предпосылки. Низкая или, наоборот, завышенная самооценка, сложности в общении, различные комплексы, неумение справляться со своими чувствами и эмоциями, высокий уровень внутреннего напряжения, склонность к рискованным ситуациям.

Биологические предпосылки. Предшествующая психопатология считается закономерным предиктором аддиктивного поведения. Нередко имеет сочетание аддиктивного поведения со стертыми формами депрессии. Изначальная толерантность, нарушение биохимического баланса головного мозга, генетическая предрасположенность названы также одними из биологических предпосылок аддиктивного поведения.

Биологическая предрасположенность к наркомании может появиться также в результате психических стрессов. Стресс увеличивает активность эндорфиновых (опиатных) рецепторов, что ведет к появлению чувства тревожности и беспокойному поведению. Высокая активность опиатных рецепторов хорошо уравнивается повышенным количеством наркотиков или алкоголя, что и служит причиной злоупотребления.

Психологическими предпосылками по результатам опроса в большей степени являются стресс (как способ снятия стресса) – 32%, внушаемость (под влиянием авторитетных для них лиц) – 28%, любопытство – 39%.

Однако самым опасным с точки зрения распространения эпидемиологии являются социальные предпосылки, в котором наиважнейшим этапом аддитивного поведения является этап совместной (групповой) психической зависимости от наркотических средств, когда потребность в употреблении наркотических препаратов возникает спонтанно, как только собирается после учебы своя компания студентов.

Общеизвестно, что в настоящее время лечебные мероприятия при сформированной физиологической и психологической зависимости от наркотиков крайне неэффективны (по данным ВОЗ, стойкая ремиссия наблюдается не более чем у 5% пациентов), наиболее результативным методом противостояния наркомании является её профилактика. Так как более 80% наркозависимых приобщаются впервые к этому в подростковом и юношеском возрасте, основные усилия должны быть направлены на профилактические мероприятия именно с этим контингентом.

Вместе с тем, существующие методы коррекции наркотической зависимости обладают низкой эффективностью.

В рамках исследования проблемы аддиктивного поведения выявленные противоречия между необходимостью усиления профилактики наркомании среди студентов с одной стороны и недостаток разработок по эффективному применению занятий физической культурой и спортом для решения этой задачи с другой. В системе антинаркотических мероприятий видна недооценка роли и места физической культуры как альтернативы различным моделям аддиктивного поведения.

Богатый опыт и яркие образцы физкультурно-спортивной деятельности свидетельствуют о широких возможностях воспитания таких психологических качеств и особенностей детей, подростков и молодежи, которые способны обеспечить стойкое отрицательное отношение к наркомании. Вместе с тем, следует понимать, что профилактический антинаркотический потенциал физкультуры и спорта существенно глубже, и отдача в данном случае может быть гораздо весомей, если их специфические средства будут применяться в контексте соответствующим образом организованной воспитательной работы.

В процессе работы со студентами СФУ ТЭИ в рамках антинаркотической программы нами было выявлено, что мероприятия массового вовлечения студентов в спортивную деятельность, активное проведение досуга, нетрадиционные формы спортивно-массовой работы, взаимодействие всех заинтересованных структур значительно усиливают профилактическую работу, непопулярность асоциального поведения, вредных привычек, употребление наркотиков. Важным и необходимым действием в процессе профилактических мероприятий, является формирование у студента привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления к экспериментированию и двигательной активности.

Организация двигательной активности студентов в сочетании с систематической и планомерной системой воспитательной работой по профилактики наркомании приводит к снижению психической напряженности и агрессивности, повышению самооценки, укреплению физического и психического здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности, формированию устойчивых интересов к занятиям физическими

упражнениями. Эти положительные изменения в комплексе обеспечивают высокую устойчивость студентов к вредным привычкам, в том числе, и к употреблению наркотиков. С этих позиций представляется очевидным, что приобщить человека к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта – значит предупредить возможность развития у него аддиктивного поведения, уберечь от правонарушительных действий.

Н.Ю. Старшова

ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

На протяжении последних двадцати лет во всём мире непрерывно растёт неослабевающий интерес к оздоровительным системам Востока. Китай, Индия и Тибет являются уникальными странами этого региона нашей земли. Здесь сохранились глубокие и целостные системы знаний о Природе и Человеке, касающиеся всех областей жизни, в том числе и в отношении таких вопросов как долголетие и сохранение здоровья, что отражено в многоуровневых системах упражнений, пришедших к нам из глубины веков, называемых ныне как оздоровительные методики Востока.

В начале III тысячелетия наблюдается существенный перелом в осмыслении понимания физической культуры. В ее сфере все более осознается необходимость преодоления фрагментарного подхода, связанного с развитием только двигательных способностей занимающихся, ибо он не дает ощутимых результатов в формировании у человека истинно физической культуры и здорового образа жизни и не избавляет его от болезней.

По мнению академика РАЕН А.Е. Акимова:

« ...1. Педагогика и современное научное знание.

Если рассматривать педагогику, как движущую общественную силу, выполняющую определённый социальный заказ, то необходимо выделить основные цели, которые она решает. Таких целей три:

1. Формирование суммы знаний об окружающем мире, включая природу и общество (даются недостаточно полно);

2. Обучение способам взаимодействия с тем миром, в котором предстоит учащимся существовать (это реализуется на чрезвычайно примитивном уровне, т.к. наши знания о специфике окружающего мира весьма несовершенны);

3. Понимание смысла жизни (для этого педагогике нужно иметь вневременные и точные знания об эволюции человечества и его будущем)».

И там же:...« эволюция человека, по крайней мере, в начале третьего тысячелетия, будет осуществляться в раскрытии скрытых способностей человека, прежде всего, сознания. Представляется, что необходимым глобальным условием выживания человечества является обеспечение его эволюционного развития».¹

В 1997 году в г. Челябинск была открыта кафедра теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока при Уральском государственном университете физической культуры, в котором Сюй Минтан обучал, методам поддержания здоровья Традиционной китайской медицины и ему было присвоено звание профессора. При финансовой поддержке Международного Фонда «Минтан» для чтения лекций на кафедре университета были приглашены профессора из Пекинского университета китайской медицины.

С 2002 года наше внимание и практический опыт был направлен на изучение оздоровительных методик Востока, пройдены обучающие семинары и ретриты по 1-3 степени Чжун Юань Цигун.

В 2008 году при МРЦПК Уральского государственного университета физической культуры г. Челябинска состоялась наша переподготовка, повышение квалификации и стажировка на кафедре по специализации: «Теория и методика оздоровительных технологий и физической культуры востока».

В 2010 году осуществилась поездка в Пекин с посещением лекционных и практических занятий по оздоровительным методикам Чжун Юань Цигун и Тайцзи Цюань китайских Мастеров.

Обозначим теоретические аспекты наших исследований. Система Чжун Юань Цигун (ЧЮЦ) основывается на базовых элементах китайской медицины и философии: теории Инь-Ян, У-син, акупунктурных меридианах и биологически активных точках. Это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач.

¹Акимов А.Е.Облик физики и технологии в начале XXI века : выступление на научно-педагогической конференции «Идеи учения Живая Этика и Тайная Доктрина в современной науке и практической педагогике». Верхняя Пышма: Издательство товарищества «Диспансер», 1998. 80 с.

Практика ее доступна для людей любого возраста и состояния здоровья, при этом не требуется никаких искусственных мер по изменению образа жизни, режима дня или питания. Система эта не относится к религиозному направлению, не связана с идеологией, а является скорее наукой о жизни в самом широком смысле. Вероятно, именно поэтому во многих странах созданы учебные, оздоровительные и лечебные центры и ассоциации, выпускаются книги и видеоматериалы, ведутся занятия, как для всех желающих, так и в университетских аудиториях, ежегодно проходят интенсивные тренинги, в том числе и при Международном учебном центре ушу, гунфу и цигун в Шаолине (Китай).

С философско-мировоззренческой точки зрения человек рассматривается как часть Вселенной. Он взаимосвязан с ней в процессе непрерывного развития и занимает среднее, центральное место в системе Земля-Человек-Космос. С этой точки зрения каждый из нас является центром Вселенной. Совершенствуя, развивая и изучая себя, мы можем понять строение мира – Земли и Космоса, осознать свое место, свои задачи, свою миссию.

Высшая цель (ЧЮЦ) – пройти путь от обычного человека к человеку целостному, который понимает и людей, и законы развития Вселенной, живет в соответствии с этими законами, сознательно выполняет свою задачу. (ЧЮЦ) относится к высшим уровням цигун. В направление (ЧЮЦ) входят элементы практически всех школ цигун, но при этом, оно свободно от какой бы то ни было религиозной окраски и не преследует никакие идеологические цели. Поэтому заниматься (ЧЮЦ) может человек любого вероисповедания, и это не будет идти в разрез с его убеждениями.

Чжун Юань Цигун преподается с 1991 года в странах СНГ, а затем в Венгрии, Словакии, Израиле, Германии, Австрии, США, Канаде и других странах в настоящее время широко распространен в различных регионах. Такое развитие связано, прежде всего, с именем мастера Сюй Минтана, который является президентом ассоциации Чжун Юань Цигун, профессором Пекинского института исследований особых способностей человека при АН Китая, членом Всемирного академического общества медицинского цигун, заместителем генерального секретаря Шэньчжэньского центра цивилизаций Востока¹.

¹ Сюй Минтан, Тамара Мартынова. Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. I степень – К.: «София», Да-Ю, 2001. – 352 с. с ил.

С 2008 года в Пекине открылся Пекинский медицинский институт «Kundawell», целями которого являются проведение научных исследований и подготовка высококлассных специалистов в области китайской медицины для работы в медицинско-оздоровительных центрах в любой стране мира.

Основными предметами для изучения являются: Терапия Мыслеобразами, энергетическая медицина, информационная медицина, физическая медицина, анатомия, физиология, ботаника, зоология, биология, китайский массаж (туйна), теория Традиционной Китайской Медицины, диагностика методами ТКМ, акупунктура, медицинский цигун, спортивная медицина и гимнастика, система Чжун Юань Цигун, система трансплантации знаний, китайские травы, диетология.¹

В настоящее время в системе (ЧЮЦ)4 ступени и изучение Медицины мыслеобразов (терапии мыслеобразами). Для лучшего и более глубокого усвоения пройденного материала семинарских занятий дополнительно существуют такие формы занятий как марафон, ретрит, клубные или регулярные занятия.

Анализируя данные литературы и свой опыт работы в цигун, попытаемся подвести некоторые итоги.

При регулярных (не менее трех раз в неделю) занятиях практиками цигун – упражнения позволяют нормализовать функции внутренних органов, опорно-двигательной системы, гармонизируют состояние психоэмоциональной сферы, гарантированно повышают сопротивляемость организма различного рода инфекциям и дают силы для успешного труда и долгой жизни.

Применение практики цигун изменяет, главным образом, функцию гипоталамуса, воздействуя на переход от реакции напряжения к реакции расслабления. В состоянии расфокусированного внимания, в организме тренирующегося происходят следующие изменения: снижается количество потребленного кислорода, нормализуется артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхания, уменьшается содержание молочной кислоты в крови, меняется картина электроэнцефалограммы. Одновременно во всем теле снижается деятельность симпатической нервной системы. Возникает спокойное состояние, в котором, как известно, превалирует влияние подкорки и происходит самокоррекция, самовосстановление нарушенных или утраченных функций. А за счет ослабления

¹ Электронный ресурс: режим доступа <http://www.kundawell.cn/ru/gsjj/gsjj-01.html>

аналитических функций коры происходит открытие определенных талантов, которые есть у любого человека, но, как доказали психологи, «задавлены неадекватным воспитанием и образом жизни»¹.

Н.Ю. Старшова, Г.М.. Самойлова

**О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Нами была проанализирована долгосрочная целевая программа «Комплексные меры противодействия распространению наркомании, пьянства и алкоголизма в Красноярском крае» на 2013-2015 годы, разработанная управлением губернатора Красноярского края по безопасности и взаимодействию с правоохранительными органами.

«Незаконный оборот и немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ, а также пьянство и алкоголизм продолжают оставаться в Красноярском крае, как и в Российской Федерации в целом, одной из ведущих социально значимых проблем современного общества, определяющих необходимость постоянного и планомерного проведения всего комплекса антинаркотической работы.

Основные факторы, способствующие распространению наркомании, формируются в социальной сфере, среди них отсутствие мотивации к труду и незанятость несовершеннолетних, рост «потребительских» настроений и ценностей, трудные жизненные обстоятельства и поляризация доходов различных социальных групп, все это вызывает у части подростков и молодежи чувство протеста и агрессии, является причиной их вовлечения в незаконное потребление наркотиков».²

Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

¹ Сазонова Е.А. Материалы I Уральской научно-практической конференции, вып. 1. Челябинск, 1999.

² Долгосрочная целевая программа: «Комплексные меры противодействия распространению наркомании, пьянства и алкоголизма в Красноярском крае» на 2013 – 2015 годы.

Исходя из анализа специальной литературы, посвящённой проблемам наркомании, а также диссертационных работ, по инновационным антинаркотическим физкультурно-профилактическим программам, на наш взгляд перспективными на сегодняшний день являются комплексные направления.

Рассмотрим основные положения.

«Инновационная программа состоит из трех взаимосвязанных блоков: информационно-пропагандисткая деятельность; формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; средства и методы коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния подростков.

Антинаркотическая физкультурно-профилактическая программа реализовывалась по трем уровням. Первый уровень предполагал применение средств, методов и организационных форм занятий физическими упражнениями с целью отвлечения подростков от вредных привычек. Второй уровень выражался в целевых установках на оздоровление, приобщение к здоровому образу жизни. Третий уровень предусматривал формирование и коррекцию основных свойств личности подростка в процессе занятий физическими упражнениями.

Основные средства физического воспитания данной программы: упражнения аэробной и силовой направленности; упражнения, ориентированные на сопряженное развитие физических и психических качеств; физические упражнения творческого характера; упражнения по системам «йоги» и «цигун»; дыхательные упражнения; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; ритмические упражнения, танцы и игры».¹

Результаты исследований убеждают, что важнейшим фактором предотвращения асоциального поведения подростков является физкультурно-спортивная деятельность. Потребность в движении, желание самоутвердиться, проявить свои силы и способности, почувствовать себя победителем в борьбе – все это совпадает с возрастной психологией подростков. Занятия спортом – это особые отношения, это воспитание чувства взаимопомощи и уважения к сопернику, это стиль жизни, идеал энергичного и жизнерадостного человека.

¹ Саакян Е. Г. Профилактика наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 24 с.

Сегодня подростки в школе, на улице и дома постоянно находятся в стрессовой обстановке. По мнению учащихся, они снимают стрессы с помощью музыки, гуляют на улице, играют в компьютерные игры, конфликтуют и дерутся.

По нашим данным, чем чаще подросток в течение дня настраивает себя на спокойствие, доброжелательность и старается удерживаться от резких движений, тем устойчивее его психика и менее агрессивное поведение.

С целью коррекции психоэмоционального и физического состояния подростков, на наш взгляд заслуживают внимания упражнения системы «цигун».

Рассмотрим основные характеристики, особенности и оздоровительные эффекты от занятий.

Основное отличие всех известных нам упражнений цигун от «просто физкультуры», то, что делает упражнение упражнением цигун можно, пожалуй, определить одним словом – осознанность. Самое главное условие выполнения и статических и динамических практик цигун – работа внимания. Во время тренировки наше внимание мягко и ненавязчиво присутствует в нашем теле. Сами упражнения, характер и последовательность их выполнения построены таким образом, чтобы связать воедино сознание и работу тела.

Во время выполнения конкретных техник, мы можем концентрироваться на тех или иных частях тела, на ощущениях, порождаемых движением, на дыхании. Мы учимся различать все более тонкие ощущения, отслеживать напряжение в различных участках нашего тела, мышечные зажимы, проявляющиеся, как помехи движению. Мы учимся, расслабляясь, снимать эти зажимы, тренируем тонкую координацию движений – учимся двигаться целостно и расслабленно. Даже выполняя упражнения, сопровождающиеся мышечным напряжением, мы сохраняем осознанность и расслабленность сознания. Специфическая работа внимания во время практики ведет к нескольким результатам.

Во-первых – совершенствуется координация ума и тела, говоря другими словами, наша нервная система обучается более совершенной регуляции работы наших внутренних органов и систем, что способствует решению многих и многих проблем со здоровьем. Во-вторых, такая работа внимания ведет к расслаблению не только тела, но и сознания – при корректной практике ум, со временем, буквально «очищается» от мысленного мусора. В-третьих, в процессе практики мы выстраиваем и учимся поддерживать оптимальную ко-

стно-мышечную структуру, как итог – меньше тратим сил на выполнение работы привычной, меньше устаем, можем быть очень сильными физически, если это необходимо, но не за счет силы мышц, а за счет способности использовать «силу всего тела.

Наконец, сформированная в процессе занятий цигун привычка «слушать себя» делает нас гораздо более чувствительными к нашим собственным потребностям и проявлениям: мы начинаем замечать, например, какая пища больше нам подходит, лучше различаем то, что нам действительно хочется и важно, и то, что нам навязывает социум, становимся более внимательными к голосу собственной интуиции.¹

Итак, включая в занятия физическими упражнениями цигун, мы можем добиться положительных коррекций следующих уровней здоровья подростков:

- улучшение состояния здоровья и общего самочувствия;
- улучшение состояния эмоционального. Опять-таки, цигун не заменит работы с психотерапевтом, если она действительно необходима, однако, человек в результате практики делается более спокойным, если можно так сказать – более эмоционально сбалансированным, стрессоустойчивым. Многие практикующие замечают – события, которые до начала регулярных занятий надолго «выбивали из колеи» – оказывают гораздо меньшее влияние, или не оказывают его вовсе. Улучшается настроение, решаются проблемы со сном, появляется уверенность в своих силах, уходит тревога. Следствием изменений эмоциональных может быть, в том числе и улучшение взаимоотношений с окружающими;

- этот эффект называют «эффектом центрирования». В результате регулярных занятий между умом и телом, сознанием и бессознательным устанавливается более прочная связь. Результатом является лучшее понимание человеком самого себя, возможность взглянуть за социальной маской свои подлинные потребности и желания с одной стороны, и развитие способности к интуитивному чувствованию жизненной ситуации с другой;

- возрастание уровня личной жизненной энергии. Сил становится больше, усталости – меньше. Уменьшается время, необходимое для отдыха и восстановления. Проще становится концентрироваться, повышается работоспособность. Возрастает, отчасти, физическая сила и выносливость.

¹ Линь Хоушен, Ло Пэйюй. Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне. 2-е изд., доп. и перераб. Новосибирск: Наука, 1995. 410 с.

Вообще, жизнь человека регулярно занимающегося цигун, становится как бы «легче», сглаживаются острые углы. Человек начинает интуитивно следовать ритмам природы, жить в резонансе, а не в диссонансе с собой и миром.

А.С. Сундуков, Б.С. Вильнер

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

О наркотиках известно людям с давних времен. Их употребляли и употребляют с разной целью: для ритуальных церемоний, для воздействия на сознание, для снятия неприятных ощущений и боли, для восстановления сил. До начала 20 в. в обществе не было запретов ни на употребление наркотиков, ни на производство веществ с наркотическим воздействием. Иногда предпринимались попытки сократить или запретить употребление каких-либо продуктов, как это случилось у европейцев с чаем, кофе и табаком, которые считались вредными для человека. Но такие законы, обычно, так и не были приняты или же были тут же отменены.

Разработка различных программ профилактики наркотической зависимости среди детей, подростков, молодежи становится все более актуальным научным направлением в России. Однако формирование эффективных превентивных стратегий происходит с большими трудностями. Это связано с несколькими причинами: отсутствием теоретически строго обоснованных моделей, отсутствием достаточного количества апробированных техник, неточным определением предмета (объекта) воздействия и т.д.

Существенный прогресс в области профилактики наркоманий обеспечивается разработкой подходов, сфокусированных на психосоциальных факторах, содействующих началу наркотизации. Все программы должны быть построены на ряде подходов.

Подход, основанный на распространении информации о наркотиках. Данный подход является наиболее распространенным типом превентивных стратегий, базирующихся на предоставлении частичной информации о наркотиках, их вредоносности и негативных последствиях употребления. Обучающие программы ориентированы на когнитивные аспекты принятия решения, как особенно важные в поведенческом плане. Имеется в виду, что повышение качества знаний

об употреблении психоактивных веществ и его последствиях будет эффективным для изменения поведения. Существуют три различных варианта информационного подхода: 1) предоставление частичной информации о фактах влияния употребления наркотиков на организм, поведение, а также количественных данных о наркоманах; 2) стратегия запугивания, вызывания страха, цель, которой – предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные стороны употребления наркотиков; 3) предоставление информации о деградации личности людей, употребляющих наркотики, и о проблемах, с этим связанных. В настоящее время эти подходы частично комбинируются между собой и с другими типами профилактических вмешательств. Информационные программы обладают эффектом повышения уровня знаний обучающихся, но могут дать лишь толчок к уменьшению потребления алкоголя и наркотиков. Большинство этих программ не включает в себя задач, направленных на реальное изменение поведения, недостаточно интенсивны и весьма краткосрочны.

Данный подход должен быть строго дифференцирован в зависимости от пола, возраста, экономических и социальных условий, характерных для «фокусных» групп населения, ориентироваться как на индивида, так и на отдельные конкретные контингенты, слои, общество в целом.

Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении. Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках их распознавать и управлять ими. Аффективное обучение базируется на учете того, что зависимость от наркотиков чаще развивается у личностей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, выявляющих интраперсональные факторы риска – низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решений. В рамках этой концепции выделяются следующие цели: повышение самооценки, определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков принятия решений; формирование способности справляться со стрессом. Основная часть данной модели является центральным компонентом развивающихся в последнее время программ развития «жизненных навыков».

Подход, основанный на роли социальных факторов. Программы такого рода включают в себя различные компоненты, однако не существует единой стройной системы социального влияния, исчерпывающим образом раскрывающей механизмы, приводящие к употреблению наркотиков. Преимущественными техниками в ходе реа-

лизации таких программ являются ролевые игры, техники усиления определенных видов социального влияния и т.д. Данный подход рассматривается как относительно успешный, так как он достигает цели, предотвращая или «отодвигая» начало употребления наркотиков. Исследователями отмечается успешное влияние указанного подхода на прекращение многими подростками курения, подчеркивается важная роль формирования системы позитивных лидеров-сверстников.

Подход, основанный на формировании жизненных навыков. Жизненные навыки – это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Данный подход базируется на понятии изменения поведения и использует методы поведенческой модификации и терапии.

Подход, основанный на укреплении здоровья. Укрепление здоровья – это процесс, помогающий индивидуумам и общественным группам усилить контроль за определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его. В настоящее время укрепление здоровья является неким объединяющим понятием и отражает примирение человека с окружающей средой. Оно сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Идея, основывающаяся на развитии жизненных навыков и компетентности у каждого члена общества с тем, чтобы он мог регулировать факторы, определяющие здоровье, а также требование вмешательства в окружающую среду для усиления влияния факторов, благоприятных для здоровья, составляют концептуальную основу данного подхода. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой: «Делать здоровый выбор максимально доступным».

Важной составляющей концепции укрепления здоровья является жизненная компетентность. В этом контексте наибольшее значение приобретают защитные факторы здоровья – в контрасте с концепцией факторов риска, которая учитывает состояние личности и среды, влияющее на развитие болезни. Основной целью программы укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, в котором поведение человека рассматривается не изолированно, а вместе с социальной сетью личности.

Группы, в которых проводится обучение здоровью, преимущественно охватывают учащихся, поскольку в контексте школьного обучения возможно регулярное и систематическое образование.

Кроме того, работа проводится с микросредой – семьей, общностью, в которой живет ребенок. Таким образом, концепция укрепления здоровья интегрирует школьную среду и связанные с ней группы взрослых; она подразумевает изменение типа и структуры школьного образования. Действия на ее основе рассчитаны на длительный позитивный эффект в результате усиления личностных ресурсов и готовности людей использовать их.

Таким образом, анализ современных подходов к профилактике потребления наркотиков детьми, подростками, молодежью показывает их недостаточную эффективность в современных условиях. Необходимо разработка новых концептуальных основ профилактики зависимости от наркотиков. Решение данной проблемы вряд ли возможно без понимания того, какие личностные и средовые ресурсы помогают сохранять здоровье и успешно справляться с требованиями среды, в том числе – преодолевать искушение наркотизации.

М.В. Тарасова

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Все более острой становится проблема сохранения здоровья детей школьного возраста. Отмечается существенное снижение уровня физической подготовленности учащихся и как следствие, ухудшение их здоровья.

По данным научных исследований нарушение осанки разной степени выраженности, являются наиболее частыми видами нарушений здоровья у детей младшего школьного возраста¹.

Нами разработана программа, целью которой является оздоровление детей младшего школьного возраста в плане коррекции осанки.

Исследования выполнены в два этапа на примере учащихся специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 15 в группах начальной подготовки 1 года обу-

¹ Мирхайдарова Л.Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1997. 23 с.; Невзоров А.В. Методика коррекции нарушений осанки младших школьников средствами физических упражнений и массажа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.1999. 20 с.; Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте : учебное пособие. Уфа, Спб.: «Речь», 2007. 464 с.

чения по спортивной аэробике Ленинского района городского округа г. Уфа.

На первом этапе исследований у 67,2 % (64 человека) девочек было установлено нарушение осанки, из которых были сформированы 2 группы.

Занятия в основной группе проводились с использованием разработанной оздоровительной программы. В контрольной группе занятия проводились по типовой программе дополнительного образования по спортивной аэробике.

После завершения занятий в конце учебного года по оздоровительной программе в основной группе показатели уровня физической подготовленности статистически достоверно ($P < 0,05$) улучшились: более 60% детей, имеющих удовлетворительный уровень подготовленности, справились с тестами на «хорошо» и «отлично». В контрольной группе уровень подготовленности также возрос, однако различия с исходным уровнем были статистически недостоверны ($P > 0,05$).

Исследования по специальным антропометрическим измерениям показали, что в начале учебного года у девочек в контрольной и экспериментальной группе уровень физического развития составлял в среднем 1,9 и 2,1 балл соответственно. После завершения занятий по оздоровительной программе, у девочек основной группы определялись достоверно более высокие значения уровня физического развития ($P < 0,05$).

Анализ уровня умственной работоспособности по результатам корректурной пробы учащихся позволил установить, что до начала работы по оздоровительной программе, как в основной, так и в контрольной группе преобладали дети со средним и низким уровнем работоспособности. После завершения работы по оздоровительной программе в основной группе достоверно возросла доля детей с высоким и очень высоким уровнем работоспособности, особенно, по показателям точности выполнения задания ($P < 0,05$).

Анализ уровня общей работоспособности по результатам гарвардского степ-теста позволил установить, что после завершения работы по программе в основной группе достоверно возросла доля детей с высоким уровнем работоспособности, у детей контрольной группы уровень общей работоспособности практически не изменился ($P < 0,05$).

Определение уровня адаптации системы кровообращения по Баевскому Р.М. позволило установить, что до начала работы по оз-

доровительной программе, как в основной, так и в контрольной группе в основном были дети с АП, соответствующим уровню удовлетворительной адаптации.

После завершения работы по программе в основной группе достоверно возросла доля детей с высоким уровнем адаптации, в то время как у детей контрольной группы уровень адаптации статистически достоверно снизился, что, по-видимому явилось следствием утомления к концу исследования.

Для определения эффективности оздоровительной программы в плане коррекции осанки у детей контрольной и основной групп проводилось определение антропометрических и функциональных показателей опорно-двигательной системы до и после учебного года.

Состояние антропометрических показателей спортсменок в начале учебного года находилось примерно на одном уровне. В конце учебного года наблюдалось достоверное улучшение данных показателей в основной группе ($P < 0,05$).

Для определения патологических признаков нарушения осанки у учащихся спортивной школы, занимающихся спортивной аэробикой, изучались электрофизиологические особенности нейромышечного аппарата детей в состоянии покоя и максимального произвольного напряжения методом поверхностной, электромиографической диагностики симметричности активности мышц – трапецевидной и грудной.

Состояние мышечного корсета, наряду с симметрией электропотенциалов мышц груди и спины, также свидетельствует о степени и виде нарушения осанки.

Определялось состояние мышечного корсета девочек контрольной и экспериментальной группы, занимающихся спортивной аэробикой до и после занятий по разработанной коррекционной программе. В результате проведенных исследований было установлено, что в начале учебного года состояние «мышечного корсета» спортсменок обеих групп не имело существенной разницы. После проведенного эксперимента состояние «мышечного корсета» спортсменок экспериментальной группы достоверно улучшилось ($P < 0,05$).

Таким образом, в результате проведенных исследований было установлено, что у девочек экспериментальной группы после годичного цикла занятий по оздоровительной программе произошли значительные положительные сдвиги в плане коррекции осанки. В исследуемых симметричных группах мышц определялись сходные показатели, что свидетельствовало об эффективности разработанной оздоровительной программы.

Таким образом, у девочек экспериментальной группы определены достоверно лучшие показатели физического развития, физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в конце экспериментальных исследований.

В экспериментальной группе достоверно снизилась общая заболеваемость детей (снизилось среднее число заболеваний в год и среднее количество пропущенных учебно-тренировочных занятий спортивной аэробикой).

В экспериментальной группе установлено достоверно большее количество детей, переведенных в группу начальной подготовки 2-го года обучения для занятий спортивной аэробикой и достоверно большее количество детей, выполнивших более высокие разрядные требования.

У девочек экспериментальной группы после годичного цикла занятий по оздоровительной программе произошли достоверные положительные сдвиги исследуемых симметричных групп мышц, что свидетельствовало об улучшении их осанки.

В.Г. Тюкин, В.А. Морозов

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АДАПТИВНОГО САМОВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Самовоспитание представляет собой одно из неперенных условий всестороннего развития личности, как естественное проявление сущности человека, которому в силу его природы присуще стремление к саморазвитию, самореализации и самосовершенствованию.

В современной педагогике самовоспитание рассматривается как одно из наиболее важных направлений личностного совершенствования человека. В адаптивной физической культуре и специальной педагогике ведущими категориями являются коррекция, компенсация, адаптация, реабилитация. Категория адаптивное самовоспитание также должна быть в образовательном поле людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья. Под адаптивным самовоспитанием понимается целеустремленная, активная деятельность, направленная на приспособление к окружающей среде, сохранению и поддержанию здоровья, формированию ценностных

ориентаций, развитию и закреплению у человека положительных, а также устранение отрицательных качеств и состояний личности¹. Являясь составной частью единого и целостного педагогического процесса, самовоспитание выполняет в нем роль своеобразного внутреннего источника энергии, значительно активизирует процесс формирования личности.

В настоящее время в науке накоплен достаточный фактический материал, позволяющий проникнуть в суть процесса адаптивного самовоспитания. Сутью этого процесса во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в адаптивной физической культуре, прежде всего является преодоление самого себя и многообразных трудностей, обусловленных нарушениями тех или иных функций организма.²

При управлении воспитанием и самовоспитанием людей с ограниченными возможностями используется гуманистический подход, деятельность современного педагога исходит не от наставнического морализаторства, а сопереживающего взаимодействия, соучастия, оказания педагогической поддержки личности. Происходит изменение требований к работе педагога: от знаний и умений транслировать программный объем знаний – к умениям решать практические воспитательные задачи, развивать способности к самореализации. Педагог открыт, естественен, относится к своим воспитанникам с принятием и доверием, старается смотреть на мир глазами воспитанника, его жизненной проблемы. Основная ценность для него – раскрытие внутренних резервов, развитие личности учащегося. Педагог выступает как проводник информации, необходимой для личностного и профессионального самоопределения учащегося.

Процесс адаптивного самовоспитания имеет свою логику, свои этапы развития, методы, приемы и средства. К числу основных общих методов самовоспитания относятся: самообязательство, самоорганизация жизни и деятельности, самооценка и самоотчет. Активно используются и такие методы, как самоубеждение, самовнушение, самоупражнение, самокритика, самоосуждение, самопринуждение, самонаказание, самопоощрение и др. Для каждой сфер личности человека: психологической, интеллектуальной, волевой, эмо-

¹ Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Теория и организация адаптивного самовоспитания. Сургут: ИЦ СурГУ, 2009. 190 с.

² Попов Г.Н., Евсеев С.П. Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины // Вестник ТГПУ. 2006. Выпуск 10(61). С. 47-50.

циональной, нравственной, этической и физической имеются свои ведущие и ведомые методы самовоспитания¹.

Началом адаптивного самовоспитания служат самопознание и самоопределение, осуществляемые с помощью самоосознания, самоизучения. В процессе самопознания и самоопределения формируются идеал, цель и задачи самовоспитания, а также определяются методы, средства и приемы работы над собой. В соответствии с целью и конкретными задачами человек, решивший заниматься самовоспитанием, принимает самообязательства, определяет правила личного поведения, которые становятся основой самоорганизации личной жизни и деятельности. Следование в процессе выполнения задач выработанным правилам поведения отражает внутренне принятые решения развивать (формировать) или изменять (реконструировать) у себя те или иные качества.

Важным условием эффективности самоорганизации жизни и деятельности человека с ограниченными возможностями является умение управлять собой, добиваться осуществления поставленной цели. Здесь необходим постоянный самоконтроль, критический анализ своих действий, поступков, поведения, уровня развития профессиональных качеств, постоянное волевое напряжение, интеллектуальные и творческие усилия. Это, в свою очередь, связано с самооценкой, без которой невозможно самоопределиться и самоутвердиться в коллективе, жизни.

Общепризнанно, что основой, определяющей интенсивность и направление самовоспитания личности, являются ее потребности. В их составе особо выделяются высшие человеческие потребности – социальные и духовные, которые представляют собой источники самодвижения человека, потребности улучшения воспитания и совершенствования личностью самой себя².

У духовно развитой личности оценка своей значимости, самоутверждение происходят на уровне самооценки и самоопределения: стремление быть лучше, уважать самого себя, быть довольным самим собой, быть уверенным в себе, в своих силах и способностях. Наконец, на высшем уровне потребности в самоутверждении переходят в стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию.

¹ Яковлев Б.П., Литовченко О. Г. Теория и организация адаптивного самовоспитания. Сургут: ИЦ СурГУ, 2009. 190 с.

² Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2008. 479 с.

Потребность в самоактуализации: познание; испытание и реализация в жизнедеятельности своих личностных возможностей играет роль главного мотивационного фактора непрерывного самосовершенствования, творческой, созидательной деятельности человека. Для осуществления самоактуализации необходимо предоставление личности соответствующих условий: свободы волепроявления, пространства для творческой деятельности, социального комфорта.

Таким образом, важнейшей задачей адаптивного самовоспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья является формирование потребностей самовоспитания. Ведущей мотивацией должна стать внутренняя, эмоционально-волевая, интеллектуально-творческая, основанная на всем спектре потребностей саморазвития и самопознания. Люди с ограниченными возможностями сегодня оказались в ситуации кризиса. Вместе с осложнением системы общественного строя, изменились не в лучшую сторону многие традиционные нормы и способы поведения. По этому, государственным программам нужна психолого-педагогическая помощь для данной категории людей в научной организации воспитательной работы.

В.А. Филиппович

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основная социально-педагогическая задача профессиональной подготовки студентов, в том числе и студентов юридических вузов – формирование у них должной готовности к профессиональной деятельности, с учетом современных требований. Психофизическая готовность определяется как способность выпускника юридического вуза быстро и эффективно адаптироваться в процессе профессиональной деятельности к интенсивно изменяющимся требованиям к современному специалисту правоохранительной системы¹.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, наряду с другими факторами, призвана обеспечить успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высо-

¹ Крылов А.И. Психофизическая подготовка студентов России, обучающихся на военных кафедрах : дис. ...докт. пед. наук. СПб., 2004. 417с.

кую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности будущего специалиста.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки в юридических вузах должны быть направлены на формирование профессиональных качеств будущих юристов, таких как: разносторонняя физическая подготовленность; устойчивость психофизических качеств; ловкость и точность; способность быстро осваивать сложно-координационные двигательные действия и т.д.¹.

Современное состояние теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовать в рамках типовой учебной программы вуза развитие и совершенствование психофизических качеств студентов. Данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя образовательный компонент (необходимый минимум теоретических и методических знаний) и необходимую прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности.

На базе Сибирского юридического института уже более пятнадцати лет существует общеправовой факультет, выпускающий специалистов по специальности «юриспруденция». Занятия по физической культуре на факультете организуются и проводятся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Целью физического воспитания студентов данного факультета является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Как показывает практика, многие студенты по окончании юридического вуза связывают свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами, которые предъявляют к сотрудникам повышенные требования к психофизической подготовленности.

Как известно, целью физической подготовки сотрудников правоохранительных органов является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической си-

¹ Бубела В.А. Комплексное применение средств и методов специальной физической подготовки в учебном процессе курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2003. 24 с.

лы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий.

В связи с этим до настоящего времени стоит проблема профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников силовых структур из числа выпускников общеюридического факультета.

Для определения уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности выпускников общеюридического факультета в рамках исследования нами был проведен анкетный опрос. К анкетированию привлекались студенты выпускного курса. Из их числа 41% имеют желание связать свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами.

Большинство опрошенных (69%) считают, что существующая программа по физической культуре на общеюридических факультетах не отражает в полной мере психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

Подавляющее число опрошенных (87%) считают необходимым владение боевыми приемами борьбы для своей профессиональной деятельности или для элементарной самообороны по мере необходимости.

Представляет интерес мотивация посещения студентами занятий по физической культуре. Так, 45% опрошенных основной целью считают укрепление здоровья, 36% – поддержание общей работоспособности и только 19% – формирование профессионально важных физических качеств.

Такое соотношение ответов позволяет утверждать, что высокий процент опрошенных не расценивает физическую культуру, регламентированную действующей рабочей учебной программой, как эффективное средство подготовки специалистов к будущей профессиональной деятельности, которая зачастую сопряжена с действиями в экстремальных ситуациях.

Изучение содержания примерных и рабочих программ ряда юридических вузов России по учебной дисциплине «Физическая культура» показало, что эти программы не предусматривают или частично включают обучение студентов боевым приемам борьбы.

Однако, как отмечено выше, 41% опрошенных имеют желание по окончании вуза работать в правоохранительных органах, вследствие чего, по роду службы им придется выполнять определенные задачи по охране общественного порядка.

Результаты опроса ряда выпускников общеюридического факультета свидетельствуют о том, что более половины юношей связали свою профессиональную деятельность со службой в различных структурах правоохранительной системы и они считают, что знание приемов самообороны необходимы студентам для психофизической готовности к выполнению служебных задач в будущем.

Анализ рабочих учебных программ показывает, что на занятиях по физической культуре уделяется крайне мало внимания формированию психических качеств студентов. При таком подходе психологическая подготовленность выпускников не достигает требуемого уровня.

Как известно, психологическая подготовка – научно организованный и эффективно осуществляемый процесс формирования, повышения и поддержания высокого уровня психологической подготовленности обучаемого контингента к решению служебных задач. Поскольку психологическая подготовленность – составная часть профессионального мастерства, то и психологическая подготовка выступает как особый и важный вид профессиональной подготовки, порожденный потребностями интенсификации и повышения качества труда и основанный на достижениях научной психологии¹.

Решая в плане социальной жизни общества свои задачи по профилактике, раскрытию и расследованию преступлений, зачастую связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, охране общественного порядка, обеспечению безопасности дорожного движения, сотрудники правоохранительных органов сталкиваются с самыми различными проявлениями человеческих убеждений, интересов, потребностей, взаимоотношений, позиций и других психологических особенностей. При выполнении своих функциональных обязанностей они зачастую вступают в психологически обостренные отношения с частью граждан, особенно с теми, кто встал на путь конфликта с законом либо обладает деформированным правосознанием².

Все это говорит о том, что деятельность работников правоохранительных органов осуществляется в среде и условиях, составным и важным аспектом которых объективно выступает психологическая реальность. Игнорирование психологического аспекта либо его не-

¹ Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел : учебное пособие. М., 1987.

² Буркин С.В. Опыт организации практической деятельности юристов. Волгоград, Изд-во Волгогр. ун-та 2002. С. 57-59.

компетентный учет снижают эффективность действий сотрудника. Умение разобраться во всей гамме психологических оттенков и зависимостей своей работы характеризует уровень профессионального мастерства сотрудников.

В связи с этим, включение в систему формирования и повышения профессионального мастерства студентов юридических вузов психологической подготовки является научно и практически оправданной, неотложной задачей. Особое значение для психологической подготовки студентов имеют практические занятия по овладению приемами бокса, самбо, дзюдо, рукопашного боя, специальной психологической полосы препятствий. При их проведении формируется психофизическая устойчивость к будущей профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Основными задачами данных занятий являются:

- научить студентов основам самозащиты;
- развить устойчивые навыки к выполнению сложных технических действий;
- формирование необходимых психофизических качеств;
- сформировать у студентов представление о рукопашном бое, как системе воспитания личности и подготовке ее к действиям в экстремальных условиях служебной деятельности.

Зная, на какую профессию ориентирует институт своих студентов, преподаватель должен строить профессионально-прикладную физическую подготовку, обращая особое внимание на требования, которые предъявляет профессия к двигательным навыкам, физическим и психическим качествам, выделяя из них те, которые являются профессионально важными.

Эти очевидные и, в общем, давно признанные положения до настоящего времени недостаточно учитывались при организации и проведении физической культуры со студентами юридических вузов.

В связи с вышеизложенным нами была разработана и в настоящее время апробируется экспериментальная рабочая программа для студентов общеправового факультета по физической культуре с профессиональной направленностью. Программа включает разделы по видам спорта и специальные упражнения строго-прикладной направленности, повышенной сложности, а также виды спорта, дополняющие профессионально-прикладную физическую подготовку. В разделы, дополняющие ППФП, включены те виды спорта, которые отображены в учебном плане вузовских программах физического воспитания. К ним относятся: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

В раздел профессионально-прикладной физической подготовки входят виды спорта и специальные упражнения, имеющие строго прикладную направленность: рукопашный бой, защита от нападения вооруженного и невооруженного противника, прикладное плавание, упражнения повышенной опасности и сложности, специальная психологическая полоса препятствий.

Нами были включены, помимо традиционных, контрольные нормативы служебно-прикладной направленности, которые, на наш взгляд, в достаточной мере отражают уровень физической подготовленности к профессиональной деятельности будущих специалистов правоохранительных органов.

Педагогические наблюдения показывают, что с того времени, как мы начали проводить занятия по экспериментальной рабочей программе, у студентов улучшилась посещаемость занятий, появилась заинтересованность к овладению приемами самозащиты.

Кроме того, многие студенты стали самостоятельно заниматься физическими упражнениями на стадионе института и в спортивных залах, а так же активней участвовать в Спартакиаде института среди курсов по различным видам спорта за общеправовый факультет.

Исходя из вышеизложенного, мы предполагаем, что совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических вузов позволит качественно улучшить содержание квалификационной характеристики специалиста-выпускника вуза правового профиля и будет способствовать формированию профессионально важных психофизических качеств, необходимых для служебной деятельности.

А.Р. Шакиров, Е.Н. Морозова, В.А. Кузьмин

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ – ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Испокон веков в жизни людей особым уважением пользовались народные подвижные игры. Россия – страна древней культуры, неотъемлемой частью ее является физическая культура, уходящая своими корнями в глубокую старину. На протяжении всей истории, из поколения в поколение, русичи, россияне развивали самобытную физическую культуру – национальные виды физических упражнений, состязания и народные игры.

Вопрос об изучении и возрождении народных игр, наиболее полноценном использовании их в современном обществе приобретает особую актуальность в связи с падением нравов, серьезными духовными и нравственными потерями, проблемой физического воспитания подрастающего поколения.

В начале XXI века были проведены специальные исследования, подтверждающие, что народные подвижные игры утрачивают свой статус. Возникла объективная необходимость поиска эффективных форм спасения народной игры как элемента культуры народа. Как показали последующие многократные исследования, в результате социально-педагогического широкомасштабного эксперимента традиционные народные игры постепенно возрождаются и внедряются в практику физкультурного движения и активного отдыха.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Необходимо отметить значение народных подвижных игр, их доступность для людей самого разного возраста. Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил. Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к спортивным занятиям. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у студентов чувства коллективизма, активности, инициативы, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели.

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр предъявляет определенные методические требования к их проведению. Поэтому в процессе организации различных по содержанию игр необходимо помнить о том, с каким контингентом они проводятся, учесть возраст, пол и физическую подготовленность студентов.

Наш практический опыт показывает, что на первый курс Сибирского государственного аэрокосмического университета поступает молодежь из районов Красноярского края и г. Красноярска с неудовлетворительной физической подготовленностью, о чем свидетельствуют результаты контрольных нормативов в начале учебного года и результаты медицинского осмотра. Анализ физической подготовленности студентов первокурсников указывает на определенную односторонность развития физических качеств.

Так, часть студентов лучше подготовлена в скоростно-силовых видах, другие обладают относительно более высоким уровнем развития выносливости, третьи выполняют или близки к выполнению лишь одного какого-то контрольного норматива. Отмечается, что выпускники сельских школ лучше подготовлены в видах на выносливость, а у городских жителей явно доминирует развитие скоростно-силовых качеств. В этой связи в процессе занятия с первокурсниками возрастает роль народных подвижных игр, все они по своему содержанию доступны, высоко эмоциональны, и в то же время, требуют от играющих больших физических затрат, что необходимо для улучшения физической подготовленности первокурсников.

Игра как активное средство воспитания личности привлекала особое внимание передовых русских ученых и педагогов. Лучшие представители революционно – демократической мысли Н.Г. Чернышевский (1828-1889) и Н.А. Добролюбов (1836-1861) материалистически оценивали все жизненные явления; они шли своим путем и резко отмежевывались от буржуазных либералов. Вместе с другими передовыми русскими педагогами они искали новые средства и методы борьбы с недостатками в воспитании подрастающего поколения. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов рассматривали игру как одно из действенных средств нравственного, физического и умственного воспитания. Наиболее ценными в воспитательном отношении они считали народные игры и развлечения. Массовые национальные праздники с народными играми и развлечениями они считали средством развития физических и моральных сил народа.

Во второй половине XIX века выдающийся русский учёный П.Ф. Лесгафт (1837-1909) создал научно-обоснованную систему физического воспитания. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, нежели отдельные гимнастические упражнения. Руководство играми П.Ф. Лесгафт считал сложным делом и поэтому предъявлял высокие требования к руководителям. Особенное значение он придавал соблюдению правил игры и осознанию своих действий. Правила игры он рассматривал как непреложный закон. Все его требования не потеряли значения и до сих пор.

В.В. Гориневский (1857-1937) – один из основоположников отечественной науки о физическом воспитании, врачебном и педагогическом контроле придавал исключительное значение подвижным играм как гигиеническому средству, считая, что они благотвор-

но влияют на работоспособность человека. Особенно полезны в этом смысле игры, проводимые на открытом воздухе. Правильно организованные игры являются не только средством воспитания подрастающего поколения, но и отличным средством активного отдыха. В.В. Гориневский был горячим сторонником подвижных и спортивных игр, при условии постоянного контроля.

При подборе и проведении народных подвижных игр со студентами важным является выбор уже знакомых или отображающих символ народных празднеств. Например, подвижная игра «Ловкие всадники» очень осваивается участниками, с ее помощью успешно решается поставленная педагогическая задача на занятиях. Гибкое применение известных принципов квалификации обеспечивает педагогам широкие возможности для использования сокровищницы народного фольклора. Будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координирования, умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненная практическая деятельность.

Поскольку подвижные игры рассматриваются как одно из важных средств физического воспитания, то характер и содержание игр для первокурсников должны постепенно усложняться и принимать характер состязания на лучшее выполнение или быстрого завершения. Немаловажным является увязывание подвижных игр с трудовым воспитанием путем подбора игр, закрепляющих навыки предстоящих работ по домашнему хозяйству. Примером здесь могут служить народные игры «Посадка картошки» или «Спуск сена», содержание которых заключается в аналогии действий, связанных с этим видом сельскохозяйственного труда.

Национальные виды физических упражнений, уходя корнями глубоко в народные традиции, одновременно отражают и характер двигательной сферы большой этнической группы людей. Народные виды физических упражнений на протяжении многих веков абстрагировались из элементов трудовой деятельности людей и постепенно превращались в специфические средства функциональной подготовки индивидуума, использовались для повышения производительности труда в конкретной сфере деятельности.

Особое значение приобретают народные подвижные игры в ходе работы со студентами-первокурсниками отделения методики начального обучения, так как в силу приобретаемой профессии, у

них возникает необходимость тесного соприкосновения с предметом «физическое воспитание», особенно вне занятий, где основное место во всех оздоровительных мероприятиях занимает методика проведения подвижных игр. Поэтому данный контингент нуждается в более тщательной проработке вопросов организации и проведения подвижных игр и на занятии и вне его. Таким образом, разнообразие двигательных действий в народных играх содействует улучшению физического развития и укреплению здоровья студентов.

Подвижная игра – исторически сложившийся вид игровой деятельности, построенный на движениях. Среди разнообразных подвижных игр различают собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные). Собственно подвижные (элементарные) игры сокращенно называются подвижными играми, представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования.

Спортивные игры высшая ступень подвижных игр. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Некоторые подвижные игры (например, «Русская лапта», «Городки», «Волейбол» и др.), в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных (элементарных) игр, в других проводятся как игры спортивные. Например, при случайном сборе участников (в домах отдыха, пансионатах, спортивно-оздоровительных лагерях, на гуляньях) они носят характер собственно подвижных игр.

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими студентами (игры в мяч со скакалкой, катание и др.). Учитывая большой интерес студентов к спортивным играм, которые трудно проводить на занятиях физической культуры из-за большого количества студентов, необходимо предлагать всей группе подвижные игры, близкие к спортивным. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной.

Они могут быть использованы педагогами-преподавателями в целях организации досуга, активного отдыха студентов. Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы, курсы играющих студентов.

Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных игр является постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от студентов быстроты реакции и сообразительности. Поэтому в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодное по сравнению с «противником» положение. Содержание игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными. Можно разучить новые, ранее неизвестные игры и эстафеты.

Вопрос о подборе подвижных игр и игровых упражнений для применения в различных частях занятий или на отдельном занятии зависит от планов преподавателя. Немаловажное значение здесь имеют его педагогический опыт, интуиция, точный психологический расчет.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Так, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на освоении броска по цели. В определенной последовательности проводятся подвижные игры при изучении элементов легкой атлетики, борьбы, гимнастики, бокса, спортивных игр, плавания и др.

Вместе с тем, непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. Например, вряд ли следует включать в комбинированную гонку или эстафету бег с мячом в руках (который встречается в вариантах игры «Перестрелка»). Это может вредно сказаться на последующей игре в баскетбол или гандбол, где бег с мячом в руках запрещен.

Преподаватель должен быть организатором подвижной игры и воспитателем студентов в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться:

- укреплять здоровье студентов, способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать у студентов необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать студентам организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Занятия подвижными играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной

дисциплины. В связи с этим важно правильно подбирать игры для обучения определенным двигательным действиям в соответствии с программой по физическому воспитанию. Но не всегда, правильно подобрав игру, можно добиться положительного эффекта. Многое зависит от процесса организации и проведения игры. Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед занятиями. Определяя ее, преподаватель учитывает, физическую подготовленность, количество студентов и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 6 до 20-25 человек. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в занятие нормализует работоспособность студентов. Процесс освоения технических действий, воспитания физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения студента, его увлеченности.

В играх, применяющихся для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть занятия для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в середине занятия, следует иметь в виду, что каждая игра в большей или меньшей мере оказывает комплексное воздействие на студентов.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с применением максимальных усилий, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Известно, что подвижная игра – эффективный метод физического воспитания студенческой молодежи. Важно отметить, что в программе физического воспитания для студентов вузов подвижным играм не выделено ни одного часа.

В настоящей работе были поставлены задачи:

- определить отношение студентов к подвижным играм;
- определить эффективность использования подвижных игр в учебной работе со студентами.

В результате опроса студентов 86 человек из 100 человек высказали положительные отношения к применению эстафет и подвижных игр в учебном процессе.

Подвижные игры, эстафеты применялись как в подготовительной, так и основной части занятий, причем с обязательным условием выполнения заданий: кто быстрее, кто ловчее, чья команда сильнее. Выбор той или иной игры, эстафеты был обусловлен конкретными задачами, которые стояли перед занятием в целом, и его подготовительной частью.

Анализ результатов исследований показал:

- систематическое и целенаправленное применение эстафет, подвижных игр значительно повышает психологический настрой студентов, способствует совершенствованию физической подготовленности;

- подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения – эффективный метод физического воспитания;

- в практических занятиях на открытом воздухе использовать их и как средство закаливания организма.

Включение подвижных игр в учебные занятия по спортивным играм способствуют усвоению, закреплению и совершенствованию двигательных навыков, совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, борьбой, плаванием и другими видами спорта. В рабочей программе следует выделять время для применения подвижных игр, эстафет, игровых упражнений (10 часов на семестр) в практических занятиях по физическому воспитанию.

В.И. Шалгинова, В.В. Свирид, О.А. Катников

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Исследования показывают, что увеличение учебной нагрузки школьников сопровождается нарушениями их здоровья. Физические и психоэмоциональные перегрузки обучающихся негативно сказываются на адаптационных возможностях организма. Отмечается опасная тенденция, при которой, практически здоровый ребенок при поступлении в первый класс к концу учебы приобретает два-три хронических заболевания.

Отмечается снижение уровня здоровья обучающихся на всех ступенях образовательной подготовки. Статистика показывает, что здоровыми можно считать лишь 27% школьников. За последние 10

лет распространенность функциональных отклонений среди обучающихся начальной школы повысилась на 84,7%, хронических болезней – на 83,8%, среди старших школьников, соответственно, на 73,8% и 39,6%. При этом преобладают отклонения со стороны костно-мышечной (23,3%), психической сферы (15,8%), нервной и эндокринной системы (13,6%). Таким образом, одной из актуальных задач научной школы является поиск путей сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения на всех этапах образовательного процесса.

Анализ литературных источников показал, что в образовательной системе используются оздоровительные технологии способствующие укреплению и сохранению здоровья обучающихся. Так, в дошкольных образовательных учреждениях используются методики Л.В. Гаврючина (2008). Автор выделяет в физическом развитии и воспитании детей особую важность закаливания, точечного массажа, подвижных игр, дыхательной гимнастики, а также необходимость организации двигательного режима.

Технология сохранения и стимулирования здоровья по методике В.Г. Алямовской включает стретчинг, ритмопластику, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, а также технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры. В работах Н.П. Кочетковой особое внимание уделяется повышению двигательной активности, автор считает, что основополагающим фактором в физическом развитии дошкольников является движение.

Баранова В., Медведева Л. (2008) утверждают, что плавание является одним из важных средств оздоровления. Они выделяют 3 способа плавания: кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс. Цель данной технологии – обеспечить всестороннюю физическую подготовку и закалять организм в процессе занятий плаванием. В процессе занятий авторы выделяют следующие задачи: формировать гигиенические навыки; развивать двигательные умения и навыки; учить правилам поведения на воде, развивать физические качества. Для каждой группы ставятся конкретные задачи.

В технологии оздоровления дошкольников действуют программы, одной из которых является программа «Радуга» (Т.Н. Доронова). Программа направлена на формирование таких качеств личности как воспитанность, самостоятельность, целеустремленность, умение поставить перед собой задачу и добиться её решения

и др. В программе описывается семь цветов радуги. Каждый из них подразумевает свой вид деятельности:

а) красный цвет в радуге дошкольного детства отдаётся самому важному цвету воспитания – физической культуре. Ребёнок должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни;

б) оранжевый цвет радуги связывается с ведущей деятельностью ребёнка – игрой, которая обеспечивает всестороннее воспитание, развитие и психологический комфорт;

в) жёлтым цветом радуги наделяется изобразительная деятельность и художественный труд. В дошкольном детстве процесс развития художественной культуры и формирование основ личности связаны с воздействием народного искусства;

г) зелёный цветом обозначено конструирование. Эта деятельность открывает большие возможности для развития воображения, фантазии и умственного воспитания;

д) голубой цвет «отдаётся» занятиям музыкального и пластического развития, которые должны быть светлыми и радостными, отвечать потребностям ребёнка и делать его счастливым;

е) синий цвет обозначает разделы «Ребёнок и окружающий его мир», «Обучение родному и иностранным языкам»;

ж) фиолетовый цвет, спокойный, рассудительный, символизирует обучение детей математике.

В большинстве современных общеобразовательных школ используются программы, разработанные на основе методик В.Ф. Базарного. Данные методики были использованы Антиповой Л.П. (2011), Смирновой М.А. (2010), Петриченко Г.И. (2008). Суть методики заключается в следующем:

– в режиме смены динамических поз во время урока. Учащиеся работают то сидя, то стоя. Главное в этой технологии – не продолжительность нахождения в том или ином положении, а сам факт смены позы;

– в использовании методики сенсорно-координаторных упражнений «Четыре угла». В углах кабинета размещаются иллюстрации, схемы, карточки со словами, числами, фигурами. Предлагается выбрать нужную карточку, составить пары, восстановить последовательность. Применение этой методики развивает зрительно-моторную реакцию, скорость ориентации в пространстве;

– в использовании методики зрительно-координационных упражнений. На стене находится схема-тренажер: красный наружный

овал, зеленый внутренний, коричнево-золотистый крест, ярко-голубая восьмерка. Учащиеся несколько раз пробегают по разноцветному тренажеру глазами. По мнению В.Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение за учебный год;

– в использовании элементов цветотерапии и музыкотерапии. В учебных кабинетах оформляются таблицы и схемы разных цветов. На доске школьники пишут мелом разного цвета. Известно, что красный цвет усиливает мышечную деятельность, укрепляет память, желтый – стимулирует зрение, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности, зеленый – лечит простудные заболевания, обостряет слух, синий – успокаивает утомленные глаза и нервы. Прослушивание музыки также благоприятно воздействует на организм, человек меньше устает и выполняет больший объем нагрузки, положительное воздействие оказывает музыка В.А. Моцарта¹;

– в проведении уроков в режиме движения наглядного материала. Для этого используются «сенсорные кресты»: деревянные планки, подвешенные к люстре в углах классов, на которых располагаются дидактические материалы, карточки с заданиями и ответами, разнообразные по форме, цвету и размеру, которые раскладываются в любой точке класса. Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц;

– для расширения зрительных горизонтов и развития воображения применяются экологические панно (2×3м), изображающие уходящий в бесконечность сельский пейзаж (река, береза, село). С помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года.²

В.Ф. Базарный предлагает два способа внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Первый способ не требует никаких материальных затрат. Просто там, где это возможно, на каком-то этапе урока менять позу детей (сидя-стоя). Вторым способом – использование настольной конторки, с оптимальной для зрительного труда наклонной поверхностью и меняющейся вы-

¹ Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Начальная школа. 2011. №8. С. 106-108.

² Петриченко Г.И. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества обучения // Начальная школа. 2008. №9. С. 63-64.

сотой рабочей поверхности 10-15 минут, потом меняются местами с товарищем по парте.

Учителю необходимо строить урок с таким расчетом, чтобы ученики несколько раз организованно переходили из положения сидя в положение стоя. Автор считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье, нравственное и физическое «...Ребенок нормально растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях зрительного поиска на просторе»¹.

Существуют и другие программы, например, программа «Здоровье» разработанная Тимичевой Л.В., направлена на охрану и коррекцию зрения. Для создания специальной коррекционной среды используются следующие рекомендации по внедрению оздоровительной технологии в учебный процесс:

- преодоление воздействия информационно-психогенных факторов: использование элементов релаксации; проведение психологических тренингов; использование элементов музыкальной терапии;
- преодоление комплекса моторно-закрепощенной и статистической позы: работа в режиме использования динамических поз; проведение динамических физкультминуток;
- комплексный подбор диагностических методик, которые помогают выстраивать работу в инновационном режиме, подбирать оптимальное содержание, средства и приемы педагогического воздействия.

В результате проведенной работы с родителями у учащихся сформированы знания о правилах безопасности и гигиены зрения, повысилась острота зрения².

Таким образом, в результате проведенного нами теоретического исследования были выявлены здоровьесберегающие технологии, используемые в современном образовательном процессе в системе дошкольного и общего школьного образования. Результаты внедрения этих технологий показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

¹ Смирнова М.А. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (по системе В.Ф. Базарного) // Начальное общее образование. 2010. С.175-178.

² Тимичева Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2009. №9. С.61-63.

Т.М. Шмидт, М.Д. Кудрявцев

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Здоровье человека напрямую связано с состоянием образования и здравоохранения в стране. Укрепление здоровья учащихся школьного возраста и студенческой молодёжи стало общегосударственной задачей. Здоровый образ жизни способствует успеху во всём. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных для него жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях, могут только здоровые молодые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Формирование здорового образа жизни у учащихся школьного возраста и студенческой молодёжи это достаточно многогранная категория. Заключение договора о сотрудничестве с кафедрой валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО СФУ позволило школе №93 имени М.М. Царевского получать квалифицированную научно-методическую помощь кандидата педагогических наук Кудрявцева М.Д., принимать участие в научно-практических семинарах и конференциях краевого и международного уровня с апробацией результатов успешного внедрения реализуемой оздоровительной программы школьников.

Школа №93 имени М.М. Царевского основана в 1950 году одновременно с началом строительства Красноярска-26 и является старейшей в системе образования города Железногорска Красноярского края. Она расположена в микрорайоне Первомайский (рабочий поселок), удалена на 20 км от образовательных и культурных ресурсов города. В ОУ обучаются дети микрорайона и подвозимые дети из поселков Новый путь и Тартат (18% от общего числа обучающихся).

Особенности социального портрета школы: количество детей из семей «группы риска» и неблагополучных семей – более 47%, более 50% семей нуждаются в оказании материальной помощи; наличие классов С(К)К VII вида.

Вызовы времени: нестабильность экономической и социальной сферы – ставят перед школой сложнейшую задачу подготовки выпускника, физическое и нравственное здоровье которого позволит ему адекватно реагировать на сложные, чаще неблагоприятные стрессо-

вые жизненные ситуации. Каким образом можно повлиять на расширение школьного образовательного пространства, способствующего формированию у детей, подростков, юношей и девушек положительного отношения к здоровому образу жизни как к ценности, что отражено в требованиях ФГОС и законе «Об образовании»?

Выявленная ключевая проблема определила основной способ ее решения: усиление внутренних ресурсов школы и использование дополнительных ресурсов социума, в целом и педагогического ресурса коллектива кафедры валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО СФУ, в частности.

Задача усиления внутреннего потенциала ОУ (расширение ресурса дополнительного образования) решалась через обращение к Администрации города Железногорска с обоснованием увеличения часов на дополнительное образование. Результатом обращения стало выделение дополнительных средств; создан физкультурно-спортивный клуб (ФСК), на базе которого были открыты секции и кружки: футбол, волейбол, баскетбол, ОФП, спортивный туризм, стрельба, шахматы и др. Руководителями стали не только школьные учителя физической культуры, но и известные в городе тренеры детских спортивных школ и военно-спортивного центра «Патриот». Например, совершенствовать мастерство школьные футболисты стали под руководством выпускника школы лучшего тренера города С.Н. Белова.

Организация массовых мероприятий в школе и микрорайоне («Веселые старты на льду», «Футбол для всех», «Встречи поколений и т.п.) создает атмосферу спортивного праздника, в котором участвуют не только школьники, но и их родители, представители старшего поколения.

Позитивные результаты деятельности ФСК видны в увеличении количества детей, привлеченных к массовому спорту, здоровому образу жизни и росту спортивного мастерства.

Особенностью летнего оздоровления, кроме традиционного пришкольного лагеря «Березка», в котором в дополнительном отряде оздоравливаются спортсмены детских спортивных школ города, является ежегодная эколого-оздоровительная экспедиция «Такмак» на озера Красноярского края, где дети получают опыт научно-практического исследования природной среды и отрабатывают навыки спортивного туризма.

Социальные проекты: «Будь здоров, ветеран!» (краевой), «Вместе» (муниципальный) и др. дали возможность приобрести спортивное оборудование для функционирования созданного на базе школы клуба

ветеранов и проведения совместных мероприятий. Такие встречи стали традиционными и интересными для школьников и членов клуба. Встречи со старшим поколением способствуют воспитанию нравственных основ духовного здоровья подростков, учат проявлять заботу, с уважением относиться к воинскому и трудовому подвигу ветеранов.

В рамках программы школы по профилактике наркомании проводятся классные часы, встречи с представителями правоохранительных органов, медицинскими и социальными работниками, тренерами спортивных школ города и края.

Мотивация заниматься физической культурой и спортом поддерживается информационно. О достижениях юных спортсменов сообщает школьное радио, газета «Школьные вести», сайт. По окончании учебного года на школьном фестивале «Успех» подводятся итоги спортивного года, награждаются лучшие спортсмены.

Данные ежегодного мониторинга позволяют объективно оценивать деятельность школы по формированию здорового образа жизни обучающихся, профилактике наркомании средствами физической культуры и спорта.

В понятие «здоровый образ жизни» необходимо вложить реальный смысл, конкретное наполнение. Это единство четырех важнейших аспектов, которые и делают нашу жизнь действительно здоровой. Во-первых, это духовное и душевное здоровье, то есть жизнь в мире с самим собой. Во-вторых, самодисциплина и соблюдение всех правил гигиены. В-третьих, рациональное питание. И, в-четвертых, регулярная физическая активность. Главная задача школы и ВУЗа сейчас – сделать такой образ жизни для детей и студентов единственно возможным.

Здоровье нашей нации – это, прежде всего здоровье каждого школьника и студента. И зависит оно в первую очередь от воспитателей, учителей и преподавателей. Именно им под силу сделать жизнь подрастающего поколения более здоровой.

Очень радует тот факт, что в последнее время здоровый образ жизни – во многом, благодаря личному примеру руководителей нашей страны – президенту РФ и премьер-министру стал ассоциироваться с профессиональным успехом, хорошими карьерными достижениями.

В.В. Путин в детстве перенёс тяжёлое заболевание и только благодаря занятиям физической культурой и спортом преодолел этот недуг и добился такого значительного жизненного успеха. Быть здоровым, спортивным и подтянутым стало престижно. И правительство и Президент уделяют сегодня огромное значение сбережению здоровья нации.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Акулов Виталий Юрьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Арутюнян Т.Г. – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Астафьев Николай Вениаминович – начальник кафедры огневой, физической, тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России, доктор педагогических наук, профессор.

Астахов А.Б. – директор средней общеобразовательной школы № 91, (г. Красноярск).

Афанасьев Александр Владимирович – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук.

Афанасьев Виктор Юрьевич – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск).

Ахматгатин Анвар Амирович – начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса по боксу.

Бартдинова Гузель Альбертовна – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и зрелищных видов спорта Башкирского института физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры.

Белецкий Александр Александрович – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта СССР по стендовой стрельбе, кандидат в мастера спорта по стрельбе из боевого оружия.

Берсенева Ольга Юрьевна – преподаватель кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного университета (г. Челябинск), мастер спорта по кикбоксингу.

Бирюкова Любовь Ивановна – старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации.

Битюцких Иван Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, мастер спорта международного класса по кикбоксингу.

Бобровик Артем Павлович – доцент кафедры физической культуры и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Болгова В.П. – курсант 4 курса Воронежского института МВД России.

Важенин Юрий Александрович – начальник кафедры физической подготовки Военной академии материально-технического обеспечения, кандидат педагогических наук.

Быков Виктор Степанович – заведующий кафедрой Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет), доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ.

Ветрова Ирина Владимировна – доцент кафедры гимнастики Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, мастер спорта по спортивной акробатике.

Вильнер Борис Соломонович – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

Волков Александр Николаевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: wolkow.70@mail.ru.

Ворожцов Александр Михайлович – старший преподаватель кафедры физической и пожарно-строевой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск), кандидат социологических наук.

Ворончихин Дмитрий Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: dmitirii1974@mail.ru.

Воронцова Ольга Валерьевна – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта России по гребле на байдарках и каноэ, кандидат в мастера спорта России по стрельбе из боевого оружия.

Ворошилов Павел Андреевич – учитель физической культуры МБОУ Новосёловской СОШ № 5.

Галимов Геннадий Яковлевич – профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР.

Галимова Алена Геннадьевна – преподаватель Восточно-Сибирского института МВД России.

Галимова Анастасия Сергеевна – тренер по теннису ГОУ ДОД РСДЮСШОР.

Галкин Владимир Николаевич – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по самбо и дзюдо.

Глубокий Владимир Анатольевич – заместитель начальника кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук.

Грачев Кирилл Андреевич – старший преподаватель кафедры Военно-прикладного плавания и легкового лазной подготовки Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург).

Гричанов Антон Сергеевич – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

Гуралев Владимир Михайлович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса по самбо, мастер спорта по дзюдо.

Дворкин Владимир Михайлович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, мастер спорта по самбо, дзюдо.

Дворкина Екатерина Михайловна – руководитель спортивного клуба «Медик» Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, мастер спорта по фигурному катанию.

Денискин Владимир Владимирович – доцент Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Денисов Евгений Анатольевич – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Дмитриев Дмитрий Константинович – заместитель начальника II отдела 8 Департамента ФСКН России, полковник полиции.

Дронов Анатолий Сергеевич – ассистент кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского Федерального Университета, (г. Красноярск).

Дунаева Маргарита Викторовна – старший преподаватель кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Еганов Александр Васильевич – профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск), доктор педагогических наук, профессор, Академик РАН, кандидат в мастера спорта России по самбо, дзюдо, e-mail: eganov@bk.ru.

Еганов Виктор Александрович – доцент кафедры теории и методики бокса Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск), кандидат педагогических наук, профессор РАН, заслуженный работник науки и образования, кандидат в мастера спорта по кикбоксингу, e-mail: eganov@bk.ru.

Егоренков Дмитрий Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Елескин В.И. – старший преподаватель кафедры военно-специальной подготовки и выживания Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург).

Завьялов Дмитрий Александрович – профессор кафедры борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент.

Зайцев Анатолий Александрович – Калининградский государственный технический университет, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы.

Зайцева В.Ф. – Калининградский государственный технический университет, кандидат педагогических наук, доцент.

Захарова Лариса Вячеславовна – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института, e-mail: natali6503@mail.ru.

Зуев Владимир Михайлович – доцент кафедры физической культуры Алтайской академии экономики и права, кандидат педагогических наук.

Иванов А.С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Ильин Д.В. – адъюнкт кафедры военно-специальной подготовки и выживания Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург).

Исламов В.А. – доцент кафедры военно-специальной подготовки и выживания Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук.

Кадач Ольга Викторовна – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

Карымсаков Владимир Толегенович – аспирант Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет).

Калинин Сергей Владимирович – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Коваленко Т.И. – студентка Торгово-экономического института Сибирского Федерального Университета, (г. Красноярск).

Кокова Елена Ивановна – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Комкова Ирина Александровна – доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет), мастер спорта по волейболу.

Корнеева Светлана Владимировна – старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет).

Копылов Юрий Анатольевич – старший научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования (г. Москва), кандидат педагогических наук.

Костычаков Владимир Федорович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук.

Кравчук Андрей Иванович – старший преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), доцент.

Крамида Ирина Евгеньевна – доцент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. акад. М.Ф. Решетнева (г. Красноярск).

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – заведующий кафедрой валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института, кандидат педагогических наук, доцент.

Кудрявцева Инна Николаевна – учитель общеобразовательного учреждения лицей № 2, г. Красноярск.

Кузнецов Сергей Вячеславович – доцент кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

Курашов Вадим Маркусович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Военной Академии материально-технического обеспечения.

Лавров Владимир Николаевич – профессор Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, e-mail: Lavrov38@mail.ru.

Литасов Павел Павлович – доцент кафедры физической подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР.

Линтварев Александр Леонтьевич – заведующий кафедрой физического воспитания Башкирского государственного университета (г. Уфа), доцент, мастер спорта по боксу.

Липина Кристина Владимировна – курсант 4 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск).

Логинов Р.Г. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Логинов Д.В. – старший преподаватель кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Любаков Александр Александрович – специалист направления профессиональной подготовки ОРЛС УМВД России г. СПб по ВО району.

Люлина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института, доцент, мастер спорта по спортивной гимнастике, e-mail: natali6503@mail.ru.

Ляпин Алексей Иванович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, кандидат педагогических наук.

Макарова Лариса Николаевна – педагог-психолог МКОУ СОШ №93 имени М.М. Царевского, г. Железнодорожск.

Мануйленко Элеонора Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Мартыненко Владислав Сергеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, мастер спорта по дзюдо.

Мартынов Александр Петрович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, мастер спорта СССР по боксу.

Маслов Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

Медведев А.И. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат юридических наук, доцент.

Мельникова Ольга Владимировна – старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет).

Мерзликин Роман Александрович – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат в мастера спорта по стрельбе из табельного оружия.

Мещеряков Виктор Сергеевич – старший инспектор группы по мобилизационной подготовке и гражданской обороне СибЮИ

ФСКН России (г. Красноярск), мастер спорта по самбо, дзюдо, e-mail: mvs777.07@mail.ru.

Мещеряков Сергей Анатольевич – тренер МОУДОД СДЮ-ШОР по дзюдо (г. Красноярск).

Михалева Елена Алексеевна – учитель физической культуры средней общеобразовательной школы №14 (г. Красноярск).

Моисеенко Андрей Андреевич – преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Морозов Владимир Анатольевич – начальник кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Мотепоненко Александр Геннадьевич – старший преподаватель в/ч 69617, аспирант Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск), кандидат в мастера спорта России по самбо.

Мураев Петр Петрович – начальник кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат юридических наук, доцент, мастер спорта России по боксу.

Мухина Оксана Борисовна – аспирант Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет).

Найданов Баир Намдакович – заведующий кафедрой спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ), кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник ФК РБ.

Насонов Алексей Евгеньевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России.

Нижегородцев Дмитрий Валерьевич – преподаватель кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), мастер спорта РФ по боксу.

Овечкин Денис Геннадьевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Овчинников Владимир Александрович – начальник кафедры боевой и физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта по спортивной гимнастике.

Орлов Владимир Владимирович – доцент Омской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России.

Осипов Александр Юрьевич – доцент кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, e-mail: ale44132272@ya.ru.

Останин Юрий Александрович – президент федерации бокса г. Назарово, кандидат в мастера спорта РФ по боксу.

Пазенко Вячеслав Иванович – доцент кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Панов Евгений Валентинович – начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Панова Наталья Евгеньевна – студент 3 курса Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Персикова А.В. – студентка Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, (г. Красноярск).

Поборончук Татьяна Николаевна – доцент кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат технических наук.

Поздняков Георгий Павлович – профессор Четвертого факультета подготовки штурманов ВУНЦ ВВФ Воздушной академии (г. Челябинск), кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта.

Поторочин Андрей Георгиевич – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР.

Приходов Дмитрий Сергеевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Прохоренко А.А. – начальник кафедры военно-специальной подготовки и выживания Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук.

Пуртова Галина Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Раковецкий Александр Иванович – преподаватель кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), кандидат в мастера спорта РФ по боксу.

Репин Владимир Александрович – преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат в мастера спорта по стрельбе из табельного оружия.

Романова Светлана Павловна – доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), кандидат педагогических наук.

Савочкин Александр Станиславович – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по дзюдо.

Савчук Александр Николаевич – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Самойлова Галина Миновна – доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), доцент, мастер спорта СССР по лыжным гонкам, отличник физической культуры и спорта, почётный работник высшего профессионального образования РФ, ветеран труда.

Семенюк Екатерина Васильевна – курсант 4 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск).

Семикин Дмитрий Сергеевич – доцент кафедры спорта, туризма и двигательной рекреации Южно-Уральского государственного университета, кандидат биологических наук, доцент, мастер спорта СССР по дзюдо, Мастер спорта России по борьбе самбо и рукопашному бою, отличник физической культуры и спорта, e-mail: semikinmaster@yandex.ru.

Скурихина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института.

Старшова Наталья Юрьевна – доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), доцент, мастер спорта России международного класса по пауэрлифтингу, e-mail: starshova_nataly@mail.ru.

Струганов Сергей Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике, e-mail: sergej_05@mail.ru.

Сорокоусов Александр Владимирович – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по стрельбе из табельного оружия.

Сундуков Александр Сергеевич – доцент кафедры валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института, мастер спорта по баскетболу.

Сучков Герман Владимирович – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат в мастера спорта России по северному многоборью.

Тарасенко Александр Викторович – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Тарасова Марина Владимировна – доцент кафедры теории и методики физической культуры и зрелищных видов спорта Башкирского института физической культуры, кандидат биологических наук, мастер спорта РФ по спортивной гимнастике, отличник образования РБ.

Тищенко Михаил Петрович – старший преподаватель кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Трегубова Марина Владимировна – доцент кафедры спорта, туризма и двигательной рекреации Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск), кандидат педагогических наук.

Трифоненкова Татьяна Анатольевна – доцент кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Тюкин Василий Георгиевич – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Федоров Валентин Иванович – доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Федоров Владислав Владимирович – доцент кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, кандидат педагогических наук.

Федулов Владимир Васильевич – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, мастер спорта международного класса России по лыжным гонкам, e-mail: fedulov.vl@yandex.ru.

Филиппович Владимир Александрович – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск).

Ходюш Анатолий Владимирович – преподаватель кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Чалая Елена Михайловна – старший преподаватель кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Чернов Юрий Николаевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Черменев Денис Александрович – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск).

Чудинова Ольга Анатольевна – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагогических наук.

Шалгинова Вера Ивановна – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова (г. Абакан).

Шаломов Юрий Александрович – учитель физической культуры МБОУ СОШ №108 (г. Красноярск).

Шафикова Лиля Рафаиловна – заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и зрелищных видов спорта Башкирского института физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры (г. Уфа), кандидат биологических наук, доцент, мастер спорта России по спортивной акробатике, e-mail: lilyashafikova@yandex.ru.

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна – доцент кафедры общей и социальной психологии Башкирского педагогического университета им. М. Акмуллы (г. Уфа), кандидат биологических наук, доцент.

Шмидт Татьяна Марковна – директор МКОУ СОШ №93 имени М.М. Царевского, почетный работник общего образования Российской Федерации.

Штейнердт Сергей Викторович – заведующий кафедрой физической культуры, ЛФК и спортивной медицины с курсом ПО Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Шубин Дмитрий Александрович – заведующий кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Эмигенова Сэсэг Базаровна – курсант 4 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск).

Юманов Николай Алексеевич – доцент Красноярского государственного аграрного университета, мастер спорта СССР по боксу.

Ярошенко Данил Викторович – старший преподаватель кафедры физического воспитания Рудненского индустриального института, кандидат педагогических наук, мастер спорта по каратэ.

План издания № 3

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(15 марта 2013 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0205-0



Электронное издание.
Уч. изд. листов 23,39.

Техническая редакция Ю.В.Леонтьевой.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел
СибЮИ ФСКН России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.