

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

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 2014 г.)

Материалы конференции

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ ФСКН РОССИИ
2014

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

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

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

М.Д. Кудрявцев, доктор 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 2014 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – ISBN 978-5-7889-0213-5.

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 2014 г.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0213-5.

© СибЮИ ФСКН России, 2014

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> Критерии и методы оценки технико-тактической огневой подготовленности сотрудников правоохранительных органов	10
<i>Ахматгатин А.А.</i> Направленность физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России женского пола.....	14
<i>Вавилова К.А., Чудинова О.А.</i> Изучение зарубежного опыта организации деятельности полиции на примере Израиля	17
<i>Ворожцов А.М.</i> Тонкости преподавания огневой подготовки в учебном заведении.....	20
<i>Горский О.И., Фролов А.Н.</i> Психологические факторы, оказывающие влияние на формирование профессиональной компетенции к применению огнестрельного оружия.....	22
<i>Дворкин В.М.</i> Учебно-тренировочные поединки в формировании навыков рукопашного боя сотрудников органов наркоконтроля	25
<i>Ердяков М.О.</i> Применение методов школы рукопашного боя ДАЙТОРЮ, как системы самообороны и задержания противника в процессе специальной физической подготовки сотрудников полиции России	28
<i>Зуев В.М., Гричанов А.С.</i> Основы личной физической безопасности сотрудников ОВД РФ в процессе осуществления охраны общественного порядка	32
<i>Исаев Р.А.</i> Базовые методики кикбоксинга в профессиональной подготовке сотрудников ОВД	35
<i>Исаев Р.А., Логинов Р.Г.</i> Методы и методические принципы физического воспитания сотрудников ОВД.....	37
<i>Калинин С.В., Черемисин А.А.</i> Информационное обеспечение мониторинга профессиональной компетентности курсантов юридических вузов МВД России.....	39
<i>Камнев Р.В.</i> Развитие физической выносливости у сотрудников ОВД РФ посредством легкой атлетики	42

<i>Камнев Р.В., Крючков В.В.</i> Применение интерактивных методов обучения в практике преподавания физической подготовки курсантам и слушателям Волгоградской академии МВД России.....	45
<i>Карасев А.Г.</i> Волейбол в образовательных учреждениях МВД России и его роль в подготовке сотрудников ОВД.....	48
<i>Кормаков А.Э.</i> О целесообразности внедрения в учебный процесс курсантов вузов МВД России практики стрельбы из страйкбольного оружия.....	50
<i>Кузнецов С.В., Волков А.Н.</i> Применение физической силы и боевых приёмов борьбы при ограничении свободы передвижения правонарушителей, находящихся под воздействием наркотического (алкогольного) опьянения.....	53
<i>Лавров В.Н.</i> О замечаниях к нормативным документам, регламентирующим физическую подготовку сотрудников полиции	56
<i>Лавров В.Н., Дягилев О.В.</i> О рациональной методике обучения боевым приемам борьбы.....	59
<i>Литасов П.П.</i> Сравнительный анализ физической подготовки сотрудника полиции к действиям в служебно-боевых ситуациях	63
<i>Литвиненко А.Г., Цепелев А.К.</i> Направленность и содержание технической тренировки на занятиях по огневой подготовке	65
<i>Моисеенко А.А.</i> Особенности прицеливания при скоростной стрельбе из пистолета	68
<i>Овчинников В.А., Плешивцев А.Ю.</i> Анализ содержания различных систем рукопашного боя.....	70
<i>Овчинников В.А.</i> Новый взгляд на процесс физической подготовки в вузах МВД России	76
<i>Орлов В.В.</i> Системные требования при разработке приказов, примерных и рабочих программ по физической подготовке	81
<i>Орлов В.В., Блудова И.Н.</i> Некоторые характеристики задержания в условиях ограниченного пространства	82
<i>Панов Е.В.</i> Анализ результатов вступительных испытаний по физической подготовке в Сибирский юридический институт ФСКН России в 2012 и 2013 годах	85
<i>Панов Е.В., Глубокий В.А.</i> Возможность обучения в вузе ФСКН России инструкторов по оперативно-боевой и физической подготовке для органов и организаций наркоконтроля	89

<i>Петров Д.М.</i> Воспитательная и психологическая подготовка работников и курсантов МВД России к занятиям по физической подготовке	93
<i>Плешивец А.Ю.</i> Специфика обучения женщин-сотрудников правоохранительных органов	94
<i>Синянский В.А., Каленик Р.С.</i> Значение комплексных занятий для формирования профессионально значимых навыков учащихся образовательных учреждений МВД России	97
<i>Сысоев А.А.</i> Использование практического опыта в тактической подготовке сотрудников силовых структур	100
<i>Филиппович В.А.</i> Личная безопасность сотрудников наркоконтроля как один из важнейших факторов успешной профессиональной деятельности	102
<i>Фишер И.В.</i> Психосоматические реакции при обучении слушателей профессиональной подготовки стрельбе из табельного оружия	107
<i>Фролов В.М., Литвиненко А.Г.</i> Роль и значение методических приемов в процессе обучения стрельбе из пистолета	110
<i>Цепелев А.К., Фролов В.М.</i> Организация занятий по огневой подготовке на первоначальном этапе с применением интенсивных методов обучения приемам стрельбы	113
<i>Чернов Ю.Н.</i> Особенности проектирования личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции в вузах МВД России к профессиональной деятельности	116
<i>Чудинова О.А.</i> О содержании огневой подготовки сотрудников органов наркоконтроля	120
<i>Чудинова О.А., Афанасьев А.В.</i> Современные тенденции в обучении огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов	125
<i>Шкуро А.П., Горский О.И.</i> Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути его оптимизации	128

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

<i>Артеменко Н.В., Московченко О.Н., Савчук А.Н.</i> Методика развития скоростно-силовых качеств прыгунов в длину с разбега 14-17 лет	132
<i>Гричанов А.С.</i> Психическая работоспособность как феномен в теории функциональных систем организма спортсмена	135

<i>Денискин В.В., Юманов Н.А., Берко Е.Е., Беседина Л.А., Федотенко Г.В.</i> Индивидуальные факторы предсоревновательной подготовки спортсменов-единоборцев	137
<i>Зайцев А.А.</i> Тренажеры для дифференцированного контроля и совершенствования статокINETической устойчивости	140
<i>Зайцев А.А., Чушанков Ю.А.</i> Теоретический анализ известных программ гражданских и военных вузов по проблеме формирования личной безопасности	144
<i>Костычаков В.Ф.</i> Игровые упражнения, способствующие развитию гибкости на занятиях по борьбе	147
<i>Костычаков В.Ф., Паршин С.В.</i> Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства начинающих борцов	149
<i>Литвин Д.В., Завирихин Д.С.</i> Предпосылки к стимулированию функциональных компонентов навыка стрельбы: постановка проблемы	151
<i>Осипов А.Ю.</i> Актуальные проблемы реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации	156
<i>Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И.</i> Проблемы организации и проведения учебных занятий у девушек-студенток на специализации «бокс»	159
<i>Мартынов А.П.</i> Воспитание морально-волевых качеств курсантов, занимающихся боксом	161
<i>Паршин С.В.</i> Методика развития скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся борьбой самбо	163
<i>Семикин Д.С.</i> Специальная скоростно-силовая подготовка спортсменов, занимающихся боевым самбо	166
<i>Сорока Б.В., Косенков О.Н.</i> Особенности обучения технике приседания со штангой на плечах в пауэрлифтинге	169
<i>Струихин И.А., Кокин В.Ю., Еганов В.А.</i> Обоснование методики развития ритмических характеристик, проявляющихся в ударных видах единоборств	172
<i>Тарасенко А.В., Завьялов Д.А.</i> Повышение уровня специальной физической подготовленности у хоккеистов	174
<i>Черменёв Д.А.</i> Развитие служебно-прикладных видов спорта в ФСКН России (на примере СибЮИ ФСКН России)	177
<i>Черменёв Д.А., Осмоловская Е.А.</i> Лыжный спорт как средство развития основных физических качеств сотрудников ФСКН	179

<i>Юманов Н.А., Денискин В.В., Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н., Гричанов А.С.</i> Теоретические и методологические основы интеграции физической и психологической подготовки самбистов.....	181

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

<i>Арутюнян Т.Г., Третьякова Л.С., Астахов А.Б.</i> Мониторинговые исследования физического здоровья и физической подготовленности школьников в Красноярске.....	185
<i>Волков А.Н.</i> Основы антинаркотической работы с несовершеннолетними «группы риска» в системе учреждений дополнительного образования спортивного профиля	187
<i>Ворончихин Д.В.</i> Формирование культуры здоровья личности молодого поколения	190
<i>Галкин В.Н.</i> Понятие и принципы рационального питания. Основы рационального питания курсантов, обучающихся в вузах МВД РФ.....	194
<i>Глубокий В.А.</i> Физическая культура с позиции православия	196
<i>Дворкин В.М.</i> Лечебная физическая культура на занятиях со студентами вуза	201
<i>Дворкина Е.М.</i> Использование нетрадиционных средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенток вузов	203
<i>Денискин В.В.</i> Гантельная гимнастика.....	205
<i>Зайцева В.Ф.</i> Особенности профилактических антинаркотических мероприятий в подростковой среде.....	208
<i>Земба Е.А.</i> Плавание как средство формирования здорового образа жизни.....	210
<i>Каленик Р.С., Синянский В.А.</i> Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта среди профессорско-преподавательского состава образовательных учреждений системы МВД России	214
<i>Карасев А.Г., Галкин В.Н.</i> Формирование потребности в здоровом образе жизни у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России средствами физической культуры	216
<i>Клепцова Т.Н.</i> Роль двигательной активности студентов в укреплении здоровья, как стремление личности к гармоничному развитию посредством физической культуры и спорта ..	219

<i>Клепцова Т.Н., Шкомплетова Е.И.</i> Значение подвижных спортивных игр в укреплении здорового образа жизни студентов	221
<i>Козленко В.В., Пранничук М.В., Фосова А.А., Чудинова О.А.</i> Изменения жизненных ориентиров подростков, состоящих на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних, с помощью занятий альпинизмом, скалолазанием и пешим туризмом.....	224
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Стратегические основы формирования навыков здорового образа жизни в учебных заведениях высшего профессионального образования	227
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.</i> Социально значимые качества как основа формирования личности студентов учебных заведений высшего профессионального образования	230
<i>Кравчук А.И.</i> Анализ распорядка дня курсантов Сибирского юридического института ФСКН России.....	233
<i>Крамида И.Е., Иноземцева В.В.</i> Динамика развития личностных компонентов здорового образа жизни у относительно здоровых студентов	238
<i>Крамида И.Е., Мазай М.В.</i> Мониторные вредные привычки студентов, поступивших в СибГАУ.....	241
<i>Крючков В.В.</i> История развития массового спорта в России	244
<i>Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Михалёва Е.А., Галимов Г.Я.</i> Определение приоритетных задач дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов.....	247
<i>Лапыгина О.В.</i> Профилактика асоциальных явлений в молодежной среде посредством физической культуры и спорта ...	250
<i>Лепилина Т.В.</i> Необходимые условия обучения плаванию детей 7-8 лет	255
<i>Леушина М.Л.</i> Физическая культура как средство антинаркотической деятельности.....	257
<i>Мазай М.В., Крамида И.Е.</i> Громкая музыка и здоровый образ жизни студентов	260
<i>Миленина М.А.</i> Наркомания – проблема социальная.....	263
<i>Морозова Е.Н.</i> Профилактика асоциальных проявлений посредством формирования здорового образа жизни современной молодежи.....	271
<i>Назарова Е.Ю., Лепилина Т.В.</i> Походы выходного дня как средство профилактики переутомления и низкой работоспособности студента	273
<i>Овечкин Д.Г.</i> Антитабачный закон: факты и реальность	276

<i>Петров Д.М., Кормаков А.Э.</i> Пропаганда здорового образа жизни.....	279
<i>Попованова Н.А.</i> Формирование здорового образа жизни ...	281
<i>Слепцова М.А., Ольгин И.И.</i> Современные требования к профессиональной подготовке студентов ВУЗов.....	283
<i>Федотенко Г.В.</i> Место здорового образа жизни в структуре высших учебных заведений	285
<i>Федотенко Г.В., Ждановская Н.М.</i> Формирование здорового образа жизни студентов.....	288
<i>Филиппович В.А.</i> Вопросы формирования правосознания участников дорожного движения и пропаганда безаварийности на автомобильном транспорте	291
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	294

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

А.В. Афанасьев

КРИТЕРИИ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Формирование системы обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников является не только объективной потребностью и актуальной задачей деятельности правоохранительных органов, но и реальным процессом, набирающим силу в настоящее время. Эффективность правоохранительной деятельности в экстремальных условиях находится в прямой зависимости от профессионализма, психологической подготовки, дисциплины и организованности личного состава. Личная безопасность во многом базируется на профессиональном мастерстве, морально-психологической, огневой, физической и профессионально-психологической подготовке.

Обеспечение безопасности сотрудников традиционно является важнейшей профессионально-нравственной задачей, и это направление в работе с кадрами необходимо лишь поддерживать и углублять.

Заслуживает внимания в этом направлении опыт работы с кадрами правоохранительных органов США. В последние годы так называемая «профессиональная доктрина» их деятельности, где в системе приоритетных задач на первом месте стояла охрана жизни, здоровья, чести, достоинства и имущества граждан, на втором – расследование преступлений и задержание преступников, сменяется доктриной, подразумевающей в качестве важной и приоритетной задачи обеспечение безопасности самих сотрудников в процессе профессиональной деятельности. В ряде конкретных случаев эта задача выступает даже более важной, чем действия по задержанию преступника.

Это отнюдь не снизило результативности деятельности правоохранительных органов. Гибель или ранение сотрудника затрудняет, а иногда и срывает решение профессиональной задачи, не говоря уже о том, что потеря опытного, хорошо подготовленного сотрудни-

ка, носит порой невосполнимый характер. Это принесло определенный экономический эффект, т.к. сократило средства, выделяемые на подготовку новых сотрудников, выплату пособий и пенсий. Это дало и немалый мобилизационный, педагогический эффект: задача самосохранения при исполнении служебных обязанностей из личного дела сотрудника превратилась в официальную задачу организации, обеспечиваемую как на уровне профессионального сознания и профессиональных установок, так и организационно-управленческими и материально-техническими средствами. Соответственно, это не могло не улучшить отношение сотрудника к организации и исполнению профессиональных обязанностей.¹

При всем отличии отечественного и зарубежного опыта нет оснований предполагать, что усиление внимания к вопросам личной безопасности сотрудников, управленческое и иное обеспечение этой безопасности, дает у нас меньший положительный эффект.

Одним из основных (и самых проблемных) направлений обеспечения личной безопасности сотрудников является их технико-тактическая огневая подготовленность. В настоящее время существует множество различных частных методик формирования у сотрудников правоохранительных органов навыков обращения с огнестрельным оружием в ситуациях оперативно-служебной деятельности, направленных на обеспечение выживания последнего в условиях огневого контакта с преступниками². В содержание таких методик входят различные двигательные действия, снижающие вероятность поражения встречным огнем противника: перемещения (уходы) в стороны, изменение «уровня изготовки», ведение огня из-за укрытий, в движении и «навскидку», встречные поединки с использованием лазерного, пейнтбольного или страйкбольного оборудования и т.д. Однако возникает вопрос об оценке уровня сформированности навыков выполнения перечисленных двигательных действий. Очевидно, что основным критерием оценки выступает время выполнения двигательной задачи, ведь, как известно, огневой контакт с вооруженным правонарушителем в 70 % случаев длится не более 5 секунд.³ Но такой способ оценки не позволяет оценить «качество»

¹ Папкин А.И. Личная профессиональная безопасность сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2006.

² Иванов-Катанский С.А. Шаг-маятник: искусство уклонения от выстрелов, методы скоростной стрельбы и техника обезоруживания. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002; Лавров В.Н. Техничко-тактическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к использованию пистолета в различных ситуациях // Спецназ. 1998. №2-3. С.13-17; Потапов А. Приёмы стрельбы из пистолета : практика СМЕРШа. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002 и др.

³ Каплунов А.И., Милюков С.Ф. Применение и использование боевого ручного стрелкового оружия и гражданского огнестрельного оружия. Спб. : Издательство «Юридический центр Пресс», 2003.

произведённого выстрела. В профессиональной деятельности сотрудника полиции более важен адекватный ответ на возникающую ситуацию, чем приём¹. Критерий правильности выполнения приёма – это не только точность его выполнения в соответствии с его описанием, сколько достижение цели двигательного действия с промежуточным успешным решением двигательных задач. Общей целью двигательных действий по обеспечению личной безопасности сотрудника в условиях огневого противоборства является опережение правонарушителя в производстве выстрела на поражение. Причём от точности попадания может зависеть исход огневого поединка. Попадание, например, в так называемые «мягкие ткани» может не произвести останавливающего эффекта на правонарушителя, а наоборот вызвать у него большую агрессию. По этой причине оценка только по критерию времени выполнения упражнения является приемлемой только для сотрудников, имеющих высокий уровень огневой подготовленности, с большой долей вероятности поражающих цель.

При оценивании результатов только по точности попаданий при выполнении упражнений (количество выбитых очков, попадание в обозначенные заранее зоны на цели и т.д.) не учитывает насколько быстро обучаемый выполнил поставленную задачу. В этом случае к одинаковому результату приравнивается как мгновенное поражение цели, так и поражение цели при условии тщательного прицеливания (при попадании в одинаковые зоны на мишени).

Таким образом, приходим к выводу о необходимости учёта при оценке уровня технико-тактической огневой подготовленности как времени, затраченного на выполнения упражнения, так и точности попадания в цель.

Для определения уровня владения вышеуказанными навыками представляется возможным использовать метод экспертной оценки. Этот метод позволяет определить общую оценку технико-тактической подготовленности по двум рассмотренным нами выше критериям.

Эксперт – профессионал, специалист, знающий объект исследования в какой-либо отрасли науки, техники, искусства и т.д. Для осуществления экспертного оценивания приглашаются, как правило, несколько экспертов. Чем больше экспертов, тем точнее результат экспертизы.²

Недостаток этого метода состоит в том, что не всегда представляется возможным для проведения занятий привлекать специа-

¹ Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России. Омск : Омская академия МВД России, 2004.

² Начинская С.В. Спортивная метрология. М. : Издательский центр «Академия», 2005.

листов в области технико-тактической стрелковой (огневой) подготовки.

Одним из наиболее информативных методов является метод оценки результатов выполнения упражнений, используемый Международной конфедерацией практической стрельбы (IPSC), который получил название «Вирджиния». Суть его заключается в следующем. Для определения времени, затраченного на выполнение упражнения, используется специальный таймер. При нажатии на кнопку он издаёт звук, который является сигналом к началу выполнения упражнения. Каждый выстрел, произведённый после звукового сигнала, чётко регистрируется прибором. Время последнего выстрела спортсмена – это время выполнения упражнения. Далее судья подсчитывает очки. Счётная комиссия делит полученный результат на время выполнения упражнения и получает так называемый «хит-фактор». Максимальное значение «хит-фактора» приравнивается к 100 баллам. Баллы остальных участников высчитываются пропорционально их «хит-фактору».¹

Схожий способ оценки, но в несколько упрощённом варианте применяется при определении стрелковой подготовленности биатлонистов – расчет коэффициента технической готовности.² Интегральная оценка результата выполнения упражнения определяется путем деления количество выбитых очков на время, затраченное на выполнение упражнения. Таким образом, спортсмен, имеющий высокую скорость прохождения дистанции упражнения, но низкую результативность стрельбы на рубежах, приравнивается по уровню подготовленности к спортсмену, имеющему хорошие результаты в стрельбе, но затрачивающему больше времени на выполнение условий упражнения (при условии получения одинаковой оценки).

Последний из описанных методов оценки прост в применении и позволяет учитывать результирующее влияние двух параметров выполнения упражнения. Интегральный показатель выполнения упражнения, полученный при делении количества выбитых очков (попаданий в заданную зону поражения) на время выполнения упражнения, можно использовать при оценке выполнения технико-тактических приемов, снижающих вероятность поражения встречным огнем противника.

¹ Крючин В. IPSC. Наши двери открыты для всех // Калашников. 2003. № 3.

² Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности биатлонистов. Омск : Омский государственный институт физической культуры, 1990.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ ЖЕНСКОГО ПОЛА

В последние десять лет значительно возросло количество курсантов образовательных учреждений МВД России женского пола. При этом, цель, задачи и содержание физической подготовки курсантов данных образовательных учреждений практически не зависят от гендерных различий обучаемых. Методические аспекты физической подготовки, разработанные в свое время для курсантов мужского пола используются для курсантов женского пола, не учитывая физиологических особенностей женского организма, а также особенностей оперативно-служебной деятельности сотрудников, замещающих должности, комплектуемые преимущественно женщинами.

Основной направленностью физической подготовки курсантов образовательных учреждений системы МВД России является обеспечение их готовности к эффективному применению физической силы и боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

При этом, обусловленная физиологическими особенностями организма степень проявления присущих человеку физических качеств у женщин значительно уступает представителям мужского пола.

В табл. 1 и на рис. 1-4 нами приведены основные результаты тестирования показателей физического развития и физической подготовленности курсантов, обучающихся в Восточно-Сибирском институте МВД России. В тестировании участвовали курсанты мужского пола ($n = 42$) и курсанты женского пола ($n = 34$).

В ходе тестирования нами были оценены физические качества: быстрота – по результатам выполнения упражнения «Челночный бег 10 по 10 м», выносливость – по результатам выполнения упражнения «Бег на 1000 м», сила – по результатам кистевой динамометрии левой и правой руки.

Из представленной таблицы и рис. 1-4 видно, что по всем физическим качествам (и в особенности по силе) курсанты женского пола значительно уступают курсантам мужского пола, что ставит под огромное сомнение возможность эффективного применения ими физической силы и боевых приемов борьбы для задержания правонарушителей, большая часть которых, является мужчинами.

Таким образом, основная задача физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России женского пола является заведомо невыполнимой.

Таблица

Результаты тестирования показателей физического развития
и физической подготовленности курсантов

№ п.п.	Измеряемые параметры	Значения показателей параметров				
		В конце 1 курса	В конце 2 курса	В конце 3 курса	В конце 4 курса	В конце 5 курса
1.	Челночный бег 10 х 10 м, с; $M \pm \sigma$ юноши девушки	$26,38 \pm 1,25$ $30,98 \pm 1,61$	$25,70 \pm 1,10$ $29,66 \pm 1,46$	$25,42 \pm 0,93$ $30,64 \pm 1,44$	$25,28 \pm 0,95$ $30,68 \pm 1,48$	$25,95 \pm 1,14$ $31,18 \pm 1,56$
2.	Бег 1000 м, с; $M \pm \sigma$ юноши девушки	219 ± 15 283 ± 23	204 ± 12 275 ± 26	205 ± 12 289 ± 25	204 ± 15 282 ± 20	215 ± 22 295 ± 25
3.	Кистевая динамомет- рия левой руки, кг; $M \pm \sigma$ юноши девушки	$43,7 \pm 7,1$ $25,1 \pm 5,1$	$43,5 \pm 6,6$ $24,2 \pm 3,7$	$43,9 \pm 7,1$ $23,0 \pm 3,9$	$44,1 \pm 6,8$ $23,8 \pm 4,1$	$43,9 \pm 7,0$ $23,3 \pm 3,8$
4.	Кистевая динамомет- рия правой руки, кг; $M \pm \sigma$ юноши девушки	$45,6 \pm 6,1$ $27,5 \pm 4,9$	$44,2 \pm 8,1$ $25,7 \pm 4,9$	$46,2 \pm 6,9$ $25,2 \pm 4,6$	$46,6 \pm 7,1$ $25,8 \pm 4,8$	$46,1 \pm 6,9$ $25,4 \pm 4,6$

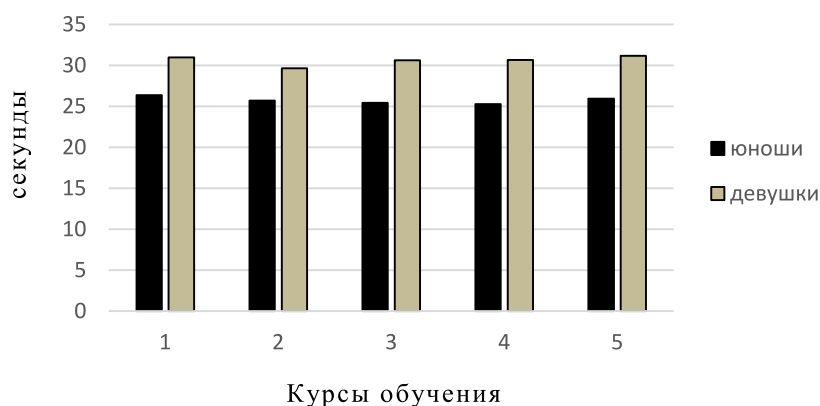


Рис. 1. Результаты выполнения курсантами упражнения
«Челночный бег 10 по 10 м»

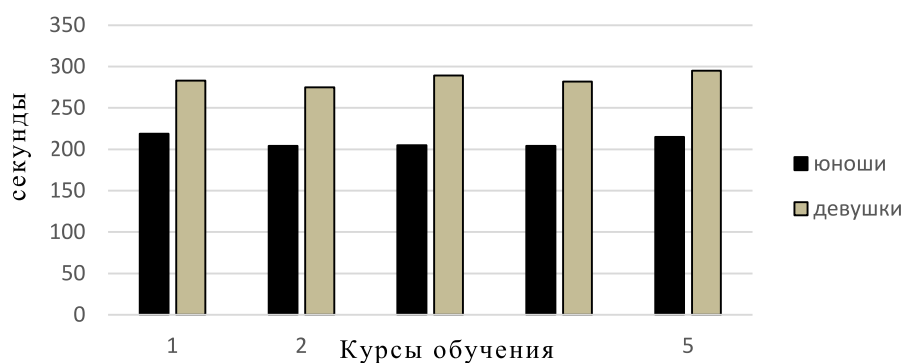


Рис. 2. Результаты выполнения курсантами упражнения «Бег на 1000 м»

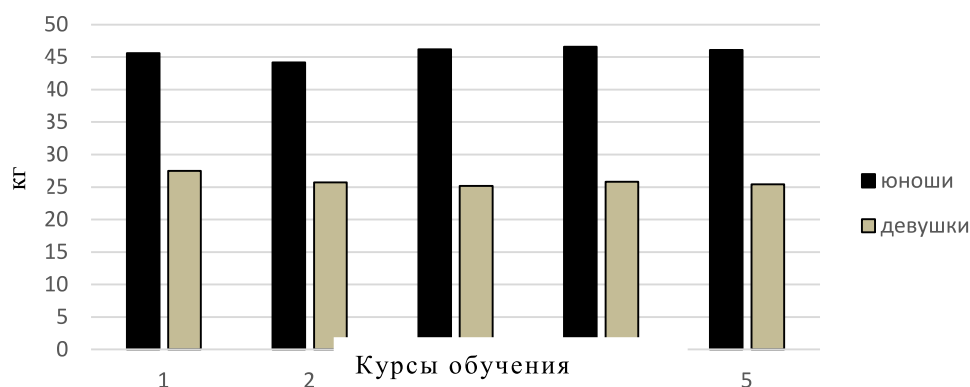


Рис. 3. Результаты выполнения курсантами теста «Кистевая динамометрия левой рукой»

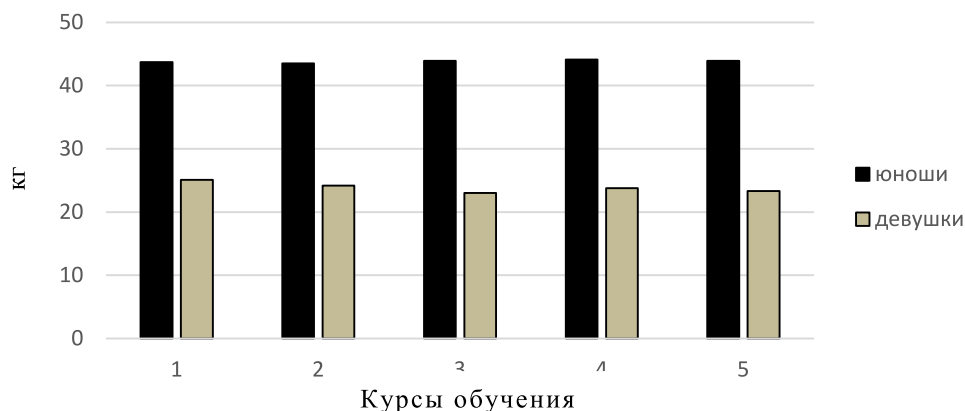


Рис. 4. Результаты выполнения курсантами теста «Кистевая динамометрия правой рукой»

Таким образом, существует объективная необходимость приведения целеполагания и направленности физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России женского пола в соответствие с объективными условиями, свойственными их физиологическим особенностям.

Основным направлением физической подготовки курсантов женского пола целесообразно определить формирование высокой работоспособности и профилактику возникновения профессиональных заболеваний.

Обучение их боевым приемам борьбы должно быть направлено на формирование умений и навыков отражения нападения со стороны правонарушителя, обладающего более высоким уровнем физических кондиций. Данная направленность обуславливает формирование специфического содержания данного раздела дисциплины «Физическая подготовка» для курсантов женского пола.

ИЗУЧЕНИЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦИИ НА ПРИМЕРЕ ИЗРАИЛЯ

Проблемы обеспечения внутренней безопасности существует в любой стране и при любом режиме, тем более находящихся на переднем крае противостояния терроризму. Израиль – одна из таких стран, поэтому вопросам безопасности, организации служб полиции и профессиональной подготовке сотрудников уделяется большое внимание со стороны правительства.

Израильская полиция находится в ведении Министерства внутренней безопасности, задачами которого является обеспечение безопасности и прав граждан и иностранцев, а также поддержание режима законности в стране, борьбой с преступностью, с терроризмом и регулирование дорожного движения).

Немного истории: В 1909 году в Палестине возникла организация «а-Шомер», члены которой защищали еврейские поселения от агрессивных действий арабов. В 1921 году была создана британская полиция на землях Палестины. В связи с большим числом нападений на евреев со стороны арабов в 1936 году из полицейских-евреев была создана «Полиция еврейских поселений».

Фундаментом для полицейской службы Израиля, возникшей одновременно с государством в 1948 году, стали опыт работы и структура британской полиции. Начиная с 1958 года проводились меры по реорганизации полиции. В 1974 году было создано подразделение для борьбы с террором, а также возникла организация Мишмар Эзрахи (добровольная помощь полиции), которая помогала полиции в антитеррористической деятельности (сегодня используется и для помощи полиции в ее повседневной деятельности).

Сегодня в составе органов полиции служат около 30 тыс. человек, в Мишмар Эзрахи состоят примерно 70 тыс. человек. Полицию Израиля возглавляет Генеральный инспектор. При управлении полицейской структурой генеральный инспектор опирается на Всеизраильский полицейский штаб (Иерусалим), состоящий из 8 отделов. Полиция Израиля делится по территориальному признаку (управления в округах и подчиненные им территориальные управления и станции). Полицейская станция является основной территориальной единицей полицейских сил, всего в Израиле действуют 54 станции.

В 1951 году были созданы израильские пограничные части (как специальные роты при управлениях полиции округов), в 1953 году получившие статус особого рода войск («Мишмар ха-Гвуль», МАГАВ) в ведении полиции. Отличительная черта солдата МАГАВа –

темно-зеленый берет, а также наличие резиновой полицейской дубинки наряду с личным стрелковым оружием. Погранвойска формируются как на призывной основе, так и с привлечением контрактников. Численность МАГАВа – 10000 служащих. Сотрудники МАГАВ имеют полномочия полицейских, но в случае применения силы действуют как военная организация. Срочная служба в войсках МАГАВ составляет 3 года и приравнивается к службе в Армии обороны Израиля. В структуре МАГАВа имеется четыре специальных подразделения: ЯМАМ (борьба с терроризмом), ЯМАС (сотрудники, которые маскируются под арабов и работают на арабских территориях), ЯМАГ (борьба с организованной преступностью), МАТИЛАН (засады и перехват).

ЯМАМ – спецподразделение пограничной полиции Израиля (МАГАВ), основное антитеррористическое подразделение полиции Израиля. Все сотрудники ЯМАМ – контрактники, большинство – армейские офицеры. Кандидатом в ЯМАМ может стать любой военнослужащий армии, полиции и погранвойск до 25 лет, отслуживший не менее трёх лет в боевых частях и завершивший курс командира отделений. Большинство кандидатов приходит из армейских спецподразделений и спецназа погранвойск. После рассмотрения биографии и собеседования начинается отборочный этап, который длится две недели. В это время проверяются физические навыки и психологические данные кандидата. Затем проходит подготовительный этап – восемь месяцев, затем еще четыре – закрепление знаний. За это время кандидаты должны пройти подготовку по освобождению заложников на всех видах транспорта и обращению с любым оружием. Большое внимание уделяется рукопашному бою. Во время закреплений навыков проходят учения, в которых кроме ЯМАМ обычно задействуются и другие подразделения.

Уже в процессе обучения происходит специализация на штурмовиков, городских альпинистов, снайперов, минёров, кинологов. Есть боевые пловцы, тесно взаимодействующие со спецназом флота. Особое внимание уделяется снайперам. Любой боец ЯМАМ подписывает контракт минимум на три года, который затем может продлеваться.

ЯМАС (сокращение от «Йехидат Мистарвим» Секретное подразделение, дословно «подразделение маскирующихся арабами») – спецподразделение пограничной полиции Израиля МАГАВ. ЯМАС было создано в 1987 году. Основная задача подразделения - антитеррористическая деятельность и обеспечение государственной безопасности от внешних угроз, как правило, в приграничных областях и на палестинских территориях.

Основной тактический прием – маскировка бойцов под арабское население.

Подготовка: 4 месяца курс молодого бойца, затем 13 недель курса молодого бойца в ЯМАС, курс антитеррор. Также: курсы арабского языка и местных диалектов. ЯМАС на сто процентов укомплектован из сотрудников пограничной полиции.

Бойцы в совершенстве владеют арабским языком, знают местные обычаи и обучены искусству маскировки, делающего их неотличимыми от арабского населения.

МАТИЛАН – подразделение специального назначения пограничных войск Израиля МАГАВ, созданное в 1996 году и действовавшее до 2011 года, теперь расформировано и функции переданы ЯМАС. МАТИЛАН – аббревиатура, на иврите означающая «разведка, наблюдение, перехват и боевые действия». Основными задачами являлись борьба с террористической и криминальной деятельностью путем организации засад, предотвращения нарушения границы между Израилем и Палестинской автономией с использованием высокотехнологичного оборудования и специально подготовленных собак, сбор информации в пользу других подразделений МАГАВ.

Израильская полиция формируется из граждан, завершивших срочную службу в армии. После прохождения проверки всех будущих сотрудников направляют на обучение в полицейскую школу, срок обучения в которой составляет 8 месяцев. Курсантами становятся даже бывшие армейские офицеры, пожелавшие поступить на службу в полицию. В полицейской школе действует казарменное положение. Выпускники специализированной школы первый год службы проводят в подразделениях, занимающихся патрулированием. На службу в полицию принимают граждан Израиля не старше 35 лет. Полицейские в Израиле обладают высоким общественным статусом.

Служба в полиции опасная, но и почетная миссия. Рядовой израильской полиции получает около 6 тысяч шекелей в месяц, это средняя заработная плата в стране. Полицейским предоставляются льготы: бесплатный проезд в общественном транспорте, бесплатное медобслуживание, оплата мобильной связи, предоставляется бесплатное горячее питание. При выходе на пенсию бывшие полицейские получают пенсию в размере 90% от среднего заработка. К государственной пенсии предусмотрены надбавки из разных накопительных программ, в которые вкладывал средства сотрудник.

В Израиле одно из самых либеральных законодательств об оружии. Владеть оружием может каждый законопослушный гражданин этой страны, разрешение на оружие платное. Для его получения необходимо пройти проверку на благонадежность, которая длится от

одного до двух месяцев, прослушать курс обучения безопасному обращению с оружием и курс стрелковой подготовки. Разрешение на приобретение оружия является в Израиле одновременно разрешением на его ношение.

На сегодняшний день Россия сотрудничает со многими зарубежными странами в различных сферах жизнедеятельности общества. Не является исключением и взаимодействие правоохранительных служб России и Израиля, т.к. решаемые задачи по сути одинаковые и касаются безопасности страны в условиях настоящего времени, когда преступность приобрела транснациональный характер, а международный терроризм не знает границ.

В рамках сотрудничества с другими странами Израиль проводит обучение полицейских США, Индии, Кении и др. Не исключено, что и российских полицейских будут обучать израильские коллеги, т.к. такое сотрудничество планируется – глава МВД России Виктор Колокольников посетил с этой целью Израиль.

А.М. Ворожцов

ТОНКОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Существующая на сегодняшний день система огневой подготовки в учебных заведениях МВД России является достаточно эффективной, однако имеет ряд недостатков требующих совершенства. В частности, не хватает времени на качественную первоначальную подготовку стрелков, преподаватели стремятся выполнить тематический план, не обращая большого внимания на отстающих слушателей. Тогда как, затрачивая больше времени на подготовку в начальный период, мы сможем не допустить множество ошибок возникающих у стрелков в последствие.

Переменный состав в учебное заведение приходит с разным уровнем подготовки. Кто то уверенно стреляет уже с первого занятия, кто то начинает попадать в мишень по прошествии определенного времени. Задача преподавателей огневой подготовки дифференцировать слушателей в соответствии с их подготовленностью.

По степени подготовленности каждую учебную группу слушателей можно условно разделить на три подгруппы: 1-я это сильные обучаемые; 2-я средние обучаемые и 3-я слабые обучаемые. В процентном отношении они делятся примерно следующим образом: сильные 10-25%; средние 50-80%; слабые 10-25%. При проведении занятий, формировать смены, для выполнения упражнений необхо-

димо основываясь на этой дифференциации слушателей. Сильные с сильными, слабые со слабыми. Выполнение упражнений лучше начинать с сильными слушателями, чтобы еще не уверенно владеющие оружием слушатели имели больше времени на подготовку к стрельбе. При этом всем категориям слушателей важно с первых занятий объяснять необходимость тренировки «вхолостую», которая позволяет почувствовать пистолет и уверенно им владеть. Производство выстрела по мишени должно быть уже конечным этапом подготовки.

Во время тренировки «вхолостую» можно применять следующие упражнения:

1. Удержание ровной мушки. Во время движения руки с оружием по вертикали и по горизонтали (10 повторений в каждую сторону).

2. Концентрация зрения стрелка на прицельном приспособлении и мишени. Направив оружие на цель, слушатель концентрирует зрение на целике (5 сек), затем на мушке (5 сек), на мишени (5 сек), после чего снова переводит взгляд на мушку и производит спуск курка с боевого взвода.

3. Закрепление мышечной памяти выжима холостого хода. Глаза стрелка закрыты. Подняв руку с оружием в сторону мишени на уровень глаз выдавить холостой ход и остановиться. Повторить 10 раз.

4. Закрепление мышечной памяти выжима боевого хода. Глаза стрелка могут быть закрыты или открыты. На счет «один» стрелок направляет руку с оружием в сторону мишени на уровне глаз, одновременно выжимая холостой ход спускового крючка. На счет «два» плавно и равномерно дожимает спусковой крючок. Повторять до состояния, когда после выстрела мушка в прорезе целика не будет смещаться в какую-либо сторону.

Конечно, перед тем как выполнять эти упражнения необходимо принять правильную изготовку и проверить ее. Кроме предложенных упражнений существует масса других, которые должны вводиться в подготовку стрелка в зависимости от уровня его подготовленности¹.

На огневом рубеже, при выполнении стрельб сильными слушателями, обращать внимание лишь на соблюдение ими мер безопасности, подаваемых команд и условий выполнения упражнений. Давать им возможность самим управлять стрельбой. При выполнении стрельб средней категорией слушателей, в дополнение к вышесказанному, необходимо следить за действиями обучаемых и корректи-

¹ Кожин Д.А. Тренировочные упражнения для работы в ограниченное время (без патрона, с боевыми патронами) : практическое пособие. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2012.

ровать их. Выполнять упражнения стрельб этим двум категориям можно парами или всей сменой одновременно. При выполнении стрельб слабо подготовленными слушателями необходимо выполнять упражнение по одному, с обязательными паузами между выстрелами, обращая внимание на все составные части выстрела (изготовка, хват оружия, прицеливание, дыхание и нажатие на спусковой крючок).

Во время стрельбы ни в коем случае не кричать на обучаемых, а корректно и терпеливо управлять их действиями. Нельзя допускать у обучаемого чувства обреченности и равнодушия к производимым им действиям. Каждое действие обучаемого должно быть осознанным и контролируемым как самим стрелком, так и руководителем стрельб.

О.И. Горский, А.Н. Фролов

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Состояние психологической готовности сотрудника полиции применить оружие имеет сложную динамическую структуру, которая включает общую совокупность интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых сторон психики в их соотношении с внешними условиями и стоящими перед сотрудником задачами профессиональной деятельности.

Под компетенцией необходимо понимать потенциальную активность, готовность и стремление полицейского к определенному виду деятельности, единство знаний, опыта и личностных качеств. В этом смысле компетенция выступает как потенциал компетентности, который может быть реализован в определенной сфере деятельности полицейского. Одним из основных препятствий к созданию психологической готовности для применения оружия является наличие опасных стрессовых ситуаций, возникающих в служебной деятельности сотрудников ОВД. Опасность – это стресс-фактор, отражающий осознание сотрудником внутренних дел того обстоятельства, что поведение правонарушителей может причинить ему физический или психологический вред, привести к несчастному случаю, возможно, гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и отрицательными психическими состояниями сотрудника. В зависимости от

степени реальности воздействия опасности на поведение сотрудников органов внутренних дел можно различать:

1. Потенциальную опасность. С этой точки зрения, любой контакт с правонарушителем, как показывает практика, является потенциально опасным, таящим в себе угрозу для жизни и здоровья сотрудника полиции. Это обстоятельство необходимо учитывать при воспитании у каждого работника бдительности, осторожности, осмотрительности при взаимодействии с проверяемыми, подозреваемыми и правонарушителями;

2. Реальную опасность. Эта опасность возникает и проявляется в динамике развития ситуации, содержащей реальную угрозу жизни, здоровью, чести и достоинству сотрудника органов внутренних дел.

Возникновение опасных ситуаций в деятельности сотрудников полиции обусловлено:

а) психологическими особенностями профессионально-служебной деятельности и спецификой выполняемых профессиональных функций;

б) наличием права применять оружие для пресечения преступных посягательств и задержания преступника;

в) возможностью быть подвергнутым нападению со стороны преступников с целью завладения оружием.

Опасные ситуации сложны для решения оперативно-служебных задач и предъявляют предельно высокие требования к психологической готовности сотрудников – их способности не поддаваться неблагоприятным психологическим обстоятельствам, не снижать при этом качество профессиональных действий.

В этой связи оценка ситуации, выбор сотрудником варианта поведения и принятия решения, могут быть искаженными в силу неординарности ситуации и повышенной психологической напряженности.

Деятельность сотрудника полиции, стреляющего в другого человека, связана с высокими нервно-психическими нагрузками. Она вызвана осознанием высокой ответственности за последствия, к которым может привести ошибочное решение, связанное с применением боевого оружия. В таких ситуациях эмоциональные переживания сотрудника значительно тяжелее по сравнению с другими ввиду его ограничительных возможностей активно участвовать в предотвращении развития неблагоприятных последствий, результатов деятельности, связанных с наступлением правовых санкций в случае совершения тех или иных противоправных действий.

В опасной ситуации часто наблюдаются колебания и нерешительность при принятии решения о применении оружия, что может привести к гибели сотрудника, его товарищей, граждан, утрате оружия, другим тяжким последствиям. Здесь возможны две причины:

– значительные трудности в выборе варианта решения из-за отсутствия или неопределенности информации и, как следствие, колебания при оценке полезности различных альтернатив действий;

– ответственность за принятое решение (здесь в первую очередь отмечается правовая сторона принимаемого вопроса)

На предварительном этапе профессиональной подготовки важнейшей задачей является развитие и формирование профессиональной и психологической подготовленности к действиям в экстремальной обстановке. Такая экстремальная обстановка в первую очередь связана с преследованием и задержанием вооруженного преступника, задержанием лица, застигнутого при совершении тяжкого преступления, нейтрализацией его действий по завладению огнестрельным оружием и др. Здесь целесообразным было бы приведение примеров о применении сотрудниками нашего ведомства огнестрельного оружия, просмотр видеороликов с демонстрацией выше-названной ситуации. При этом необходимо давать правовой и психологический анализ конкретных ситуаций применения физической силы, специальных средств и оружия, напоминать личному составу, что угроза их применения оказывает психологическое воздействие на правонарушителя.

Таким образом, при проведении психологической подготовки личного состава руководители ОВД должны обращать самое серьезное внимание на состояние психологической готовности сотрудников (особенно среди молодых работников) к применению огнестрельного оружия. Так же необходимо говорить и об улучшении качественного методического обеспечения психологической подготовки, которое позволит сформировать состояние мобилизационной готовности сотрудника к применению оружия в различных экстремальных ситуациях.

Важнейшим условием формирования психологической готовности применения огнестрельного оружия является определение наиболее значимых факторов профессиональной компетенции к применению огнестрельного оружия.

Большинство авторов определяют готовность как особое психическое состояние. При этом одни авторы (И.Н. Коноплева, Н.В. Богданович, 2010) рассматривают готовность к деятельности на личностном уровне, другие (А.М. Ксенофонов, 2005, А.И. Адаев, 2004) – на функциональном, т.е. прежде всего, учитывают состояние психических функций (М.С. Букин, 2004, В.С. Карпов, 1997 и др.), третьи основываются на комплексном изучении готовности, сочетая личностный и функциональный уровни (В.П. Вахов, В.Н. Волков, И.В. Колос и др., 1998). В этой сфере было проведено несколько исследований. Так, проведение исследования профессо-

ром В.М. Шевченко, касающегося самооценки сотрудников полиции (50 человек) показало, что на процесс формирования готовности к применению оружия влияет ряд психологических факторов.

Факторы, которые необходимо развивать и совершенствовать. К ним относятся:

- 1) убежденность в правоте закона – 72,0%;
- 2) самостоятельность – 44,0;
- 3) решительность – 41,0;
- 4) выдержка – 36,0; склонность к самоконтролю – 32,0;
- 5) умение управлять своими эмоциями – 26,0;
- 6) обладание оперативным мышлением – 18,0%.

Всё вышеизложенное имеет существенное значение для понимания роли и места психологических факторов, оказывающих влияние на формирование профессиональной компетенции к применению огнестрельного оружия в структуре профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В.М. Дворкин

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОЕДИНКИ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ

Руководство ФСКН России в настоящее время принимает различные меры, направленные на повышение эффективности профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников. Осуществляются мероприятия необходимые, для повышения уровня физической подготовленности, как важнейшей составляющей профессионального мастерства сотрудников органов наркоконтроля.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники органов наркоконтроля пресекают преступления, связанные с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, приемов рукопашного боя и специальных средств.

В Программе регламентирующей организацию оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля все приемы с применением физической силы объединены в разделе «Рукопашный бой»¹.

¹ Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : утв. приказом ФСКН России от 28.12.2006 № 439 деп.

Содержание данного раздела не совсем соответствует его названию в общепринятом понимании, как спортивного единоборства или военно-прикладного противоборства. Он содержит и спортивные приемы, и специальные служебно-прикладные двигательные действия, профилируемые исключительно в правоохранительных органах. Это означает, что количество изучаемых сотрудниками приемов достаточно большое. Если спортивную часть рукопашного боя сотрудники могут изучать и совершенствовать в различных спортивных секциях (по боксу, борьбе, восточным единоборствам), то специальный раздел рукопашного боя рассматривается только на занятиях по физической подготовке в правоохранительных органах. К служебно-прикладным приемам можно отнести болевые приемы в стойке, действия с угрозой применения табельного оружия, личный досмотр, одевание наручников, групповое задержание правонарушителя и другие двигательные действия.

Для решения оперативно-служебных задач сотрудники органов наркоконтроля должны иметь высокий уровень физической подготовленности и владеть навыками рукопашного боя. Формирование навыков применения физической силы, приемов рукопашного боя осуществляется на специальных занятиях, которые должны проводиться на высоком организационном уровне. При этом содержание учебного материала должно, в первую очередь, иметь служебно-прикладную направленность, т.е. в первую очередь должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Считаем, что существует необходимость дальнейшего изучения различных методик преподавания рукопашного боя в силовых структурах, в результате чего возможно повышение эффективности занятий по физической подготовке.

Применение сотрудниками органов наркоконтроля физической силы может иметь различные формы, которые представлены в существующих видах единоборств.

Регулярно занимаясь различными видами единоборств, в том числе рукопашным боем, участвуя в тренировочных поединках и соревнованиях, занимающийся формирует не только двигательные навыки, позволяющие ему сохранять устойчивость и самому выполнять атакующие действия против агрессора, но и сохранять надлежный психоэмоциональный настрой на победу. Следует отметить, что наиболее важной составляющей боевых искусств, систем самозащиты являются соревнования, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессовых ситуациях.¹

¹ Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. С. 17.

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Однако, на практике, часто обучение прикладным видам единоборств реализуется в форме демонстрации приемов вне ситуации реального спарринга.

Процесс совершенствования в спортивных единоборствах предполагает на определенных этапах обучения проведение учебно-тренировочных и соревновательных спаррингов. Целью, которых является совершенствование приобретенных двигательных умений и навыков и морально-волевых качеств.

Признанный специалист по различным видам единоборств А.Н. Кочергин отмечает «Чем больше вы будете соревноваться, тем легче ваша психика будет переносить стрессы, связанные с противостоянием соперникам... Соревнования должны быть как в избранном виде, так и отвлеченно-условные... В идеале ваш арсенал должен состоять из приемов, хотя бы раз принесших вам победу»¹.

К сожалению, при проверке уровня сформированности двигательных навыков сотрудников органов наркоконтроля акцент делается на демонстрацию приемов рукопашного боя на несопротивляющемся партнере, а не на выполнении приема в ситуации приближенной к реальной.

Считаем, что участие в соревнованиях, пусть даже самых низших рангов, просто необходимо, потому, что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях нападения твоего соперника, который не очень хочет тебя сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку.

Специальные разделы самбо, дзюдо, рукопашного боя, имея на вооружении действительно боевые и эффективные приемы, не могут в отдельности обеспечить защищенность и боеготовность в силу не возможности их использования в соревновательных условиях, наиболее близких по психострессорным нагрузкам².

Именно поэтому в таких видах единоборств, как рукопашный бой, самбо, дзюдо существует спортивный раздел и специальный, в котором осваивают технику боевых приемов. Можно предположить, что, только занимаясь комплексно по двум разделам, можно рассчитывать на успех в соревнованиях, и в реальном поединке в условиях улицы.

По нашему мнению, обучение приемам рукопашного боя должно начинаться с формирования положительной мотивации со-

¹ Кочергин А.Н. Абсолютная беспощадность ... к себе! СПб.: Издательство «Крылов», 2008.

² Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.

трудника органов наркоконтроля. Главное условие формирования мотивации – включение обучаемого в соответствующую действительность. Ответственность за качество продукта деятельности порождает потребность в овладении ее навыками¹. Если необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения будет зависеть от настойчивости, смелости, решительности обучаемых. Если активность и настойчивость обучаемого во многом зависят от сложности двигательного действия, то смелость и решительность его действий определяются его предшествующим двигательным опытом и наличием мер безопасности и самостраховки, оберегающих от возможности получить травму на занятии.

На основании вышеизложенного можно предположить, что все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:

- унификация содержания учебного материала;
- последовательность распределения учебного материала по времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;
- методика обеспечения психологической устойчивости в психострессовых условиях поединка.

Кроме того, мы считаем, что общие закономерности спортивной тренировки (при соответствующей адаптации их к реалиям служебной деятельности) могут и должны использоваться в физической подготовке сотрудников органов наркоконтроля.

М.О. Ердяков

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ШКОЛЫ РУКОПАШНОГО БОЯ ДАЙТОРЮ,
КАК СИСТЕМЫ САМООБОРОНЫ И ЗАДЕРЖАНИЯ ПРОТИВНИКА
В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИИ**

Сотрудник полиции должен противостоять любой агрессии и в тоже время применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы так, чтобы по возможности не калечить и не причинять смерть противнику, т.е. наносить минимальный ущерб его жизни и здоровью. Сотрудник полиции должен четко понимать результаты

¹ Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.

тех или иных действий, уметь правильно прилагать силу и знания боевых приемов, при этом минимально подвергая риску свои жизнь и здоровье.

Большинство сотрудников полиции не имеют возможности годами шлифовать технику боевых приемов борьбы в ожидании, когда они смогут реально противостоять уличному нападению. Угроза жизни и здоровью присутствует «сейчас», и реально защищаться приходится сегодня, а не через год или два. И не просто защищаться, а производить задержание нападающего, возможно в преддверии дополнительной угрозы.

С утверждением Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп) выявился ряд проблем.

Одной из явных проблем является то, что совершенно не возможно представить, чтобы при разговоре с гражданами в момент возникновения угрозы жизни и здоровью сотрудника, полицейский принимал базовую боевую стойку описанную в Наставлении, поднимая руки и защищая подбородок, тем самым создавая себе проблемы быстрого применения огнестрельного оружия и специальных средств, открывая мягкие ткани нижней части тела и паховую область, демонстрируя свою агрессивность. Практика показывает, что, как правило, сотрудник полиции находится во фронтальной стойке, в крайнем случае в пол-оборота к противнику а кисти его рук находятся не далеко от табельного оружия и специальных средств. При этом дистанция от противника может быть любой, в зависимости от решаемой сотрудником задачи.

Изучая Наставление, автор пришел к выводу, что подбор технических действий, описанных в Наставлении, производил «адепт» ударных спортивных техник. Но отличие данных техник от уличной угрозы заключается в том, что на улице нет «правил», нет необходимости набирать какие-либо очки, нет четко оговоренных правилами атак. И атака на сотрудника может быть любой, а сотрудник должен гарантированно произвести задержание атакующего, да еще и минимизировать наносимый ущерб. Изложенные в Наставлении технические действия преподносятся как варианты различных защит и не представляют собой стройной системы, что приводит к тому, что при изменении вида атаки противника сотрудник не в состоянии успешно выполнить защиту и задержание.

В мире на сегодняшний день разработано много систем рукопашного боя, требующих для освоения различного количества времени и усилий.

Одной из простых в освоении на начальном этапе системы самообороны и задержания противника, принятой на вооружение по-

лицей Японии является старинная японская школа рукопашного боя ДАЙТОРЮ, делающая акцент на взаимодействии с вооруженным противником или с несколькими противниками.

Автор неоднократно применял способы самообороны ДАЙТОРЮ в реальной практике и убедился в их действенности.

Базовыми принципами выполнения техник ДАЙТОРЮ являются:

- маневрирование и уход с линии атаки противника;
- нарушение равновесия (физического или психологического) противника, в том числе проведение отвлекающих действий и «расслабляющих» ударов;
- использование силы нападающего против него самого;
- минимальное использование в столкновении с противником мускульной силы (выполнение техники расслабленно);
- использование знаний о строении человеческого тела и принципов его функционирования: постоянный контроль оппонента за счет ограничения степеней свободы суставов;
- выполнение разнообразных удержаний оппонента лежа и в стойке, находясь в вертикальном положении со свободными руками, за счет использования массы собственного тела.

Особенности техники перемещений ДАЙТОРЮ:

- двигательные навыки обучаемых основаны на использовании билатеральной симметрии человека в процессе перемещений. Применение билатеральной симметрии позволяет естественно раскрепостить телесные зажимы и использовать мышечно-сухожильные усилия максимально эффективно;
- двигательные навыки по перемещению общего центра тяжести тела в горизонтальной плоскости, что позволяет развить у обучаемых способность к постоянно устойчивым передвижениям и умению передавать усилие ног в руки.

Особенностью дыхательного метода ДАЙТОРЮ является то, что использование брюшного типа дыхания позволяет крови естественно при выдохе «опускаться вниз», снимая мышечный тонус верхней половины тела, это дает возможность эффективно использовать общий центр тяжести тела при передвижениях, оптимизировать мышечную работу верхней половины тела.

Принципы воздействия на оппонента ДАЙТОРЮ:

- угол воздействия выбирается таким образом, чтобы находится фронтально к сагиттальной плоскости оппонента. Это позволяет безопасно осуществлять расслабляющие удары и другие технические действия, находясь на максимальном расстоянии от свободной второй руки.
- расслабляющие удары предназначены для:

– раскрепощения напряженной области тела оппонента с целью проведения над ней технического действия с минимальными мышечными усилиями;

– вынуждения к выполнению оппонентом необходимых рефлексорных реакций с целью проведения технического приема.

– способы ограничения свободы предполагают фиксирование оппонента на земле или в стойке под действием массы собственного тела за счет фиксации степеней свободы конечностей, позвоночника или шеи ногами обучаемого.

Занятия системой ДАЙТОРЮ в процессе служебной профессиональной и физической подготовки дисциплинируют сотрудника полиции. Знание хрупкости и уязвимости человеческого тела делает полицейского более гуманным и внимательным к окружающим. Уверенный в своих силах сотрудник полиции никогда не будет проявлять агрессию без веских на то причин.

Сам принцип освоения приемов ДАЙТОРЮ, когда нападающий всегда проигрывает формируют у полицейского мировоззрение сильного и миролюбивого человека.

Всегда надо помнить, что побеждает не искусство, а мастер. Поэтому каждое техническое действие системы ДАЙТОРЮ нужно отрабатывать неоднократно прежде чем попробовать применить данное искусство на «улице».

Система рукопашного боя ДАЙТОРЮ была апробирована в Центре профессиональной подготовки Управления на транспорте МВД России по Сибирскому федеральному округу в 2013 году в ходе проведения учебных сборов инспекторов по служебно-боевой подготовке УТ МВД России по СФО и получила положительные отклики.

Исходя из вышеизложенного, в ходе своего исследования, автор приходит к выводу о том, что систему изучения боевых приемов борьбы в подготовке сотрудников полиции, утвержденной приказом МВД России от 13.11.2012 г. № 1025 ДСП, необходимо переработать, основываясь на системе приемов ДАЙТОРЮ, адаптированных под российскую действительность, как наиболее приближенную к реальным условиям несения службы сотрудников полиции России.

**ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОВД РФ В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
ОХРАНЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА**

Личная профессиональная безопасность сотрудника ОВД РФ предполагает наличие различных компонентов, при этом соблюдение мер физической безопасности в первую очередь необходимо при исполнении профессиональных обязанностей в процессе осуществления охраны общественного порядка.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт деятельности полиции, уровень личной физической безопасности сотрудника в значительной мере зависит от степени его общей профессиональной подготовленности и от эффективности специального обучения тактике и приемам обеспечения личной безопасности. В зарубежных странах методика «менеджмента безопасности» стала обязательным элементом обучения, а профессиональные практические курсы «Воля и выживание», «Выживание на улице», в которых рассматриваются тактика и приемы обеспечения личной безопасности, являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников полиции.

В нашей стране также проведен ряд исследований по полицейской виктимологии, накоплен и используется в ходе профессиональной подготовки сотрудников ОВД РФ определенный практический опыт обеспечения личной безопасности. При этом следует отметить, что проблема реального обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД РФ, то есть создание комплекса критериев, направленных на снижение уровня профессионального риска до минимума, имеет комплекс подпроблем, которые необходимо устранять одновременно.

Необходимо подчеркнуть, что эффективность системы обеспечения личной физической безопасности не будет реализована в полной мере без личной сознательной и правильной деятельности сотрудника. Прежде всего, это процесс совершенствования своего профессионального уровня, осознание личного профессионального опыта и практического опыта коллег по службе. Помимо этого, требуется стремление к изучению тактики и методики обеспечения личной безопасности и безопасности своего напарника, особенно, если речь идет о выполнении профессиональных задач в опасных условиях. Сотрудник, владеющий системой обеспечения безопасности, может тактически правильно выбрать линию

поведения в экстремальной ситуации и снизить степень риска для своего напарника.

Можно условно выделить ряд рекомендаций, отличающихся спецификой выполнения тех или иных действий направленных на обеспечение личной профессиональной безопасности в процессе осуществления охраны общественного порядка.

Рекомендации сотрудникам полиции по отношению к подозреваемым или правонарушителям

1. Не следует недооценивать подозреваемого или правонарушителя.

2. Соблюдение безопасной дистанции до правонарушителя.

3. Следить за руками подозреваемых или правонарушителей.

4. Производить личный досмотр каждого задержанного правонарушителя.

5. На месте происшествия стараться держать в поле зрения всех окружающих.

6. Не поворачиваться к подозреваемому или правонарушителю спиной.

7. Проверяемые документы брать той рукой, которая не используется для применения оружия.

8. Расположить предметы экипировки как можно удобнее, учитывая необходимость быстрого использования.

9. При себе держать запасной ключ от наручников.

10. Попрактиковаться в извлечении пистолета из кобуры.

11. Настроиться для несения службы, выбросить из головы все мысли, заботы, переживания, не относящиеся к службе.

12. Всегда знать, какими будут собственные действия в той или иной ситуации.

13. В опасной ситуации за угол следует заглядывать на уровне пояса или лежа.

14. В одиночку никогда не действовать.

15. В любой опасной ситуации не стоять на месте – уходить с линии атаки.

16. Оказывать помощь напарнику и другим полицейским.

Типичные ошибки, снижающие уровень личной физической безопасности:

1. Утрата служебно-профессиональной бдительности.

2. Отсутствие контроля движений рук подозреваемого, опущенных в карманы для предъявления их содержимого или документов.

3. Задержанный оказался за спиной сотрудника полиции при его доставлении в ОВД РФ.

4. При задержании не проводился досмотр.

5. Отсутствие контроля за подозреваемым и отвлечение на оформление служебной документации, ведение переговоров по радиостанции и т.п.

6. Игнорирование необходимости экипироваться бронежилетом, каской, другими специальными средствами, вооружиться.

7. Занятие незащищенной позиции при звонке в дверь квартиры, где может находиться опасный преступник.

8. Неправомерное поведение с задержанными, выражающееся в распитии спиртных напитков, принятии «подарков», выполнении просьб этих лиц.

9. Медлительная реакция оперативного дежурного отдела внутренних дел, вышестоящего руководителя, на поступившую информацию от сотрудника и несвоевременная помощь патрулю, подвергшемуся нападению или задерживаемому преступников.

10. Отклонение от маршрута, уход с поста наряда и автопатруля, отключение переносной радиостанции, молчание в ответ на вызовы дежурного и соседнего патруля, что мешает получить помощь сотрудникам, находящимся в опасной ситуации.

11. Демаскировка засады или патруля громкими разговорами, светом фонаря и иным шумом.

12. При обнаружении вооруженным преступником – не сменилось место нахождения, сотрудник остался в поле зрения, секторе обстрела.

13. При работе в помещении, где могут скрываться преступники, сотрудник не внимателен к осмотру габаритных предметов (холодильник, шкаф).

14. В помещении или квартире не используются возможные укрытия (стены, двери). Сотрудник останавливается на открытом месте, тем самым провоцируя нападение агрессивно настроенных правонарушителей.

15. Несвоевременное принятие правоприменительного решения при обнаружении правонарушения, проявление медлительности, нерешительности и неуверенности.

16. Не правильное выполнение или выполнение не до конца приема самообороны для задержания или доставления правонарушителя, что, способствует активизации его агрессии.

17. Неумелые действия при обнаруженном взрывном устройстве, включающие отсутствие подачи предупредительной команды гражданам или другим сотрудникам.

18. Несогласованность действий при задерживании правонарушителей, в результате чего ряд действий происходит без подстраховки напарником из-за растерянности, нерешительности.

БАЗОВЫЕ МЕТОДИКИ КИКБОКСИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

Кикбоксинг, несмотря на свою молодость, становится всё более известным в нашей стране. Причем из всех видов контактных единоборств, наиболее распространенных в вузах МВД России, лишь кикбоксинг включает хорошую технику ударов руками, взятую из бокса, и технику ударов ногами, привитую из восточных единоборств. Кроме этого, в практике кикбоксинга используется эффективные защитные действия от ударов руками и ногами, как в голову и туловище, так и в область ног. Добавьте сюда боевую стойку и перемещения из бокса, удары ногами в средний и нижний уровень, то получите практически идеальную систему для обучения рукопашному бою.

Большинство инструкторов по физической подготовке сходятся в едином мнении, что именно с ударов начинается любой поединок в рукопашной схватке, особенно с преступником, оказывающим активное сопротивление сотрудникам полиции. При подобной ситуации использование захватов и бросков не только не целесообразное, но и опасное для здоровья и жизни полицейского. Кроме этого именно удары являются основным, а порой единственным действием с целью сокращения дистанции и вхождения в контакт с активно сопротивляющимся правонарушителем с последующим его захватом, броском и задержанием.

Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования методик тренировки сотрудников полиции, является введение в их подготовку базовых техник кикбоксинга, которые позволили бы в схватке с преступником наносить эффективные удары руками и ногами как основное средство для выполнения захвата, броска и задержания.

Очевидно противоречие, так как некоторые учёные и практики считают подобный подход не целесообразным, между необходимостью применения эффективных приемов в рукопашном поединке с правонарушителями и преступниками, в котором ударная техника является главной, и применяемыми на сегодняшний день методик обучения курсантов и слушателей вузов МВД России технике рукопашного боя, которые за основу берут захватно-бросковые приемы.

Исходя из существующих учебных программ по физической подготовке в вузах МВД России, общепринятая методика обучения рукопашному бою осуществляется на базе двух спортивных единоборств – боевом самбо и классическом боксе. Большая часть изу-

чаемых на сегодняшний день приемов обезоруживания и задержания преступника основывается на боевом самбо, которое активно разрабатывалось в 40–50 годы XX века А.А. Харлампиевым. Многие специалисты давно утверждают, что основным моментом схватки с преступником являются удары руками и ногами. И если технику нанесения ударов руками осваивается при помощи средств и методов заимствованного из бокса, то удары ногами, при сложившейся методике, изучают лишь в разделе боевого самбо. Как показывает наш опыт, это не самый лучший способ.

Противодействие правонарушителю, оказывающему активное сопротивление, главным является реализация профессиональных целей, пресекая возможность противника взять ситуацию в свои руки, это может повлечь значительную угрозу здоровью и жизни, как окружающим так и себе. В данных обстоятельствах основным условием становится максимальное сближение с преступником. Действия должны быть решительными и быстрыми, выполнив один-два удара ногами с дальней или средней дистанции, необходимо переходить на среднюю и ближнюю дистанцию ударов рук, после чего, при необходимости, провести захват с броском.

Время, выделяемое для обучения ударам руками, гораздо меньше, чем другим, более координационно-сложным техническим элементам, таким как, удары ногами, коленями, захваты, броски. Единственно целью рукопашной схватки является победа над соперником, средства достижения которой достаточно просты: удар ногой на дальней дистанции, связка ударов руками на средней и бросок на ближней дистанции.

В результате анализа научно-методической литературы и личного опыта мы установили, что курсантам и слушателям достаточно освоить 15 комбинаций ударов. С целью дифференциации процесса подготовки каждому сотруднику полиции, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, следует достаточно стабильно изучить на собственный выбор всего лишь от семи до девяти комбинаций. Из которых пять комбинаций – с целью применения в спортивном рукопашном бою и четыре – к реальному бою с невооруженным преступником.

В целях достижения более высокого уровня эффективности специфических методов обучения кикбоксингу курсантов и слушателей вузов МВД России как основы рукопашного боя необходимо сочетать специфические средства и методы физического подготовки с общепедагогическими (словесными методами, методам наглядности, методами срочной информации). Оптимальными являются следующие формы организации учебных занятий по физической подго-

товке курсантов и слушателей, направленных на обучение рукопашному бою: фронтальная, групповая и индивидуальная.

При использовании базовых методик кикбоксинга следует руководствоваться следующим:

- обучение целесообразно начинать с целостного выполнения движения, а затем, если это необходимо, разделять его на элементы, требующие более тщательного изучения;
- необходимо разделять упражнение таким образом, чтобы полученные элементы были относительно самостоятельными;
- изучать полученные элементы в короткие сроки и при первой же возможности объединять их;
- выделенные элементы надо изучать в различных вариантах, условиях, скоростных режимах.

Как показал наш педагогический эксперимент, разработанная и научно обоснованная методика применения базовой техники кикбоксинга для обучения рукопашному бою сотрудников МВД России экспериментально подтвердила свою эффективность по сравнению с используемой методикой, базирующейся лишь на технике бокса.

Кроме того, симбиоз техник нанесения ударов многих видов контактных единоборств (бокса, карате, тхэквондо, муай тай и савата), использованных в кикбоксинге, явно опережает все перечисленные виды боевых искусств и спортивных единоборств в отдельности. Подобный факт имеет немаловажное значение, когда выделяемое время на обучение технике рукопашного боя жестко ограничено учебным планом образовательного учреждения МВД России.

Р.А. Исаев, Р.Г. Логинов

МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД

Необходимого уровня состояния тренированности, занимающихся студентов можно достичь только при проведении учебно-тренировочных занятий со строгим соблюдением закономерностей и выполнением методических принципов при построении тренировочных занятий. Эти принципы определяют общие положения по управлению процессом совершенствования спортивной подготовки.

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно-тренировочных занятиях являются:

- принцип сознательности и активности;
- наглядности: наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия глав-

ное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;

- доступности: этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;

- систематичности: это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха;

- динамичности: заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков – координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Методы физического воспитания раскрывают практические вопросы, касающиеся применения физических упражнений. Для решения задач физического воспитания используются:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой и соревновательный методы;
- словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;

- обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся в процессе физического воспитания, использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов тех-

ники движений или в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, контрольные, квалификационные состязания).

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование. При непосредственном показе движений следует демонстрировать движения замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками, при этом для занимающихся должны быть созданы удобные условия для наблюдения.

Слуховой метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения. Также существуют различные звуколидеры, помогающие удерживать заданный темп движений.

Учитывая вышеперечисленные принципы и методы преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания и донести его до студентов. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Студентам I курса следует пояснить, что путь к физическому совершенству – большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные упражнения и скучные занятия, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

С.В. Калинин, А.А. Черемисин

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
МОНИТОРИНГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Необходимость мониторинга профессиональной компетентности связано с переходом системы образования на уровневую оценку подготовки и реализацией требований федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения с применением компетентностного подхода. Федеральные государственные образовательные стандарты в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы на выработку у курсантов компетенций – на-

бора знаний, умений, навыков, моделей поведения и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать востребованным на рынке труда и успешно реализовываться в широком спектре отраслей правоохранительной деятельности.

Актуальность темы связана с тем, что существует необходимость оценки уровня развития той или иной компетенции выпускника, как при окончании обучения, так и при приеме на работу, а универсальная система оценивания уровня сформированности компетенций, все еще находится в стадии разработки, имеются лишь частные разработки по оценке отдельных компетенций. Наиболее продуктивным методом оценки компетенций в современных условиях выделяется методы, реализующие информационное обеспечение. Поэтому имеется объективная необходимость в разработке информационного обеспечения мониторинга сформированности профессиональной компетентности курсантов юридических институтов МВД России.

При разработке мониторинга оценки уровня результативности образовательного процесса необходимо опираться на модель жизнедеятельности человека, которая реализует его общекультурные и профессиональные компетенции. Важнейшим качеством квалифицированного специалиста, является профессиональная компетентность – актуальное качество личности, проявляющееся через совокупностью специальных компетенций.

Профессиональная компетентность в правоохранительной деятельности – это интегративное качество личности, позволяющее творчески использовать данное качество в различных сферах профессиональной деятельности, в том числе, и проблемы которых требуют творческих и нестандартных решений.¹ Оценку профессиональной компетентности следует определять по уровням, предлагается выделять: оптимальный, допустимый, критический, недопустимый. В качестве критериев сформированности следует выделять изменения в мотивационной, когнитивной и деятельностной сферах личности.

Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения ориентированы на модель общих качеств человеческой личности, включая и его общекультурные качества и владение профессиональными навыками деятельности, формируемые через развитие ключевых компетенций.

Нами разработан проект информационного обеспечения мониторинга оценки сформированности профессиональной компетентно-

¹ Информационные технологии в планировании учебного процесса высшего образовательного учреждения / А.Г. Дьячко и др. М., 2000.

сти курсантов, который включает в себя известные средства, например, тестирование по конкретным дисциплинам, а также оценку уровня сформированности компетентности конкретного студента по разработанному нами алгоритму с заранее заданными параметрами и квалитметрическими характеристиками.

Нами сформирован перечень информационных компетенций, как части общекультурных компетенций, по каждой специальности с учетом соответствующих стандартов. Компетенции представлены в рамках дисциплин тактико-специальной подготовки «Топография в деятельности ОВД», «Гражданская обороны» и «Специальная тактика», «Огневая подготовка», «Физическая подготовка» преподаваемых для курсантов 1-5 курсов в юридическом институте МВД России, что позволяет отследить динамику развития профессиональной компетентности будущих выпускников. Затем по каждой дисциплине сформировано информационно обеспечение, позволяющее оценить и проанализировать результаты. Тесты, анкеты и компетентностные задания представлены в электронном виде с выводом соответствующих результатов на экран.

Разработанное информационное обеспечение мониторинга уровня сформированности профессиональной компетентности курсантов, включало: методические рекомендации, разбивку графика образовательного процесса на контрольные точки, определение содержания и сроков отчетности по этапам изучения дисциплин; методические разработки для самостоятельной подготовки курсантов и деятельности кафедры и учебного отдела. Реализуется возможность оперативного сбора статистических данных об экзаменах, зачётах, курсовых по предметам и кафедрам¹.

Информационное обеспечение состояло в создании программных оболочек вывода всех данных о результатах с учетом рейтинговой оценки успеваемости курсантов. Обращение к соответствующим программам возможно как с внутреннего, так и с внешнего сайта БЮИ МВД России². Просмотр информации на внутреннем сайте доступен пользователю с любого компьютера, включенного в общеперинститутскую сеть. Такой доступ позволяет воспользоваться информацией как профессорско-преподавательскому составу, так и курсовым офицерам для оперативного получения информации по любому курсанту и по всему курсу. А также данные доступны кур-

¹ Литвинов В.А. АРМ «Кафедра» // Вестник Барнаульского юридического института. Вып. 6. Барнаул : БЮИ МВД России, 2004.

² Федулов Б.А., Тарасов Н.Г. Особенности программно-информационное обеспечение разработки управленческих решений в образовательном процессе // Мир науки, культуры, образования: международный научный журнал. Горно-Алтайск». № 1(38). 2013.

сантам и слушателям, что позволяет стимулировать стремление к более высокому рейтингу, устраивая тем самым соревнование и таким образом развивая положительную мотивацию к учебной деятельности.

Разработанная методика позволяет сформировать автоматизированные рабочие места субъектов образовательного процесса, которые обеспечивают: формирование основы информационной инфраструктуры оценки профессиональной компетентности курсантов; освобождение сотрудников от малопродуктивной и механической работы по оформлению отчетной документации; улучшение организации процесса аттестации курсантов по периодам и этапам профессиональной подготовки; разработку объективной и независимой системы оценки уровней развития профессиональной компетентности; использование субъектами управления образованием в системе МВД объективных данных для контроля и обобщения получаемой от образовательных учреждений информации, формирования единой базы данных об обучаемых.

Таким образом, на основе рассмотренных теоретических положений была реализована методика мониторинга профессиональной компетентности курсантов юридических институтов МВД России. Для проверки результативности предлагаемой методики была проведена опытно-экспериментальная работа на базе Барнаульского юридического института МВД России, выборка респондентов составила 155 курсантов. Анализ полученных данных показал достаточно-высокую эффективность предлагаемой методики на уровне статистической значимости по основным критериям оценки профессиональной компетентности сотрудников полиции.

Р.В. Камнев

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОВД РФ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением своих служебных обязанностей в любых погодноклиматических условиях, времени суток, часто в условиях чрезвычайных обстоятельств, с риском для жизни и здоровья. И при всех этих обстоятельствах сотрудник обязан выполнить свой профессиональный долг. По роду своей деятельности сотрудникам приходится осуществлять охрану общественного порядка, обеспечивать безопасность дорожного движения, общественную безопасность при проведении массовых, спортивно-зрелищных мероприятий, охранять

специализированные и государственные объекты, принимать меры по пожаротушению, конвоированию, а при необходимости – эффективно применять табельное оружие и задерживать правонарушителей. В этой связи высокая физическая подготовленность является одним из главных требований, предъявляемых к сотруднику полиции, и вопрос об определении наиболее важных физических качеств для его профессиональной деятельности остается наиболее актуальным и требующим решения.

В процессе своей деятельности сотрудники ОВД России подвергаются экстремальным нагрузкам не только по величине, но и продолжительности воздействия, требующих максимальной мобилизации всех функциональных резервов организма и предъявляющим высокие требования к физической подготовке. Сотрудникам органов внутренних дел (ОВД) в служебной деятельности необходимо быть готовым обеспечивать личную и общественную безопасность, противопоставлять полученные теоретические знания и практические умения, двигательные навыки физически и материально подготовленным правонарушителям и преступникам. Эти факторы обуславливают высокие требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД и к высокому уровню развития физических качеств.

Высокая готовность к выполнению и решению поставленных задач на протяжении всего времени нахождения на службе, как раз и решается за счёт повышения общей физической выносливости. Из этого делаем вывод, что функциональная выносливость сотрудника ОВД является одним из самых важных качеств, для выполнения служебных обязанностей.

Выносливость это общее свойство организма, проявляющееся не только в трудовой и спортивной деятельности, но и боевой практике сотрудников полиции. Выносливость – это способность поддерживать на высоком уровне заданную мощность и темп выполнения действий связанных с решением профессиональных задач, при этом постоянно сопротивляясь нарастающему утомлению. В практике сотрудников ОВД встречается проявление общей и специальной выносливости. Проявление общей выносливости связано с функциональными возможностями сотрудника к длительному и эффективному выполнению работы с умеренной интенсивностью, относящейся к неспецифической основе проявления работоспособности во всех видах профессиональной и повседневной деятельности. Данная выносливость оказывает базовое воздействие в сфере оптимизации жизнедеятельности, является базовым компонентом физического здоровья. Основным показателем отражающего общую выносливость выступает максимальное количество потребления кислорода.

Максимальное потребление кислорода это показатель, показывающий возможность сотрудника выполнять длительное время работу. Специальная выносливость сотрудников полиции это способность к длительному перенесению нагрузок, необходимых для определённого вида профессиональной деятельности. Меняя параметры выполнения упражнений (объём, интенсивность, интервалы отдыха) возможно целенаправленно подбирать нагрузку для развития отдельных компонентов. Для каждой профессии в органах МВД подбираются и отрабатываются различные сочетания компонентов.

Общая выносливость сотрудников ОВД является в прямой зависимости от нервно-мышечного аппарата, скорости утилизации выделяемой энергии, технического компонента владения двигательного навыка и уровня развития иных двигательных способностей. Принято выделять следующие виды проявления выносливости: к сложнокоординационной, скоростно-силовой, силовой и анаэробной работе; выносливость связанную с длительным выполнением действий с малой подвижностью либо отсутствием движения; проявление выносливости в условиях умеренной и малой мощности; длительная работа переменной мощности; работа в условиях недостатка кислорода (гипоксия); способность быстро и точно действовать и реагировать на изменения воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий сотрудников полиции в условиях физического переутомления или угасания функционирования сенсорных систем организма.

Способы проведения занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел определены в проекте Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации от 2011 года. Физическая подготовка служащих полиции – процесс, направленный на совершенствование, воспитание и развитие обще- и специально физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, при этом учитывая вид его деятельности. Важнейшим компонентом профессионального мастерства является физическая подготовка, которая служит самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки.

Пункт 13 проекта включает разделы, касающиеся лёгкой атлетики и видов общей и специальной подготовки сотрудников полиции. Основные цели – всесторонняя физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел и формирование прикладных навыков, связанных с бегом, преодолением естественных и искусственных препятствий, метанием гранат и прыжками, как в длину, так и в высоту. Решаются основные задачи раздела: обучение экономным, а главное эффективным способам прыжков, бега, ходьбы, лазания и метаний; развития таких качеств как выносливость, сила и ловкость;

воспитания характера, целеустремлённости и решительности; повышения устойчивости организма к стрессу и заболеваниям.

Таким образом, легкая атлетика является основным способом развития выносливости у сотрудников ОВД, а также занимает большой пласт в учебно-методических планах практических занятий для сотрудников полиции. Невозможно не отметить, что развитие выносливости посредством легкой атлетики является залогом крепкого здоровья, хорошего обмена веществ, повышения уровня психофизиологического состояния. Легкая атлетика способствует формированию важных личностных качеств, которые необходимы для эффективного выполнения возложенных на сотрудников ОВД служебных обязанностей.

Р.В. Камнев, В.В. Крючков

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТАМ И СЛУШАТЕЛЯМ ВОЛГОГРАДСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РОССИИ

Эффективные методики обучения для одного вида деятельности могут не подходить для обучения другой. Так, методы и средства, применяемые в практике спортивной деятельности, кардинально отличается от служебно-профессиональной как по итоговым результатам, так и по содержанию. Но некоторые средства, способы и действия могут применяться в обоих видах деятельности. Это требует пересмотра подходов при обучении и совершенствовании прикладных двигательных действий особенно такому разделу, как боевым приемам борьбы.

Задачей обучения курсантов и слушателей Волгоградской академии МВД России является постепенная, целенаправленная и систематическая работа, направленная на внедрение субъекта в преподаваемый предмет, с обязательной установкой на то, что субъект будет развивать в себе такие личностные качества как самостоятельность, стремление к саморазвитию и высокой мотивации к изучению предмета. Основа подготовки строиться на самостоятельной работе курсантов и слушателей, роль преподавателя в этом процессе направляющая, исправляющая, развивающая, активизирующая и контролирующая. Говоря литературным языком¹: «Преподаватель показывает направление, рассказывает, что на самом деле можно

¹ Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

увидеть за горизонтом, предостерегает о возможных трудностях, возникающих по мере пути, стимулирует к тому, что эта дорога должна быть пройдена до конца и в случае падения своего подопечного поднимает его, подовая ему свою руку знаний. А ученик – путник, самостоятельно избравший сложную, а порой тяжёлую, но благородную стезю открытия и развития в себе новых граней, стремления быть лучше и добрее». Из всего этого можно сделать вывод, что необходимо подобрать такие методики, которые будут способствовать снижению затрачиваемого времени на изучение двигательных действий, стабильно приводить к получению необходимых знаний и формированию необходимых умений и навыков. Сотрудника полиции необходимо научить определённым действиям и приёмам, в различных ситуациях, используя которые он мог бы решить все задачи, с которыми он сталкивается в условиях своей служебно-профессиональной деятельности.

В целях формирования профессионального навыка, в условиях противодействия с правонарушителем, подходит методика поэтапного обучения технико-тактическим действиям. Эта методика основывается на следующем правиле¹: «...при формировании двигательного навыка в процессе обучения основное внимание нужно уделять организации способов управления двигательными действиями или, другими словами, составлению и реализации программы выполнения изучаемого действия».

Подготовка к выполнению профессиональных задач в процессе физической подготовки должна вырабатывать способность к адаптации в новых, незнакомых ситуациях и применять на практике новые программы принятия решений и действий. Начальная установка на изучение применение ограниченного числа двигательных действий не способна решать выявленные задачи, связано это с тем, что жизнь преподносит неизмеримо большее число ситуаций, которые не возможно преодолеть заученными и известными способами.

Принцип «от простого к сложному» предусматривает формирование обобщенного (вариативного) навыка. Подразумевается трудность формирования навыка в многочисленных, искусственно создаваемых ситуациях повышенной сложности, по сравнению, с которыми реальные жизненные ситуации кажутся более простыми. Главным здесь является формирование навыков анализа ситуаций, конструирования стандартных двигательных задач, принятие оптимального решения и непосредственно применения двигательных навыков.

¹ Там же.

В противодействии противнику нет изолированных двигательных действий, начинающихся без участия объекта воздействия, иначе говоря, противоборствующие стороны сами определяют схему действий, в зависимости от конечной цели схватки. С учётом этого факта структура формирования технико-тактического навыка должна включать, по мимо схемы изучения приёмов, так и логику построения этих действий в условиях предлагаемых ходом поединка. А это уже решает проблему формирования навыка, который образует единое целое двигательного действия с мышлением, формируя тактическое действие и тактическое мышление.

Метод проблемного обучения, нашел широкое применение при обучении интеллектуальным действиям, но, не смотря на коренные различия в развитии интеллекта и двигательных навыков, стал применяться и в качестве метода развития двигательных способностей, применяемых в условиях неопределённых условий. Неопределённость поединка характеризуется наличием проблемной ситуации при выборе действия и противодействия в условиях конфликта, позволяющего применить намеченную тактику в зависимости от действий противника, заставить одного или группу правонарушителей действовать в зависимости от целей сотрудника полиции¹.

Модели проблемного обучения двигательным действиям, включают обучение самостоятельному поиску нового решения двигательных задач, апробации найденного решения на практике и получения нового актуального знания. Этот подход в обучении носит творческий характер и требуя от своих участников (как преподавателя, так и курсантов и слушателей) установление высокого уровня взаимоотношений, основанных на доверии и свободе выбора, с учётом личностных интересов. Это возможно только при включении сознательного и оперативного мышления к своей деятельности и личной заинтересованности. Мы полагаем, что в практике преподавания физической подготовки Волгоградской академии МВД России проблемное обучение, получит распространение, в случае если будут «сохранены» установившиеся отношения.

На наш взгляд следует адаптировать и внедрять современные интерактивные методы с применением программированного и проблемного методов обучения в практику преподавания физической подготовки в вузах МВД России, с учётом индивидуальных особенностей построения и управления движениями, выделив динамическую структуру прикладного двигательного действия.

¹ Овчинников В.А. Новые педагогические технологии формирования служебно-прикладных навыков и умений у курсантов и слушателей вузов МВД России // Вестник МВД России. 2013. № 1.

ВОЛЕЙБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ И ЕГО РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

Наряду с профессиональной и нравственно-психологической подготовкой сотрудников подразделений органов внутренних дел приоритетным направлением в процессе оперативно-служебной деятельности страж правопорядка являются занятия физической подготовкой и спортом.

Ведь в своей работе полицейским приходится выдерживать и преодолевать немалые физические и эмоциональные нагрузки, быть в постоянной готовности решительно и умело пресечь противоправные деяния. А для успешного выполнения всех задач необходимо быть всегда готовым проявить свои силы и возможности, обладать хорошей спортивной формой и определенными навыками.

Формирование соответствующих качеств у личного состава ОВД достигается, в первую очередь, посредством систематических занятий физической подготовкой. Физическая подготовка подразумевает под собой выполнение комплекса силовых упражнений, легкоатлетические дисциплины, боевые приемы борьбы и игровые виды спорта: мини-футбол, футбол, волейбол.

Следует отметить, что для любителей волейбола эта игра является развлечением и способом отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Волейбол – один из самых распространенных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения сотрудников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху.

Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого игра в волейбол

способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

На сегодняшний день игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола, как игры ради отдыха. Игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств. Для сотрудника органов внутренних дел данные качества являются далеко не маловажными.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Волейбол может стать эффективным средством всестороннего развития и совершенствования сотрудника, он одновременно действует на все сферы спортсмена: как на моторно-двигательную, так и на морально-психическую.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. К общим относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Занятия волейболом помогают сотруднику выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности.

Стоит отметить, что волейбол развивает высокую подвижность нервных процессов. Ловкость дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Занятие волейболом помогают сотруднику повышать работоспособность организма в целом. Сотрудник получает разностороннее физическое развитие, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества как: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость; волейбол непременно способствует повышению психологической подготовленности и создает условия для активного отдыха в период нагрузок.

Таким образом, волейбол, бесспорно, развивает человека, однако не только физически, но и умственно.

Сильнейшие спортсмены КФК органов и войск МВД составляли и составляют основное ядро сборных команд «Динамо», а лучшие из них успешно защищают спортивную честь страны на международной арене. Динамовские спортсмены, военнослужащие и сотрудники МВД внесли наибольший вклад в динамовскую копилку медалей всех достоинств на чемпионатах страны, Европы, Мира и Олимпийских играх.

А.Э. Кормаков

О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПРАКТИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ СТРАЙКБОЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Сотрудник полиции при исполнении служебных обязанностей часто сталкивается со случаями, в которых в соответствии с главой 5 ФЗ от 7.02.2011г. «О полиции» ему необходимо применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Именно поэтому огневая и физическая подготовка являются необходимыми элементами в подготовке полицейского.

Но, существуют некоторые моменты, которые препятствуют подготовке стрельбе из огнестрельного оружия сотрудника полиции. И целью данной работы является попытка устранить эти самые моменты.

Основные из них:

1. Федеральный закон от 7.02.2011 «О полиции», статья 35: «1. На службу в полицию имеют право поступать граждане РФ не моложе 18 лет и не старше 35 лет независимо от пола, расы, национальности, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, владеющие государственным языком РФ, имеющие образование не ниже среднего (полного) общего, способные по своим личным и деловым качествам, физической подготовке и состоянию здоровья выполнять служебные обязанности сотрудника полиции.

Таким образом, сотрудники полиции, обучающиеся в образовательных учреждениях МВД России, могут быть не допущены к огнестрельному оружию в соответствии с законодательством РФ, так как они не достигли совершеннолетия. Проведя исследования, мы установили, что практически половина первокурсников ВА МВД России не достигли 18-летнего возраста.

2. Приказ МВД России от 03.07.2012 г. №663 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ», глава II. «Первоначальная подготовка», статья 37: «Сотрудникам, не прошедшим первоначальную подготовку, запрещается выдавать табельное оружие».

Из этой статьи следует, что из-за невозможности заниматься огневой подготовкой, курсант образовательного учреждения МВД не может иметь закреплённое за ним табельное оружие, что лишает его возможности в соответствии с ФЗ «О Полиции» применять огнестрельное оружие, при сложившихся на то обстоятельствах. Это может не только помешать успешному выполнению служебных обязанностей сотрудника ОВД, но и подвергнуть курсанта реальной опасности.

3. Спартакиада МВД России по служебно-прикладным видам спорта: самбо, лыжные гонки, дзюдо, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, преодоление полосы препятствий со стрельбой, мини-футбол, летний служебный биатлон и легкоатлетический кросс, бокс.

Курсанты первых курсов не могут в полной мере проявить себя на спартакиаде МВД, так как не обладая навыками стрельбы, они не могут участвовать в соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, преодолению полосы препятствий со стрельбой, а также в летнем служебном биатлоне.

4. В соответствии с рабочей учебной программой «Огневая подготовка» изучение данной дисциплины начинается с пятого семестра (третьего курса обучения) и продолжается до десятого семестра (пятого курса обучения). За это время на практические занятия отводится 200 часов из них 150 на учебные стрельбы из пистолета. Таким образом, курсантам отводится очень мало времени для овладения навыками стрельбы, а первые два года обучения и вовсе выпадают из процесса подготовки.

Вместе с тем, обучение стрельбе имеет ряд недостатков:

- необходимость в специальных стрельбищах;
- высокая стоимость процесса обучения, что связано с использованием дорогостоящего оружия и боеприпасов к нему;
- большие эксплуатационные расходы на содержание стрельбищ;
- повышенная опасность для жизни и здоровья занимающихся в связи с применением огнестрельного оружия.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что методика обучения стрельбе из огнестрельного оружия нуждается в некоторой доработке, необходим новый метод, который позволит увеличить количество часов практики, даст возможность начать изучение дисциплины «Огневая подготовка» с первого года обучения.

На основе всего вышесказанного предлагаем ввести метод подготовки к стрельбе из боевого оружия – стрельба из страйкбольного оружия. Он отвечает всем предлагаемым требованиям, а так же имеет определённые преимущества: значительное удешевление учебно-тренировочного процесса, отсутствие потенциальной опасности для жизни окружающих. Подобное оружие является спортивным инвентарём, но в тоже время повторяет механизмы огнестрельного оружия и работы с ним. Применение страйкбольного оружия не предполагает прохождения первоначальной подготовки или ограничения в его использовании в соответствии с возрастом. Исходя из этого, данную методику можно использовать с первого года обучения курсантов, что уже является большим плюсом.

Рассматриваемый нами метод предполагает введения новой мишенной установки для прохождения полосы препятствий со стрельбой из страйкбольного пистолета.

Данные изменения связаны с тактико-техническими характеристиками страйкбольного пистолета, они помогут сделать процесс подготовки более удобным и эффективным, так как таким образом достигается наибольшее сходство со стрельбой из огнестрельного оружия.

Новая мишенная установка представляет собой компактную конструкцию с пятью падающими мишенями. Её возможно использовать как на улице, так и в помещении. Она является мобильной, что даёт возможность введения в учебный процесс прохождения произвольной полосы препятствий со стрельбой из страйкбольного пистолета. Полоса называется «произвольной», так как перечень препятствий и способ прохождения определяются преподавателем, на его усмотрение. Например, три длинных кувырка через маты, два кувырка назад (сбивающий фактор) и непосредственно стрельба по мишенной установке (в спортивном зале).

Учебная стрельба с преодолением произвольной полосы препятствий является одним из разделов предлагаемого тематического плана для обучения стрельбе из страйкбольного пистолета, основанного на рабочей программе по дисциплине.

В заключении хотелось бы отметить, что данная методика будет не только полезна, но и интересна курсантам, по проведённым нами исследованиям, около 80% опрошенных считают подготовку к стрельбе из страйкбольного оружия весьма интересной и непосредственно выступают за её введение, остальные же 20% относятся к данному вопросу равнодушно, так как их большая половина просто не знакома со страйкболом и не имеет о нём ни малейшего представления.

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ
ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАРКОТИЧЕСКОГО
(АЛКОГОЛЬНОГО) ОПЬЯНЕНИЯ**

Алкоголизм, наркомания и токсикомания в современной России в социальном, личностном, а также в медицинском и правоохранительном аспектах давно представляет большую и серьезную проблему. Большое количество тяжких уголовных преступлений в России осуществляется лицами, находящимися в состоянии опьянения.

В 2013 году в Нижегородской академии МВД России было проведено исследование по теме «Применение физической силы (боевых приёмов борьбы) при задержании правонарушителей (вооруженных и невооруженных), находящихся под воздействием наркотического (алкогольного) опьянения». В рамках этого исследования нами был проведён анализ правовых оснований ограничения свободы передвижения лиц, находящихся в состоянии алкогольного, наркотического и иного токсического опьянения, дана характеристика особенностей психического и физического состояния лиц, находящихся в состоянии наркотического (алкогольного) опьянения. Задачами исследования являлась разработка приёмов оперативной оценки в условиях несения службы сотрудниками органов внутренних дел психического и физического состояния лиц и правонарушителей, находящихся в состоянии наркотического (алкогольного) опьянения и разработка технико-тактические приёмы обеспечения сотрудниками ОВД личной безопасности, а также отражения ими нападения и физического ограничения свободы лиц, находящихся в состоянии наркотического (алкогольного) опьянения.

Состояние опьянения само по себе не является разновидностью психического заболевания. Однако, при выполнении сотрудниками полиции обязанностей при оказании первой помощи лицам, находящимся в беспомощном состоянии вследствие психического расстройства (острого психоза, патологического опьянения), возникшего на фоне опьянения, если его признаки очевидны, следует действовать в соответствии со стандартами, определяемыми Европейской конвенцией о защите прав человека и основных свобод.

При осуществлении мер физического воздействия в отношении лиц с психическими расстройствами необходимо принимать во внимание ряд обстоятельств.

Если сознание помрачено не полностью, обращение к задерживаемому, попытки его успокоить, получить согласие на прием или

введение необходимого препарата иногда возможны. Грубые прикосновения, резкие движения, шум, яркий свет могут затруднять контакт с таким лицом, так как они усиливают его страх, который обычно и является главной причиной повышения возбуждения и нападения на сотрудника полиции, медицинского работника. Однако всегда необходимо принимать во внимание, что окружающая обстановка, любые изменения ситуации могут восприниматься им неадекватно. Поведение лица в состоянии психоза в любой момент может резко измениться, а возбуждение неожиданно усилиться. Не следует забывать и о возможности в этих случаях совершенно неожиданных внезапных (импульсивных) агрессивных и аутоагрессивных действий с его стороны.

При общении с такими лицами сотрудникам полиции:

- ни в коем случае не показывать ему свою робость (страх) перед ним; хотя в случае возбуждения, бреда, психомоторного возбуждения, непривычных форм его поведения (окружающих лиц, родственников) сделать это, бесспорно, непросто;

- продемонстрировать ему свое желание и готовность помочь;

- вести себя доброжелательно по отношению к задерживаемому, не допуская ни грубости, ни фамильярности; недопустимо разговаривать с ним в пренебрежительном, осуждающем или угрожающем тоне; лучше обращаться к нему на «Вы» и соблюдать «дистанцию», не обижающую больного;

- не спорить и не разубеждать его, но в то же время не следует соглашаться со всеми его утверждениями и тем более подсказывать возможные ответы на бредовые вопросы;

- не обсуждать с другими в его присутствии его состояние.

Кроме этого, ни на мгновение терять бдительность: с напряженными бредовыми гражданами не делать при них какие-либо записи, не отвлекаться на других лиц; постараться убрать от них предметы, которые они могут использовать для нападения или причинения вреда себе; не следует позволять им подходить к окну.

Если гражданин при виде медицинских работников (сотрудников полиции) убегает, преследовать его по улице во избежание дорожно-транспортных происшествий нельзя.

Если сознание помрачено полностью, обращаться к задерживаемому не только бессмысленно, но и опасно. Контакт с ним практически невозможен, так как он не слышит обращенных к нему вопросов.

Лишь, в случае крайней необходимости, когда сотрудник полиции физически существенно превосходит больного, он может действовать в одиночку. Однако, в подавляющем большинстве случаев необходимо действовать вдвоем-втроем. При необходимости при-

влекая для оказания посильной помощи проинструктированных о характере действий родственников или окружающих.

Главной задачей при физическом воздействии на больного – ограничить его в движениях, а затем и лишить всякой возможности двигаться. Для этого сначала, необходимо ограничить его действия, удерживая его с обеих сторон за руки – на область плечевых суставов. Если больной не подпускает к себе, вооружившись каким-то предметом, сближаются с ним, прикрываясь одеялами, подушками и тому подобными подручными предметами, которые могут смягчить удар. На голову больного можно набросить одеяло (простыню) и удерживать его, охватив ими плечи и руки, либо только голову.

Затем, со всей предосторожностью, но решительно нужно ограничить движение туловища, например: прижать туловище больного к стене, столу (капоту автомобиля) а т.п., усадить его в кресло, на диван, кровать, уложить на спину, удерживая конечности, с такой силой, которая, обеспечив достаточную их фиксацию, исключила бы возможность их повреждения. Такого больного нужно удерживать втроем. Один фиксирует ноги давлением на бедра. Второй – держит за предплечья, третий – за плечи. Не следует надавливать на грудь – таким образом можно сломать ребра. Голову удерживают, прижимая ее к подушке, подголовнику кресла полотенцем (простыней), фиксированным на лбу. При этом нельзя причинять боль и наносить какие-либо повреждения.

Достигнув таким способом ограничение подвижности больного, затем обеспечивают его более надежное сковывание подручными средствами. Одной или двумя связанными простынями обвивают каждую из верхних конечностей, «спеленав» их таким образом, чтобы перекрещенные на груди руки были надежно (но не чрезмерно!) прижаты к грудной клетке, а концы простыней связывают за спиной больного. Ноги фиксируют друг к другу полотенцем, при необходимости подложив под него что-нибудь мягкое.

Если же связать больного не представляется возможным, тогда его нужно вести со стороны спины вдвоем, сложив ему руки крест-накрест. Каждый из сопровождающих держит больного за одну руку около кисти и около локтя. Нельзя идти перед больным, т.к. он при этом может нанести удар головой или ногой.

В случаях необходимости предотвращения действий, угрожающих жизни и здоровью окружающих со стороны госпитализируемого лица или других лиц, сотрудники полиции действуют в порядке, установленном Федеральным законом «О полиции».

При ограничении сотрудниками полиции свободы передвижения лиц, находящихся при совершении общественно опасного деяния в состоянии алкогольного (наркотического и иного токсическо-

го) опьянения, конечно должны учитывать характер и степень опасности действий лиц в этом состоянии. Но при этом действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и силы оказываемого ими сопротивления в порядке и пределах установленных законом «О полиции».

В.Н. Лавров

О ЗАМЕЧАНИЯХ К НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИМ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Основным системообразующим фактором физической, огневой и тактической подготовки сотрудников полиции должна являться глава 5. «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» ФЗ «О полиции». При обсуждении проекта ФЗ «О полиции» Нижегородская академия МВД России по запросу МВД (распоряжение МВД России от 09.08.2010 № 1/6709 «Об обсуждении проекта Федерального закона «О полиции» п.1.2.) представила наши предложения по совершенствованию глава 5 в Правовой департамент МВД России. Рабочая группа МВД России по подготовке ФЗ «О полиции» не поддержала наши предложения, а поддержала предложения неизвестного автора, которые ухудшили, содержание, как раздела 4 «Применение сотрудниками милиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия», так и проекта главы 5 «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» ФЗ «О полиции». Нами была выполнена инициативная НИР «Применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: Комментарий к главе 5 ФЗ «О полиции»¹, в которой отмечено значительное количество замечаний. Работа опубликована в Интернете на форуме сотрудников МВД в теме «Боевые приемы борьбы».

Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.01.2011 № 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.

¹ 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 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 чаще, по сравнению с неправомерным применением огнестрельного оружия.

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».

Приказом МВД РФ от 03.07.2012 № 663 утвержден «Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный документ 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 сотрудников полиции в разделе «Служебная профессиональная и физическая подготовка» 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, 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.

«Наставление по организации и физической подготовки» (НОФП-2012), утвержденное приказом МВД РФ от 13.11.2012 № 1025, практически не реализует требования к физической подготовке изложенные в п. 82.

Анализ НОФП-2012 свидетельствует о том, что при подготовке НОФП авторы проигнорировали предложения образовательных учреждений, подготовленные по запросу ДГСК МВД, работы по научному обеспечению физической подготовки, выполненные по заказу МВД. В складывающейся ситуации становится бессмысленным заниматься наукой, проводить научно-практические конференции по проблемам совершенствования системы физической подготовки сотрудников полиции.

Нами подготовлен комментарий к разделу «Боевые приемы борьбы» НОФП-2012 опубликованный в Интернете на форуме сотрудников МВД в теме «Боевые приемы борьбы».

В.Н. Лавров, О.В. Дягилев

О РАЦИОНАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Целью физической подготовки курсантов (образовательных учреждений МВД России и сотрудников ОВД является формирова-

ние технико-тактической и психофизической готовности к самозащите и насильственному принуждению лиц совершивших преступление или административное правонарушение, не превышая пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, или пределов крайней необходимости.

Исходя из данной цели ведущей задачей физической подготовки является формирование навыков боевых приемов борьбы, посредством которых осуществляется самозащита и защита других лиц, осуществляется насильственное задержание лиц совершивших преступление или административное правонарушение. Для решения данной задачи программы дисциплины «Физическая подготовка» содержат раздел «Боевые приемы борьбы».

В целях определения эффективности экспериментальной методики обучения боевым приемам борьбы намечено провести педагогический эксперимент. В эксперименте учебный процесс по разделу «Боевые приемы борьбы» в опытной группе предполагается проводить в соответствии с программой и ее методическим обеспечением, изложенным в проекте учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка», одобренного практически всеми образовательными учреждениями МВД России. В контрольной группе учебный процесс по данному разделу в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» по специальностям 03100 Правоохранительная деятельность утвержденной начальником ДКО МВД России 16 июня 2011 года.

*Тематический план программы подготовки опытной группы
по разделу «Боевые приемы борьбы»*

Программа содержит 12 тем:

Тема 1. Удары и защита от ударов невооруженного противника.

Тема 2. Болевые и удушающие приемы в положении противника стоя.

Тема 3. Приемы спортивной борьбы.

Тема 4. Задержание с угрозой применения пистолета. Защита от огня противника.

Тема 5. Надевание наручников и связывание. Наружный досмотр.

Тема 6. Боевые приемы борьбы с применением резиновой палки. Защита от ударов палкой или аналогичным предметом.

Тема 7. Взаимодействие при силовом задержании. Помощь при нападении. Защита от группового нападения.

Тема 8. Освобождение от захватов и обхватов.

Тема 9. Пресечение попыток достать или взять оружие (упреждающие действия). Защита от угрозы оружием в упор и попыток обезоружить.

Тема 10. Удары и защита от ударов с использованием автомата.

Тема 11. Удары ножом. Защита от ударов ножом или аналогичным предметом.

Тема 12. Тренировка в служебно-прикладном единоборстве.

Особенность методики обучения боевым приемам борьбы в опытной группе.

Особенность структуры раздела «Боевые приемы борьбы» данной программы заключается в том, что программный материал упорядочен, т.е. установлена структурно-логическая связь в изучении приемов и действий. В программу включены базовые приемы, содержащиеся в первых пяти темах, а также наиболее типичные ситуации служебно-боевой деятельности, действия в которых основаны на применении базовых приемов, выполняемых в различных комбинациях между собой. Это позволяет совершенствовать боевые приемы борьбы в условиях приближенных к реальным, т.е. повышать уровень обученности приемам, отобранных для обучения.

В отличие от действующих программ темы укрупнены за счет объединения мелких тем по схожести действий. Например, в действиях, изучаемых в теме 9. «Пресечение попыток достать или взять оружие (упреждающие действия). Защита от угрозы оружием в упор и попыток обезоружить», если в качестве ответного действия служат болевые приемы в стойке, вооруженная или атакующая рука, как правило, захватывается и на нее проводится болевой прием. В данном случае в процессе изучения этой темы происходит совершенствование болевых приемов в соответствующих ситуациях.

Объединение тем произведено также по противоположности задач, которые ставятся перед обучаемыми при выполнении упражнений в парах. Например, противоположные задачи решаются в теме 1. «Удары и защита от ударов невооруженного противника», в теме 6. «Боевые приемы борьбы с применением резиновой палки. Защита безоружного сотрудника от ударов палкой или аналогичными предметами» и других.

В соответствии со статьей 19 ФЗ «О полиции» сотрудник полиции при пресечении насильственных действий правонарушителя, прежде чем применить огнестрельное оружие на поражение, обязан, как правило, предупредить о намерении применить оружие и задержать правонарушителя путем угрозы применения оружия. Задержание с угрозой применения огнестрельного оружия, наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия, а также сопровождение и надевание наручников после задержания входят в содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Учитывая значимость использования сотрудниками полиции угрозы применения огнестрельного оружия для самозащиты и на-

насилию задержанию правонарушителей, а также защиты от огня противника, в программу включена тема 4 «Задержание с угрозой применения пистолета. Защита от огня противника».

Применение полицией силовых боевых приемов борьбы в реальных ситуациях это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: при проведении болевых приемов на руки в положении стоя расслабляющие удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Все это не позволяет эффективно совершенствовать двигательные способности, психологические и волевые качества к насильственному задержанию правонарушителей. Вместе с тем, эти стороны подготовки к применению силовых боевых приемов борьбы в реальных ситуациях является важнейшей задачей физической подготовки сотрудников полиции. Ведущим средством вышеуказанных сторон подготовки являются спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность. В целях упорядочения использования единоборств в учебно-тренировочном процессе сотрудников полиции нами было разработано служебно-прикладное единоборство¹, которое является разновидностью спортивного единоборства. В основе служебно-прикладного единоборства лежат приемы, включенные в базовые темы экспериментальной программы раздела «Боевые приемы борьбы». Тренировка в служебно-прикладном единоборстве выведена в самостоятельную тему 12, которая включает набор технико-тактических действий и тренировочных заданий обеспечивающий подготовку к ведению поединков.

Считаем, что предлагаемое содержание и структура раздела «Боевые приемы борьбы» позволяет осуществлять эффективную подготовку к самозащите и насильственному задержанию правонарушителей и одновременно оптимизировать методику обучения приемам, позволяющую обеспечить интенсификацию учебного процесса.

Формирование навыков двигательных действий осуществляется с применением концентрического метода, суть которого заключается в том, что на начальной стадии обучения формируются умения двигательных действий, с последующим формированием навыков посредством систематического (на протяжении длительного времени) и многократного выполнения этих действий.

¹ Лавров В.Н. Правила соревнований по служебно-прикладному единоборству // Альманах «Профессионал». 1998. № 2.

Реализация концентрического метода при обучении боевым приемам борьбы заключается в ускоренном обучении базовым приемам: ударам и защита от них, болевым и удушающим приемам в стойке, броскам, удержанию, болевым и удушающим приемам в борьбе лежа, задержанию с угрозой применения пистолета, надеванию наручников с последующим совершенствованием этих приемов в различных ситуациях и комбинациях между собой, составляющих содержание последующих тем.

Особенность структуры и содержания раздела «Боевые приемы борьбы» в сочетании с применением концентрического метода обучения, по нашему мнению, является одной из важнейших методических установок лежащих в основе эффективной методике обучения боевым приемам борьбы.

П.П. Литасов

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ СИТУАЦИЯХ

В последнее время, в связи с резким обострением криминогенной обстановки в стране, осложнилось непосредственное силовое противостояние сотрудников милиции с преступными элементами. Преступники при задержании оказывают активное сопротивление, они зачастую лучше вооружены, технически оснащены, имеют отменную физическую подготовку, владеют приемами карате, самбо, рукопашного боя. Их действия отличаются особой дерзостью и жестокостью.

По результатам анкетирования и интервьюирования сотрудников ОВД и спецподразделений (ОМОН, СОБР) выявлено 73% респондентов, которые подтверждают, что в служебно-боевых ситуациях (СБС), под влиянием стресс-факторов особенно, значительно снижается эффективность применения силовых действий рукопашного боя (РБ), происходит как бы «зацикливание» на когда-то изученной модели задержания или обезоруживания. Действие по этой модели происходит без учета параметра ситуации, без учета окружающих факторов, порой в корне видоизменяющих требуемую для реализации модель действий.

Проблема видится в следующем: процесс служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД, особенно в части специальной физической подготовки и рукопашного боя излишне «классичен», практически все средства и методы, предлагаемые к использованию в процессе обучения перенесены из раздела спортивной тренировки и

адаптированы к профессионально-прикладной подготовке сотрудников ОВД.

По результатам опроса преподавателей образовательных организаций МВД России, инспекторов служебно-боевой подготовки ОВД и спецподразделений выявлено, что задачи физической подготовки решаются индивидуальными методами, так сказать частными методиками, не закрепленными ни в одном из регламентирующих образовательный процесс документах, следовательно, незаконными, но в большинстве случаев реально работающими и действенными, эффективными.

В рамках рассматриваемой проблемы, крайне интересным видится анализ практического опыта зарубежных коллег. Полиция республики Польша лишь в незначительной мере (до 20% отведенного учебного времени) применяет средства и методы спортивной тренировки, основной упор делая на индивидуальную подготовку полицейского с обязательным периодическим тестированием в соответствии с условиями региона службы. Гданьск, Гдыня, Сопот (бес-снежная приморская зона) – обязательное тестирование по действиям на воде и, естественно, никакой лыжной подготовки, а район Кракова – наоборот, т.е. программа подготовки гибка применительно к условиям службы.

Остальное учебное время – абсолютно профессионально направленная подготовка к действиям в СБС.

В полиции Германии вообще не предусмотрено учебное время на общефизическую подготовку и боевую специальную физическую подготовку, а применяется тестовая система обязательного контроля, непосредственно влияющая на возможности служебного роста и, как следствие, денежного содержания, всемерно поощряется индивидуальная подготовка полицейского в различных спортивных клубах. Непосредственно же профессиональная подготовка направлена на законность и целостность действий, техническую завершенность силовых процедур, а также предусмотрено обучение, сопряженное с тестированием в различных типовых (!) ситуациях задержания, ареста, противодействию вооруженному и невооруженному преступнику, в том числе в ситуациях, моделирующих боевые. Необходимо учесть, что материальные условия процесса профессиональной подготовки полицейского и его правовая защищенность несравнима с российскими.

Таким образом, проблема видится в следующем:

– отсутствие раздела в программах и наставлениях по специальной физической подготовке – «ситуационной подготовки», подготовки к действиям в СБС с подробным раскрытием содержания

указанного понятия, в частности, применительно к их возникновению и реализации в экстремальных условиях;

- отсутствие технологии обучения сотрудника ОВД к действиям в СБС, т.е. не определены модельные характеристики и критерии оценки готовности к действиям в СБС в экстремальных условиях;

- отсутствие профессиограмм, тестов отбора кандидатов на службу в органы внутренних дел по признаку пригодности к силовым физическим действиям в СБС.

А.Г. Литвиненко, А.К. Цепелев

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Известно, что на начальном этапе обучения стрельбе из пистолета, формирование технически правильных действий требует от обучаемых постоянной концентрации внимания на их выполнение. Обучаемые на данном этапе достаточно хорошо умеют выполнять прицеливание, удерживать наводку оружия в цель, производить правильный нажим на спусковой крючок. Однако, как только патрон досылается в патронник, из сознания обучаемых вытесняется необходимость контроля за расположением мушки в прорези целика, за сохранением устойчивости и относительной неподвижности оружия, плавности нажатия на спусковой крючок. Желание попасть в центр мишени, ожидание выстрела, его звука становятся факторами большой раздражающей силы, которые препятствуют сохранению внимания на процессах прицеливания и управления спуском курка и в целом приводит к плохому выстрелу.

Учитывая вышеизложенное, обучение стрельбе из пистолета особенно на начальном этапе необходимо всегда начинать технической тренировкой.

Техническая тренировка – это тренировка без патронов. Тренировка без патронов – это эффективная форма подготовки при обучении и совершенствовании техники стрельбы из стрелкового оружия. Следовательно, техническая тренировка решает задачи, как начального этапа обучения, так и задачи дальнейшего совершенствования. Она не может быть заменена другой формой работы, в том числе стрельбой с использованием современных лазерных тренажеров и практической стрельбой.

Выполняя техническую тренировку по производству выстрела, обучающийся должен «взять» ровную мушку и, удерживая ее в про-

резе целика, произвести «выстрел», т.е. плавно нажать на спусковой крючок.

При этом на протяжении всех своих действий стрелок должен концентрировать свое внимание на целике и мушке. Если при «выстреле» мушка ушла вниз, то это значит, что нажатие на спусковой крючок было резким и ствол оружия уходит вниз. Если нажатие производилось плавно, то «ныряние» мушки не происходит. Данное упражнение учит начинающего стрелка концентрировать свое внимание перед выстрелом на прицеле, а не на мишени. Но стоит только начинающему стрелку при выполнении подобной тренировки дать пистолет с лазерной насадкой, то все внимание обучающегося концентрируется на мишени с целью зафиксировать пятно лазерного луча, как результат попадания. Подобное применение лазерного тренажера только способствует закреплению ошибочных действий и неправильных навыков. А вот, обучаемому, который имеет достаточные навыки в правильном прицеливании, применение лазерного тренажера в технической тренировке будет полезным. Следовательно, техническая тренировка необходима стрелкам всех уровней подготовленности. С ее помощью решаются следующие задачи:

- развитие мышечного контроля при удерживании оружия;
- разучивание и совершенствование управления спуском курка;
- развитие силовой выносливости и совершенствование устойчивости;
- разучивание приёмов быстрого приведения оружия в боевую готовность;
- отработка согласованности действий в комплексном выполнении выстрела.

Техническая тренировка или тренировка без патрона должна быть дозированной и чаще всего проводится в подготовительной или в начале основной части занятия. Однако, с целью исправления ошибок допущенных при стрельбе боевыми патронами, такая тренировка может выполняться в любой части занятия индивидуально или в составе отстрелявшей смены.

В содержание технической тренировки могут быть включены следующие упражнения:

Первая группа упражнений направлена на развитие мышечного контроля при выполнении изготовки и удерживании оружия. К ним относятся следующие.

1. Принять изготовку для стрельбы (стоя), навести в цель оружие, прицелиться, закрыть глаза на 5-10с. удерживая наведённое оружие. Открыть глаза (глаз), оценить правильность наведённого в цель оружия, т.е. расположение мушки, целика и мишени. Изменяя положение стоп (влево, вправо) и угол подъёма руки удерживающей

оружие (вверх, вниз), можно изменить расположение мушки по отношению к мишени.

2. Принять изготовку для стрельбы (стоя), навести в цель оружие, прицелиться. Изменяя силу сжатия пистолетной рукоятки, при наведённом в цель оружии, определить наилучшую устойчивость оружия по отношению к мишени.

3. Принять изготовку для стрельбы (стоя), навести в цель оружие, прицелиться. Изменяя положение указательного пальца на спусковом крючке после выстрела (выстрелов), определить по характеру колебаний оружия, наиболее удобное его расположение (середина 3-й фаланги или 3-й сустав).

Хорошо освоенная в учебном процессе рациональная изготовка способствует освоению других элементов прицельного выстрела, обеспечивающих, в дальнейшем, надежное поражение цели даже в неудобном для стрельбы положении.

Вторая группа упражнений направлена на разучивание и совершенствование управления спуском курка.

1. В положении стоя без наведения в цель оружия выжать спуск 3-5 раз таким образом, чтобы совсем немного усилия осталось до срыва курка с боевого взвода. Затем полностью выжать спуск, проверяя правильность ощущения. Потом цикл повторяется. Данное упражнение надо проводить в два этапа: стоя в стойке, но без удержания «ровной мушки»; стоя в стойке, с удержанием «ровной мушки».

2. Развитие силы и отработка действий указательного пальца при стрельбе самовзводом. Правая рука удерживает оружие в горизонтальном положении на уровне пояса, предохранитель выключен. Обучаемый выбирает свободный ход крючка и, почувствовав сопротивление движению пальца, усиливает давление на спусковой крючок, не допуская срыва курка с выступа самовзвода. После этого палец возвращается в исходное положение, и снова совершает нажим. Повторить несколько раз в зависимости от задач занятия.

Третья группа упражнений направлена на развитие силовой выносливости и совершенствование устойчивости. К ним относятся:

1. Удерживание «ровной мушки» в районе прицеливания, поводка «ровной мушки» вверх, вниз, влево, вправо, поводка мушки по мишеням Иткиса. Все упражнения выполняются с дозировкой времени на удерживание и отдых.

Четвёртая группа упражнений направлена на разучивание приёмов быстрого приведения оружия в боевую готовность. К ним относятся:

1. Выполнение приёмов быстрого досылания патрона в патронник.

2. Выполнение нормативов по выполнению изготовления и производству выстрела.

Пятая группа упражнений направлена на отработку согласованности действий в комплексном выполнении выстрела. К ним относятся:

1. Удерживание наведённого в цель оружия с обработкой спуска (дозировка по кол-ву выстрелов).

2. Выполнение «выстрела» без зрительного контроля. Обучаемый наводит в цель оружие, закрывает глаза и, удерживая оружие, нажимает на спусковой крючок, открывает глаза и выполняет анализ своих действий.

В заключение, следует отметить, что после закрепления основных навыков стрельбы в ходе дальнейших технических тренировок необходимо разнообразить и усложнять упражнения, все упражнения следует отрабатывать для стрельбы как с правой, так и с левой руки.

А.А. Моисеенко

ОСОБЕННОСТИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ ПРИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Скоростная стрельба из пистолета – основной вид полицейской стрельбы. В связи с этим возникает необходимость обучения сотрудников полиции навыкам быстрого выполнения отдельных элементов производства выстрела, для обеспечения возможности вести огонь из пистолета в ограниченное время. В своей работе мы хотим подробнее рассмотреть технику прицеливания и спуска курка при скоростной стрельбе из пистолета.

Прицеливание или наводка оружия – это придание оси канала ствола необходимого положения в пространстве. Для уточнения прицеливания служат прицельные приспособления, состоящие из мушки и целика.

Задача стрелка из пистолета – установление ровной мушки и её сохранение в районе прицеливания во время спуска курка, пока не произойдет выстрел. На первый взгляд все просто и легко выполнимо, но на практике появляются сложности, которые связаны с особенностями человеческого организма.

Глаз человека не способен одновременно отчетливо видеть объекты, находящиеся на разном удалении друг от друга, что и получается при прицеливании. Целик находится ближе всего к глазу стрелка, мушка на расстоянии 15 и более сантиметров от целика (за-

висит от оружия), а мишень на расстоянии от 5 и более метров от целика (зависит от выполняемого упражнения). Перед стрелком возникает непростая задача – совместить все эти разноудаленные объекты в одну картинку. В классической литературе это описывается так: «во время прицеливания стрелок должен стремиться резко видеть мушку и прорезь, пренебрегая резкостью восприятия глазом «яблока» мишени»¹ или «прицеливание считается правильным в том случае, когда стрелок при наводке пистолета в цель более четко видит прицельные приспособления и менее четко - мишень»². Другие авторы считают иначе «задержать дыхание на естественном выдохе, зажмурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь целика на мушку так, чтобы мушка пришлась посередине прорези, а вершина её наравне с верхними краями целика; в таком положении подвести пистолет под точку прицеливания (не сваливая его) и одновременно начать нажим на хвост спускового крючка»³.

По нашему мнению необходимо придерживаться второго варианта прицеливания, а именно: стрелок должен фокусировать взгляд на мушке, а целик видеть расплывчато. Это связано с тем, что при прицеливании именно отклонения мушки приводят к большим угловым смещениям оси канала ствола и как следствие - отрывам. Мишень при этом должна быть расплывчатой. Возникает вопрос: как же стрелку более точно осуществить прицеливание, особенно когда зона поражения на мишени ограничена?

На наш взгляд, необходимо использовать следующую методику: во время извлечения пистолета из кобуры, формирования хватки, досылания патрона в патронник стрелок смотрит в нужный ему район прицеливания, при этом необходимо обязательно учитывать превышение траектории над линией прицеливания. После выполнения перечисленных действий стрелок по кратчайшей траектории (вперед и вверх) выводит оружие на линию прицеливания и продолжает смотреть в район прицеливания, при этом необходимо добиваться горизонтального расположения оси канала ствола в пространстве. Когда стрелок на фоне района прицеливания начинает видеть расплывчатые очертания мушки и прорези целика грубая наводка оружия завершена. В стрельбе на короткие расстояния (до 5 метров) опытные стрелки в этот момент производят выстрел. Данный вид прицеливания можно назвать «стрельбой по стволу». Такой способ

¹ Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1973.

² Торопов В.А. Огневая подготовка : учебник / под ред. В.П. Сальникова. М.: Объединенная редакция МВД России, 2004.

³ Наставления по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985.

прицеливания используется в практической стрельбе¹. Но при стрельбе на расстояния больше пяти метров такое прицеливание недопустимо оно приводит к далеким отрывам и даже промахам. Поэтому при стрельбе на дистанции больше пяти метров после грубой наводки оружия стрелок должен сфокусировать взгляд на мушке и тем самым произвести точную наводку оружия.

Отдельно необходимо обратить внимание на прицеливание при стрельбе с переносом огня. При переносе огня на следующую мишень стрелок должен сфокусировать взгляд на районе прицеливания следующей мишени. После этого, поворотом туловища в коленных суставах (при стрельбе стоя), в поясничном отделе позвоночника (при стрельбе с колена) или смещением всего туловища относительно локтей (при стрельбе лежа с упора) переместить оружие на линию прицеливания до того момента пока он не начнет видеть на фоне района прицеливания расплывчатых очертаний мушки и целика. Дальнейшие действия выполняются как при стрельбе по одиночной цели - стрелок должен сфокусировать взгляд на мушке и тем самым произвести точную наводку оружия.

Предложенная методика позволяет обучить сотрудников полиции быстрому и точному прицеливанию при стрельбе из пистолета на короткие, средние и длинные дистанции, а также с переносом огня по фронту или вглубь фронта.

В.А. Овчинников, А.Ю. Плешивцев

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Как свидетельствуют историки², искусство нанесения ударов явно моложе, чем борьба. К такому заключению они пришли в результате анализа военного искусства Древнего Средиземноморья. Авторы считают, что, кулачный бой в те времена не был существенно востребован в подготовке воина по причине преобладания в поединках короткого холодного оружия. Этот фактор приводил к тому, что битва происходила в условиях ближнего боя, где удар мечом был более эффективен, чем удар кулаком.

В подготовке воинов Древнего Египта также в большей мере использовалась борьба, так как в то время считалось, что ударом голый руки невозможно нанести противнику серьёзную травму, а вот

¹ Крючин В.А. Практическая стрельба. ООО «Издательство Василия Курбатских», 2006.

² История боевых искусств. Колыбель цивилизаций / под ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997.

борцовским приёмом – вполне реально. Борьбе придавали большее значение, по сравнению с кулачным боем, и в других странах того времени – Шумер, Вавилон, Ассирия. Приемы борьбы были важны при захвате живых противников, которых затем использовали в качестве рабов.

Древнейшим из греческих единоборств также является борьба, которая отличалась высоким темпом и сводилась в основном к броскам. Кулачный бой был введен в древнегреческие Олимпийские игры гораздо позже, чем борьба, входившая в пятиборье. Но, даже тогда голыми руками эллины не сражались никогда, их руки защищала ременная обмотка.

Смешанное единоборство – панкратион, сочетающий в себе борьбу с удушающими и болевыми приемами, а также кулачный бой (время зарождения середина VII века до н.э.), возник скорее из борьбы, чем из кулачного боя. Удары в панкратионе не являлись самостоятельными приемами, хотя и наносились сериями, но при их помощи боец создавал условия для лучшего проведения приемов борьбы. Панкратион ближе, чем все остальные искусства олимпийской программы в Древней Греции, подходил к воинским, а не спортивным единоборствам.

В средние века также существовали единоборства. Но их основу также составляла борьба, причем с применением болевых приёмов. Тем не менее, главным в безоружных единоборствах того времени были удары. Почти все удары наносятся в голову, конкретно – в висок, в область губ, в подбородок, в темя, по затылку, в горло. В грудь и живот бьют редко.

На рубеже XVIII-XIX вв. во Франции популярен сават. В этом единоборстве основную роль играют удары ногами и подсечки на предельно низком уровне. Удары наносились почти исключительно носком, иногда ребром стопы. Удары руками в старом савате – не кулачные: преобладают ладонно-пальцевой комплекс.

В начале XVIII века в Англии официально происходит становление бокса, в котором удары руками являются ключевыми. Однако борьба ещё сохраняет сильные позиции в рукопашных поединках.

У индейцев арауканы было полностью безоружное единоборство – борьба лонкотун, где использовали болевые приемы и захваты, а также удары кулаком, ладонью, локтем и коленом. Были, конечно, и броски, но для победы требовалось не просто повалить противника, а именно «скрутить» его. Говоря современной терминологией, принятой в правоохранительных органах, – провести задержание.

А вот в Африке безоружный рукопашный бой не сложился, и это во многом объясняется тем, что основным оружием было копье,

и ни массаи, ни зулусы в бою не предпочитали брать пленных, а целенаправленно их уничтожали¹.

Капоэйра – афроамериканское единоборство возникло в XVII-XVIII веках в Бразилии среди беглых чернокожих рабов. Основная суть его заключалась в том, чтобы определенными техническими действиями, будучи со связанными руками, освободиться от охраны и убежать. Именно поэтому капоэйристы принимают низкую стойку, ноги широко расставлены, руки почти касаются земли. Руки в такой ситуации используются для опоры, а удары или подсечки наносятся одной или одновременно обеими ногами.

Современная капоэйра больше практикует обмен ударами в стойке, без падения, и даже без особого контакта. Бой происходит под сопровождение музыкального инструмента и в большей мере представляет собой карнавальные поединки.

Существует и боевая капоэйра, включающая не только и не столько вращательные удары, как в карнавальном своем варианте, а прямолинейные в корпус и голову, свойственные многим другим видам рукопашного боя.

Искусство рукопашного боя существовало и на Руси. Но сведения о его технике крайне скудны. Некоторое представление о нём можно получить, изучая художественную литературу, например «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова» М.Ю. Лермонтова. Так, прежде всего, на руки бойцы одевали боевые кожаные рукавицы. Удары наносили поочередно исключительно кулаком как в корпус (грудь), так и в голову (висок). Темп поединка – невысокий. Удары ногами не применялись, как не использовались и борцовские приемы. К тому же все виды русской народной борьбы – весьма условные, боевых приемов они не содержат. Перед кулачным боем бойцы могли сойтись в борьбе, чтобы проверить свои силы, но во время самой кулачной схватки – нет.

Вплоть до конца XIX века английский бокс в России был мало известен, исключение составляли матросы, которые широко применяли «уличный» бокс.

В 1914 году вышел учебник для полиции «Самооборона и арест» под редакцией И.В. Лебедева². Автор инструктировал полицейских, основываясь на «запрещенных» приемах европейской борьбы, на джиу-джитсу и на практических навыках уличной драки, известных в среде уголовников. Причем уже тогда существовала градация приемов: «против очень сильного и опасного преступника», «против рядового нарушителя порядка».

¹ История боевых искусств. От Нового Света до Черного континента / под ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997.

² Лебедев И.В. Самооборона и арест. Петроград, 1914.

На заре советской власти в России НКВД (народный комиссариат внутренних дел) для своих сотрудников сформулировал целевые установки и основные действия с преступниками и правонарушителями: задержание-обезоруживание-безопасное конвоирование. Именно НКВД выступает главным заказчиком к разработчикам данного направления рукопашного боя. При таком подходе явно должны преобладать борцовские приемы, а не приемы кулачного боя. В результате появляются системы рукопашного боя различных авторов.

Так, комплексную боевую систему Н.Н. Ознобишин строил на основе приёмов джиу-джитсу¹, так как для сотрудников полиции необходимо было умение обезоруживать как уголовников, так и революционных боевиков, которых в то время также считали преступниками. Несмотря на то, что в этой системе рукопашного боя использовались элементы английского и французского бокса её основное предназначение заключалось в обезоруживании и задержании правонарушителей. Эта характерная черта в дальнейшем не позволила системе Н.Н. Ознобишина стать приоритетной при обучения будущих сотрудников Народного комиссариата внутренних дел (НКВД) в советской России. Дело в том, что в ударную технику автор перенес борцовскую тактику, основывающуюся на равном действии обеих рук. Кроме этого предпочтение отдавалось прямой, а не боковой стойке, а удары наносились сразу одновременно двумя руками. При такой технике сильно ограничивалась возможность собственной защиты, что представляло большую опасность в схватке с преступником-боксером или вооруженным нарушителем.

В среде НКВД популярность снискала система В.А. Спиридонова, которая получила название по его первоначальной профессии – «офицерский стиль»². Автор при создании своей системы также активно использовал джиу-джитсу. Но не за это стиль Спиридонова нашел свой отклик в НКВД. Дело в том, что боевые приемы этой системы были рассчитаны для подготовки диверсантов, а также для воздействия на болевые точки организма человека, не оставляя при этом внешних следов. Это было важно в тех случаях, когда необходимо было от задержанного или врага быстро получить нужную информацию.

В то время в большей мере, чем другие варианты рукопашного боя, интерес в вооруженных силах вызывала система боя В.С. Ощепкова, в основе которой фигурировало классическое япон-

¹ Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. М.: Издательство НКВД РСФСР, 1930.

² Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения. М.: Издательство ЦС «Динамо», 1933.

ское дзюдо, не ставшее ещё к тому моменту спортивным вариантом¹. Кроме этого В.С. Ощепков включил в свою систему элементы боевых искусств Китая, в частности ушу, американской борьбы и европейских школ бокса. Эта система была хороша для подготовки бойцов Советской Армии.

Эта система легла в основу современного самбо, которую активно пропагандировал А.А. Харлампиев². Со временем борьба самбо из служебно-прикладного вида спорта, основной целью которого была подготовка сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач (обезоруживание, задержание и конвоирование преступника), постепенно превратилась в один из многочисленных видов спортивной борьбы.

Если же говорить об азиатских видах борьбы, и отчасти о кавказских, народов, проживавших на бывшей территории СССР, то они в целом соответствуют «поясной» борьбе в мусульманском варианте, где главная задача – свалить противника на землю. В падении борьба обычно не ведется, ударов, по существу, нет. То есть таковой поединок в достаточной мере условный. Здесь сложно говорить о какой-либо военной прикладности, в большей степени это спортивный бой, к тому состязания по борьбе проводились, как правило, во время праздников.

Во второй половине прошлого века в России появилась школа рукопашного боя Кадочникова³. Прежде всего, необходимо сказать, что она создавалась в недрах Вооруженных Сил, когда её автор проходил службу в военном училище. Методика Кадочникова базируется, в первую очередь, на вращательных движениях, облегчающих как уход с линии атаки, так и проведение болевых захватов. Удары в этой школе имеют подчиненное значение. Бой может вестись в стойке и в падении, на ближней, средней и даже дальней дистанции, хотя система Кадочникова больше приспособлена к условиям именно ближней схватки в стойке. Присутствуют в этой школе и приемы обезоруживания, где нападающий использует нож и автомат со штыком. Рисунок боя очень напоминает некоторые школы джиуджитсу и отчасти айкидо. Прослеживается и её связь с системой В.А. Спиридонова. То есть данная система в большей мере ориентирована также на подготовку диверсантов или разведчиков.

¹ Ощепков В.С. Дзю-до : сборник материалов. М.: ОГИЗ, 1934.

² Харлампиев А.А. Самозащита без оружия «самбо» : учебное пособие для работников милиции. М.: Физкультура и спорт, 1958.

³ Кадочников А.А. Боевая система А.А. Кадочникова: рукопашный бой. АСТ, Астрель, 2008; Кадочников А.А. Рукопашный бой. Научные основы. Грааль, 2003.

Таким образом, можно констатировать, что все системы рукопашного боя, используемые сотрудниками органов внутренних дел в 30 годы прошлого столетия, имели в своей основе захватно-бросковую технику, что на многие годы вперед и определило её генеральное направление развития. Однако даже внутри общего направления возникло две основные разновидности рукопашного боя в зависимости от его целей и задач.

Первая в основном делала упор на технику обезоруживания, задержания и конвоирования противника или преступника и, естественно, в большей мере получила распространение в структурах органов внутренних дел. Она и сейчас остаётся во всех программах подготовки сотрудников полиции.

Вторая разновидность рукопашного боя развивала технику, направленную на уничтожение противника при ведении реального боя с его превосходящими силами в условиях войны. Такая разновидность преимущественно используется в армейских структурах специального назначения.

Каратэ, как известно, возникло на Окинаве, которая не принадлежит к числу больших Японских островов. Она находится в архипелаге Рюккю, включающем более 60 островов. В результате ряда указов различных правителей на Окинаве было запрещено не только ношение оружия, но и его хранение, не говоря уже о его свободном использовании. Эти запреты касались не только простых людей, но и привилегированного сословия, то есть местной аристократии. Именно в их круге и зарождается искусство самозащиты, в котором оружием являются руки и ноги, то, что мы сейчас и называем как «каратэ». Основу же этого искусства составили знания и опыт чань-буддистских монахов, которые интенсивно культивировали кэмпо.

В те времена система кэмпо была весьма далека от спорта и военно-прикладных дисциплин. Так как не победа над противником была конечной целью изучения кэмпо, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. То есть, система представляла собой путь самосовершенствования человека, именно в этом и было её главное предназначение¹.

Те же причины были и при зарождении айки-до, в основе которого разработчики положили теорию «пути сосредоточения энергии». В айки-до отсутствуют атакующие действия, все приемы направлены на защиту путем использования энергии атакующего, болевых захватов и замков рук с последующим броском или удушением противника. Таким образом, спортивного варианта данного единоборства даже в принципе не может быть. Основатель современно-

¹ Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М.: «Рипол».

го айки-до Морихей Уэсиба считал, что айки-до, как воинское искусство, поможет людям обрести уверенность и силу в единении с природой.

Таким образом, проведенный исторический анализ позволяет констатировать, что основными факторами, определяющими становление и развитие различных мировых единоборств и систем рукопашного боя, являются культурно-исторические (особенности культурной практики и верований, менталитета, национального характера; специфика быта, хозяйственной деятельности и образа жизни; этнические и социально-классовые характеристики; политический режим и т.д.) и природно-географические (природная зональность, климатическая поясность, ареал расселения и среда обитания, особенности рельефа местности).

Тем не менее, все рассмотренные виды безоружных единоборств имеют четко обозначенное целевое ориентирование, выражающиеся в их исключительной практической значимости и целесообразности. А это означает, что любая современная разработка технико-тактических действий в рукопашном поединке, и, прежде всего сотрудников правоохранительных органов, а также методики или технологии их обучения, должны основываться, в первую очередь, на тех целях и задачах, которые достигаются и решаются при их применении. Так, нет сомнений, что техника и методика её обучения должна существенно различаться в спортивном рукопашном бое и рукопашном поединке с опытным и подготовленным преступником. Безусловно, будут и кардинальные отличия в рукопашной схватке с вооруженным правонарушителем и хулиганом, не имеющим специальной подготовленности. Различие целей и задач рукопашного поединка будут определять не только его технику и методику обучения, но и структуру боя. Именно в этом направлении и следует сосредоточить основное внимание при проведении научных исследований специалистов образовательных учреждений МВД, отвечающих за физическую подготовку курсантов и слушателей.

В.А. Овчинников

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

За последние два десятилетия в нашей стране произошли резкие изменения как в общественно-политической, так и в экономической сферах жизни. Принятый после всенародного обсуждения Закон «О полиции» нормативно установил новые требования к облику

сотрудника полиции. Международная и внутренняя деятельность органов внутренних дел претерпевает значительные изменения. Таким образом, перед сотрудниками органов внутренних дел и высшими образовательными учреждениями МВД России встают новые и более трудные задачи, которые требуют немедленного решения. Но и внутри страны криминальная обстановка остается довольно сложной. В свете обостряющейся проблемы борьбы с преступностью необходимо коренное улучшение качества профессиональной подготовки сотрудников ОВД, прежде всего, практической ее составляющей (В.Н. Лавров, 2002; Р.Г. Нургалиев, 2006; И.Ф. Амельчаков, 2007).

По мнению С.Н. Баркалова, 2006 недооценка значимости профессиональной и, в первую очередь, служебно-боевой готовности личного состава приводит к неоправданным, а порой и трагичным ошибкам в оценке оперативной обстановки и принятии решений.

Физическая подготовка сотрудников МВД России является одной из главных составляющих их служебно-боевой подготовки совсем не случайно, так как сотрудникам правоохранительных органов по роду своей профессии часто приходится действовать в экстремальных условиях, предъявляющих повышенные требования к общей и специальной физической подготовке, психологической готовности противостоять лицам, совершающим правонарушения и преступления (Ю.Ф. Подлипняк, 1986–1995; С.Н. Баркалов, 2006; В.Н. Лавров, 2008).

Задачи служебно-боевой подготовки сотрудников МВД России в высших образовательных учреждениях в значительной мере решаются в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка», которая включает различные виды подготовки: теоретическую, техническую, физическую, практическую и психологическую.

Однако в подавляющем большинстве научных публикаций специалисты рассматривают проблему физической подготовки с позиций формирования прикладных навыков и развития профессионально значимых для сотрудников ОВД физических способностей и качеств (Е.В. Князева, 2002; В.С. Кшевин и др., 2003; Е.А. Чигорьев, 2005; И.С. Барчуков и др., 2007; А.В. Афанасьев, 2009). Остаются практически не исследованными вопросы взаимосвязи физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России с их технической подготовкой, в ходе которой осваиваются боевые приемы борьбы, способы обезоруживания и задержания правонарушителей. Еще меньше внимания уделяется взаимосвязи физической, практической и психологической подготовки сотрудников ОВД, и совсем отсутствуют данные о междисциплинарных связях физической подготовки с общепрофессиональными

ми дисциплинами и дисциплинами специализации: тактико-специальной и огневой подготовкой, основами личной безопасности сотрудников органов внутренних дел, начальной профессиональной подготовкой и введением в специальность и т.д. Хотя роль физической подготовки, и особенно ее результата – физической подготовленности, здесь очевидна.

Кроме противоречий научно-методического характера в организации образовательного процесса курсантов и слушателей вузов МВД России, существуют определенные проблемы в подходах к организации самой физической подготовки. Так, в настоящее время практически во всех высших образовательных учреждениях МВД России физическая подготовка курсантов и слушателей базируется на программно-нормативном подходе. Его суть заключается в том, что планирование физической подготовки в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка» в рассматриваемых учебных заведениях осуществляется на основе Наставления по физической подготовке, типовых учебных программ, инструктивно-регламентирующих документов (приказ от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп; распоряжение Министра внутренних дел РФ от 27 августа 2001 г. № 1/15420; приказ МВД России от 03 июля 2012 г. № 663; Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России, 2007 и др.). Основным ориентиром и критерием физической подготовленности в этом случае выступают установленные контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке сотрудников МВД России (Ю.Ф. Подлипняк, 1986; приказ от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп; В.С. Кшевин, 2003; А.Н. Волков, 2006; А.В. Еганов и др., 2006; Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России, 2007).

Подобная ситуация порождает и другие научно-теоретические и научно-методические проблемы. Например, в настоящее время можно констатировать отсутствие целостной системы комплексного педагогического контроля физической подготовки в вузах МВД России. Физическую подготовленность курсантов-сотрудников определяют по комплексу тестов, характеризующих проявление физических способностей (сила, быстрота, выносливость), и умению выполнять боевые приемы борьбы в демонстрационном варианте, статичном положении и без сопротивления партнера (В.Н. Носуля, 1998; А.А. Волков, 1999; В.Г. Колюхов, 2000; В.П. Бирюков, 2001; В.С. Кшевин и др., 2003; Е.В. Панов, 2003; А.В. Еганов и др., 2006).

В некоторых вузах МВД России предпринимаются попытки создания и моделирования комплексного упражнения посредством включения в его содержание различного рода полос препятствий и

ряда элементов из дисциплины «Огневая подготовка» (разборка и сборка автомата Калашникова, пистолета Макарова; стрельба из табельного оружия) (С.В. Кузнецов, 1996; И.М. Медведев, 1999; В.Н. Лавров, 1999-2002; С.Н. Баркалов, 2006; А.В. Еганов и др., 2006; А.В. Афанасьев, 2009). Однако составляющие данное упражнение элементы настолько же разнообразны и непоследовательны, насколько бессистемны критерии оценки их успешного выполнения.

При оценке физической подготовленности сотрудников ОВД одни и те же контрольные упражнения в разных вузах различаются как по количественным, так и по временным параметрам (Е.Н. Захаров и др., 1994; В.И. Кливоденко, 2001; С.В. Кузнецов, 2002; В.С. Кшевин и др., 2003; И.М. Медведев и др., 2004; А.Н. Волков, 2006; А.В. Еганов и др., 2006; Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России, 2005, 2007). Большинство таких тестов характеризуют только отдельные стороны физической подготовленности курсантов и слушателей и не дают информации об их готовности к выполнению служебных обязанностей, связанных с задержанием и обезоруживанием преступников, а также с умением вести рукопашную схватку и применять табельное оружие в условиях, близких к реальным. К тому же почти все педагогические тесты имеют «сквозную» характеристику, то есть используются в неизменном виде на протяжении всего периода обучения, не отражая при этом изменения качественных показателей интегральной подготовленности сотрудников МВД к служебно-боевой деятельности. Это значит, что повторяются ошибки, ранее отмеченные Л.П. Матвеевым (1991–2000) в отношении педагогического контроля в спортивной тренировке.

Ведущие специалисты по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов России давно настаивают на создании специального теста, характеризующего не только комплексное проявление физических и психических способностей сотрудников ОВД, но и сформированность их профессионально значимых двигательных навыков (С.В. Непомнящий, 1987; В.И. Косяченко, 2000; В.Н. Лавров, 2002–2008; В.П. Полянский, Е.В. Флусов, 2006). Однако, кроме констатации значимости такого теста, в научных публикациях не содержится сведений о его содержании или принципах построения.

Важно подчеркнуть, что большинство рассматриваемых проблем и следующих из них противоречий в теории и методике физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России не могут быть решены в рамках программно-нормативного подхода, который эти проблемы и породил. Здесь не-

обходим принципиально новый взгляд, границы которого должны быть значительно шире и охватывать вопросы, выходящие за узкие рамки физической подготовки как процесса формирования прикладных навыков и развития профессионально важных психофизических свойств и способностей сотрудников ОВД.

На наш взгляд, одним из таких подходов вполне может быть модельно-целевой, получивший уже давно в теории спортивной тренировки заслуженное признание специалистов (Л.П. Матвеев, 1991-2000; А.Г. Баталов, 2000; Н.А. Храмов, 2005). Такой подход сопряжен с довольно строгим целеполаганием и последовательной реализацией цели, причем главным ориентиром в этом случае выступают модельные характеристики как самой деятельности (соревновательной или тренировочной), так и ее результатов (различные стороны подготовленности, спортивный результат).

Модифицируя идеи модельно-целевого подхода в физическую подготовку курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России, в первую очередь, необходимо обосновать модель физической подготовленности современного сотрудника ОВД, позволяющую ему эффективно выполнять служебно-боевые задачи. Это означает, что в основу проектирования педагогического процесса в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка» должны быть положены именно междисциплинарные связи с предметами специализации и многогранность самой физической подготовки как учебной дисциплины и педагогического процесса. Квинт-эссенцией физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России в данном случае будет результат интегрального упражнения, моделирующего основные служебно-боевые действия сотрудника ОВД, в выполнении которых физическая подготовленность, в широком понимании этого слова, включает не только уровень развития физических способностей, но и техническую, практическую, теоретическую и психологическую подготовленность, играя при этом определяющую роль. Такое интегральное упражнение должно моделировать преследование и задержание правонарушителей, в том числе сопротивляющихся, с использованием боевых приемов борьбы и специальных средств, их сопровождение, а при необходимости и огневое поражение.

Исходя из конкретных моделей физической подготовленности сотрудников ОВД, необходимо спроектировать и сам ее процесс, в котором ключевую роль будет играть комплексный педагогический контроль, позволяющий своевременно вносить необходимые коррективы и с наименьшими усилиями достигать поставленной цели. То есть предлагаемый подход поможет нивелировать или же полностью разрешить существующую научную проблему и порожденные

ее противоречия в планировании и организации физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России.

Таким образом, можно заключить, что изучаемая научная проблема актуальна и своевременна, а предлагаемые изыскания в этом направлении являются исследованиями первостепенной важности и значимости.

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 вовсе не отвечает стандарту. Можно выделить общие проблемы действующих документов.

1. Непрофессионализм автора документа и эксперта.

Заключается 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 его 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 играют решающую роль, то проектный материал документа, ввиду ограниченных сроков, без какого-либо предварительного изучения перемешивается с иными непроверенными и неподтверждёнными данными.

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

В.В. Орлов, И.Н. Блудова

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАДЕРЖАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников были и остаются основным гарантом успешного функционирования любой структуры правоохранительных органов, главной составляющей которой являются специалисты с высшим специальным юридическим образованием, способные результативно выполнять поставленные перед ними задачи.

Повышение эффективности процесса подготовки сотрудников к задержанию в ограниченном пространстве определяется условиями для наработки методики. Основной проблемой является отсутствие тематики в программах профессиональной подготовки.

Как показывает практика деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях, исход любой операции по пресечению преступлений и нарушений общественного порядка зависит от уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В ограниченном пространстве эффективны следующие боевые приёмы борьбы: ударная техника, выведение из равновесия, удушающие и болевые приёмы, использование одежды.

Ударная техника (ладонь, кулак, локти, колени, голова) предельно проста в ограниченном пространстве. Основу ударной техники на ближней дистанции чаще всего составляют удары локтями и коленями, головой. Учитывая возможность нанесения таких ударов в ограниченном пространстве и их высокое травматическое воздействие, то их польза очевидна.

Основной целью для ударов руками служат уязвимые места. Удары наносятся по голове спереди (лоб, глаза, нос, висок, горло, подбородок), сзади (затылок), шее, в солнечное сплетение, в правое и левое подреберье, поясничный отдел позвоночника, пах.

Удары ногами имеют много достоинств: во-первых, они в три раза сильнее ударов кистями; во-вторых, они незаметны при проведении в нижний уровень на ближней дистанции. Основной мишенью для ударов ногами (носком и подъёмом стопы, подошвой-пяткой, коленом) служат передняя поверхность голени, коленные суставы, пах, копчик, солнечное сплетение, ребра, лицо наклонившегося правонарушителя.

Удары ногами в плотной дистанции используются в основном коленями. Имейте в виду, что удары ногами эффективны только тогда, когда применяются не изолированно, а в связках с ударами руками, блоками, захватами.

Удары головой очень коварны и эффективны в плотном захвате. Их применение целесообразно при освобождении от захвата, для ослабления защитных действий правонарушителя. Обычно удары головой выполняются одновременно с захватом одежды правонарушителя на груди или за рукава.

Выведение из равновесия проводится (толчком, рывком, сбиванием, подминанием) быстрыми и решительными действиями с близкого расстояния. Блокируя возможные удары правонарушителя, провести захват, прижимая его к вертикальной опоре или переводя в горизонтальное положение.

Удушающие приемы используются до определенного предела, когда правонарушителя можно будет перевести правонарушителя в более удобное положение для сковывания.

Спереди (сзади, с боку) затягивание шеи отворотом куртки (пиджака), галстуком (шарфом). Захватом левой руки за разноимённый отворот куртки на груди правонарушителя тянем на себя. При этом одновременно обратным хватом правой руки за разноимённый отворот куртки на груди правонарушителя перекрываем им перпендикулярно шее движением от себя. Заставляя правонарушителя перейти в положение сидя (лежа) с дальнейшим переходом на приёмы сопровождения.

Сзади плечом и предплечьем. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи правонарушителя. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар левой стопой в подколенный сгиб его разноименной ноги, одновременно рвануть на себя.левой рукой обхватить шею правонарушителя плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей правой руки, ладонь правой руки положить на его затылок. Усилиями двух рук сдавить горло правонарушителя. Отшагнуть на полшага назад, провиснуть в спине правонарушителя и перевести в положение сидя, перейти на приёмы сопровождения.

Использование одежды состоит в том, чтобы при задержании неожиданно спустить с плеч до локтей и вывернуть подкладкой одежду, связав таким образом движения. Напряженная на глаза кепка тоже сковывает движения, хотя и в меньшей степени. Брошенный в лицо головной убор, кашне, куртка позволяют на доли секунды лишиться ориентации и выполнить боевой приём борьбы. Кашне часто используют для хлестовых движений, направленных в глаза, позволяющих остановить, а затем применить приём.¹

Рычаги пальцев основаны на выкручивании (вращении) пальцев в ту или другую сторону или выгибании против естественного сгиба их суставов. Указанные действия применяют для приведения правонарушителя в положение лёжа (сидя), а также для разжима пальцев при вырывании оружия или при освобождении от его захватов. Также применимы приемы загиб руки за спину рывком, дожим кисти (под ручку), рычаг руки через предплечье.

Пути повышения эффективности процесса физической подготовки в правоохранительной системе должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. Результативность существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, при этом необходимо особое внимание обратить на регулярность и систематичность проведения занятий, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

¹ Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ : практическое пособие. Минск: Харвест, 1998

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ФСКН РОССИИ В 2012 И 2013 ГОДАХ**

В Федеральной службе Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (далее – ФСКН России) значительное внимание уделяется физической подготовке сотрудников органов наркоконтроля, формированию, развитию и совершенствованию их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения служебных обязанностей. Данное положение отражается в приказах ФСКН России, касающихся профессиональной подготовки сотрудников органов наркоконтроля.

Физическая подготовка сотрудников органов наркоконтроля является неотъемлемой частью их профессиональной подготовки и имеет огромное значение для успешного выполнения ими оперативно-служебных задач. В связи с этим, анализ результатов вступительных испытаний по физической подготовке в единственное в стране учреждение высшего профессионального образования, готовящее сотрудников для следственных и оперативных подразделений ФСКН России, является актуальным.

В 2012 году в Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт ФСКН России» (далее – СибЮИ ФСКН России) осуществлялся первый набор курсантов, будущих сотрудников оперативных и следственных подразделений ФСКН России.

Помимо предоставления в Приемную комиссию результатов Единого государственного экзамена по обществознанию, истории России и русскому языку, одним из требований к кандидатам на обучение было прохождение вступительных испытаний по физической подготовке.

Во вступительных испытаниях по физической подготовке в 2012 и 2013 годах приняло участие 265 кандидатов на обучение (161 юноша и 104 девушки) более чем из 50 территориальных органов и организаций ФСКН России. На наш взгляд, такая обширная география говорит об огромном значении, уделяемом руководством ФСКН России высшему учебному заведению.

Во время экзамена по физической подготовке кандидаты на обучение выполняли контрольные нормативы по физической подготовке, характеризующих уровень развития физических (двигательных) качеств – силовых способностей (юноши – подтягивание на

перекладине, девушки – выполнение комплексного силового упражнения), выносливости (бег на 1000 м.), быстроты (бег на 100 м.).

Результаты вступительного испытания по физической подготовке оценивались по 100-балльной шкале (по сумме результатов трех контрольных нормативов), что позволило дифференцированно подходить к оценке уровня развития физических качеств абитуриентов. Считаем, что применение 100-балльной шкалы на вступительных испытаниях по физической подготовке позволяет стимулировать поступающих в ведомственный вуз к занятиям физкультурой и спортом. Кроме того, побудительным мотивом служит возможность набрать большое количество баллов, что, в конечном итоге, положительно скажется на результатах конкурсного отбора в вуз ФСКН России.

В 2012 году вступительные испытания по физической подготовке не сдали 16 человек (12% от общего числа поступающих), из них юношей – 4 человека (4,6% от численности абитуриентов-юношей), девушек – 12 человек (26,0% от численности абитуриентов-девушек), что, на наш взгляд, говорит о высоком уровне физической подготовленности кандидатов на обучение (особенно у абитуриентов-юношей), поступающих в вуз ФСКН России.

В 2013 году неудовлетворительную оценку на вступительном экзамене по физической подготовке получили 36 кандидатов на обучение (27,3% от общего числа поступающих), из них юношей – 8 человек (10,8%), девушек – 28 человек (48,2 %).

Справедливости ради следует отметить, что по согласованию с Департаментом кадрового обеспечения ФСКН России в 2013 году в Правила приема в СибЮИ ФСКН России, утвержденные приказом СибЮИ ФСКН России от 28.01.2013 №24 были внесены изменения, касающиеся вступительных испытаний по физической подготовке. Данные изменения несколько «ужесточили» нормативы по физической подготовке (особенно для абитуриентов-девушек), но, на наш взгляд, существенно не повлияли на результаты тех кандидатов на обучение, кто ответственно готовился к вступительным испытаниям.

Так, например, при оценке комплексного силового упражнения у девушек минимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа в 2012 году составляло 5 раз, в 2013 году – 8 раз, несколько изменилось количество подтягиваний на перекладине у юношей, позволяющее набрать максимальное количество баллов при выполнении этого упражнения (25 подтягиваний в 2013 году по сравнению с 21 подтягиванием в 2012 году).

В 2012 году норматив в подтягивании на перекладине не сдало 2 человека из числа кандидатов мужского пола (2,3 % от числа сдававших), в 2013 году – 6 человек (8,1% от числа сдававших), что, к

сожалению, говорит о более слабом развитии силовых способностей у абитуриентов-юношей набора 2013 года.

При выполнении норматива в беге на 1000 метров как в 2012, так и в 2013 году не справились с условиями норматива по 2 человека из числа юношей-кандидатов на обучение. Однако, по нашему мнению, нельзя забывать тот факт, что в 2013 году абитуриентов-юношей было на 13 человек меньше, чем в 2012 году.

Наиболее доступным для абитуриентов-юношей оказался бег на 100 метров, который выполнили все 100% поступающих как в 2012, так и в 2013 годах.

Для кандидатов женского пола в 2012 году наиболее сложным оказалось выполнение норматива в беге на 1000 метров. Минимальный норматив не выполнили 9 человек (75% от не прошедших вступительные испытания девушек). При выполнении комплексного силового упражнения с минимальными требованиями не смогли справиться 2 человека (4,4% от общего количества сдававших). Выполнение контрольного упражнения в беге на 100 метров вызвало затруднение лишь у одного кандидата на обучение из числа женского пола.

В 2013 году положение дел несколько изменилось: наиболее сложным для абитуриентов-девушек оказалось выполнение комплексного силового упражнения. Данный норматив не смогли выполнить 19 человек (67,8% из числа не прошедших вступительные испытания), норматив в беге на 1000 метров вызвал затруднение только у 6 девушек (10,4% от общего количества сдававших). Безусловно, это связано как с увеличением количества сгибаний-разгибаний рук при выполнении комплексного силового упражнения, так и с наиболее низким по сравнению с 2012 годом уровнем физической подготовленности абитуриентов-девушек.

Средний результат при выполнении контрольного норматива «подтягивание на перекладине» в 2012 году составил 15 раз, в 2013 году – 14 раз, что говорит о достаточно высоком уровне развития силовых способностей у абитуриентов-юношей. Минимальным пороговым уровнем при выполнении этого упражнения являлось требование выполнить 8 подтягиваний.

У абитуриентов-девушек средний результат при выполнении комплексного силового упражнения в 2012 году составил 33 раза, в 2013 году – 27 раз, что также говорит о более низком уровне развития силовых способностей у абитуриентов-девушек набора 2013 года. Минимальным пороговым уровнем при выполнении этого упражнения являлось требование выполнить 24 повторения.

Средний результат в беге на 100 метров у абитуриентов-юношей в 2012 году составил 13,0 секунды, в 2013 году – 13,44 се-

кунды, у женского пола в 2012 году – 16,0 секунды, в 2013 году – 16,51 секунды. На наш взгляд, шкала по определению уровня развития такого физического качества абитуриентов, как быстрота, требует коррекции в сторону ее ужесточения.

Средний результат в беге на 1000 метров у абитуриентов-юношей в 2012 году составил 3 минуты 32 секунды (12 баллов из 34 возможных), в 2013 году – 3 минуты 26 секунд, (15 баллов из 34 возможных), у абитуриентов-девушек в 2012 году средний результат составил 4 минуты 20 секунд (16 баллов из 34 возможных), в 2013 году – 4 минуты 18 секунд (17 баллов из 34 возможных). Данные показатели указывают на то, что к поступающим в вуз ФСКН России предъявляются достаточно «жесткие» требования к уровню развития физического качества «выносливость», и в то же время, это говорит о наименьшей готовности кандидатов на поступление к выполнению упражнений на выносливость. Особенно это относится к кандидатам на обучение женского пола.

Хотелось бы отметить тот факт, что в 2012 году 5 кандидатов на обучение (3,8% от числа поступающих) набрали максимальное количество баллов – 100 баллов, из них 2 юноши и 3 девушки. В 2013 году максимальное количество баллов удалось набрать только одной девушке (0,7% от числа поступающих). До поступления в СибЮИ ФСКН России эти абитуриенты активно занимались спортом, преимущественно в секциях лыжного спорта и легкой атлетики.

Подводя итоги вступительных испытаний по физической подготовке в образовательную организацию высшего профессионального образования ФСКН России необходимо констатировать, что кандидаты на обучение обладают достаточно высоким уровнем физической подготовленности (более характерно для кандидатов мужского пола). Это обстоятельство, на наш взгляд, позволит в период обучения в вузе ФСКН России достичь высоких результатов в формировании служебно-прикладных и общеприкладных двигательных навыков, в развитии физических качеств, что положительно скажется на результатах оперативно-служебной деятельности сотрудников органов наркоконтроля.

Вместе с тем необходимо отметить, что уровень физической подготовленности абитуриентов набора 2013 года несколько ниже, чем у абитуриентов набора 2012 года. Это прослеживается как из процента не сдавших вступительные испытания, так и по среднему результату в определении основных физических качеств абитуриентов.

**ВОЗМОЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ ФСКН РОССИИ ИНСТРУКТОРОВ
ПО ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ОРГАНОВ И ОРГАНИЗАЦИЙ НАРКОКОНТРОЛЯ**

Проведение занятий со слушателями факультетов переподготовки и повышения квалификации в образовательных учреждениях ФСКН России показывают невысокий уровень огневой и физической подготовленности сотрудников органов наркоконтроля. Так, 85% слушателей, прошедших в 2012 году обучение на факультете переподготовки и повышения квалификации (далее – ФППК) СибЮИ ФСКН России, в среднем выполняют упражнения и нормативы по огневой и физической подготовке только на оценку «удовлетворительно», что, на наш взгляд, является низким показателем.

Специфика деятельности оперативных подразделений предъявляет повышенные требования к уровню оперативно-боевой и физической подготовки личного состава органов наркоконтроля. Необходимым условием данной подготовки является постоянное совершенствование практических умений и навыков сотрудников. Инструкцией по организации служебной подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ¹ предписано, в рамках служебной подготовки, проводить занятия по специальной, оперативно-боевой и физической подготовке. К проведению учебных занятий по служебной подготовке привлекаются наиболее подготовленные сотрудники. Как правило, для проведения занятий с сотрудниками органов наркоконтроля по разделам программы оперативно-боевой и физической подготовки привлекаются инструкторы из числа сотрудников подразделения специального назначения, что не решает проблему в органах наркоконтроля, где отсутствуют подразделения спецназа. В этих подразделениях зачастую занятия проводят неподготовленные должным образом сотрудники. В органах и организациях ФСКН России занятия по разделам программы оперативно-боевой и физической подготовки проводят нештатные инструкторы оперативно-боевой подготовки.

В целях повышения методической подготовленности нештатных инструкторов не менее двух раз в год в летний и зимний период кадровым подразделением органа наркоконтроля совместно с под-

¹ Об утверждении Инструкции по организации служебной подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 04.03.2008 № 87.

разделением специального назначения организуются и проводятся семинары.¹

В то же время подавляющее большинство сотрудников, организующих и проводящих занятия по оперативно-боевой и физической подготовке, не имеют соответствующего базового (физкультурного, военного или педагогического) образования.

Можно предположить, что одним из факторов, снижающим боевую готовность сотрудников ФСКН России, является недостаток квалифицированных кадров, способных методически грамотно и качественно проводить занятия по огневой и физической подготовке в подразделениях органов наркоконтроля. В образовательных учреждениях ФСКН России в настоящее время не организовано обучение специалистов по оперативно-боевой и физической подготовке для подразделений наркоконтроля. Проводимые на базе управлений ФСКН России сборы с сотрудниками, которым вменено в обязанности проведение занятий по огневой и физической подготовке не могут решить эту проблему. Методические сборы проводятся в течение трех дней, а за этот период невозможно сформировать знания, умения и навыки, необходимые инструктору оперативно-боевой и физической подготовки.

Считаем необходимым проработать вопрос об обучении в образовательных учреждениях ФСКН России сотрудников, занимающихся организацией оперативно-боевой и физической подготовки в органах и организациях наркоконтроля.

Так, обучение инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки на ФППК СибЮИ ФСКН России представляется наиболее целесообразным по причине наличия в штате вуза высококвалифицированных преподавателей, а также необходимой материальной базы. Кроме того, в СибЮИ ФСКН России уже проводились научные исследования по разработке методики обучения инструкторов огневой и физической подготовки для подразделений органов внутренних дел.²

В результате научных исследований был разработан «Экспериментальный рабочий учебный план и рабочие учебные программы

¹ Приказ ФСКН России от 04.03.2008 № 87.

² Глубокий В.А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2006; Глубокий В.А. Примерный тематический план повышения квалификации инструкторов физической и огневой подготовки органов внутренних дел на базе вуза МВД России // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной электронной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2008.

для обучение курсантов дополнительной специализации «служебно-боевая»¹. С 2002 по 2005 гг. в СибЮИ МВД России по разработанному рабочему учебному плану и рабочим учебным программам велось обучение внештатных инструкторов физической и огневой подготовки. Методика обучения инструкторов из числа курсантов вуза дала положительный результат – уровень подготовленности курсантов, прошедших обучение по дополнительной специализации «служебно-боевая» позволял им проводить учебные занятия по физической и огневой подготовке на должном качественном уровне. Так, как на данный момент не разработано содержание обучения инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки для ФСКН России, считаем, что при разработке содержания обучения целесообразно использовать имеющийся опыт.

Таким образом, решение проблемы заключается в создании методики обучения в образовательных учреждениях ФСКН России инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки.

Поскольку инструкторы оперативно-боевой и физической подготовки являются сотрудниками ФСКН России, подготовка данной категории сотрудников должна предусматривать формирование профессиональных умений и навыков, необходимых для исполнения служебных обязанностей в подразделениях органов наркоконтроля. В связи с этим наиболее приемлемой формой обучения инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки является подготовка в учебном заведении ФСКН России по программе дополнительного образования. Обучение должно быть сконцентрировано по времени, что позволит не только совершенствовать огневую и физическую подготовку сотрудников, но и формировать у них методические навыки проведения занятий по оперативно-боевой и физической подготовке в подразделении органа наркоконтроля.

На основании ранее проведенных исследований и программ обучения инструкторов служебно-боевой подготовки² было разработано содержание обучения инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки (далее – ОБиФП) органов наркоконтроля.

¹ Астафьев Н.В., Глубокий В.А., Чудинова О.А. Экспериментальный рабочий учебный план и рабочие учебные программы для обучение курсантов дополнительной специализации «служебно-боевая». Красноярск: СибЮИ МВД России, 2003.

² Астафьев Н.В., Глубокий В.А. Многоуровневая система профессионального образования сотрудников, обеспечивающих служебно-боевую подготовку органов внутренних дел : монография. Омск: Омская академия МВД России, 2010; Рабочая учебная программа сборов инспекторов по служебно-боевой подготовке ОВДТ. Железногорск: ЦПП УТ МВД России по СФО, 2010.

Рабочая учебная программа для обучения в образовательном учреждении ФСКН России инструкторов ОБиФП должна являться программой повышения квалификации и предусматривать изучение 5-ти разделов:

1. Нормативно-правовые основы оперативно-боевой и физической подготовки.
2. Совершенствование в физической подготовке.
3. Теоретико-методические основы физической подготовки.
4. Совершенствование в огневой подготовке.
5. Теоретико-методические основы огневой подготовки.

Такое содержание программы позволит:

- сформировать у обучаемых знания теоретических основ физической и огневой подготовки;
- совершенствовать огневую, общую и специальную физическую подготовленность;
- сформировать умения и навыки подготовки учебно-методической документации, проведения практических занятий по огневой и физической подготовке, судейства спортивных соревнований.

Формой итогового контроля должен быть комплексный экзамен, включающий в себя оценку знаний нормативных актов, регламентирующих организацию и проведение огневой и физической подготовки в ФСКН России, оценку физической, огневой, методической подготовленности сотрудников, прошедших обучение по программе повышения квалификации инструкторов ОБиФП. Повышение квалификации данной категории сотрудников ФСКН России необходимо проводить на постоянной основе – первоначально при назначении сотрудника на должность инструктора, затем переподготовка или повышение квалификации один раз в три года. Срок обучения инструкторов ОБиФП должен составлять не менее 108 часов (срок обучения – 2 недели, 6-8 часов аудиторных занятий в день). При необходимости, количество часов, в рамках учебной программы, можно перераспределять между разделами и темами.

Считаем, что такой объем учебной нагрузки является оптимальным, так как не отрывает на длительное время сотрудников от выполнения служебных обязанностей и позволяет провести обучение.

Мы пришли к выводу о том, что рассматриваемая проблема требует дальнейшего изучения и проведения научных изысканий для решения ряда прикладных задач, для этого необходимо:

- подтвердить теоретические предположения о содержании обучения инструкторов ОБиФП;
- разработать учебно-методические материалы (учебные пособия, методические рекомендации, методические разработки) по разделам обучения инструкторов ОБиФП;

– проверить на практике эффективность обучения в образовательных учреждениях ФСКН России инструкторов ОБиФП.

Проблему формирования навыков проведения занятий по оперативно-боевой и физической подготовке у инструкторов ОБиФП органов и организаций ФСКН России, по нашему мнению, возможно решить только после принятия ведомственного нормативного акта, регламентирующего организацию и проведение обучения данной категории сотрудников в образовательных учреждениях ФСКН России.

Д.М. Петров

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАБОТНИКОВ И КУРСАНТОВ МВД РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В современных условиях от уровня психологической и физической подготовки, специальных двигательных умений зависит то насколько эффективно и качественно будут решаться, поставленные перед сотрудником органов внутренних дел задачи различной направленности.

На данный момент перед образовательными учреждениями не только системы МВД, но и иными учебными заведениями, которые готовят сотрудников для силовых ведомств, стоит задача – подготовить специалистов, которые будут не просто обладать определенным набором знаний, но и будут умело их применять.

Необходимо отметить, что в гражданских учебных заведениях дисциплина «Физическая подготовка» преподается для развития стандартных физических качеств (ловкость, сила, выносливость и т.д.) в то время как в специализированных образовательных учреждениях МВД дисциплина «Физическая подготовка» помимо вышеперечисленных задач, главной целью ставит- обучение курсантов и сотрудников навыку овладения профессиональными двигательными действиями. Решаются поставленные задачи путем моделирования внешней обстановки, что оказывает значительное влияние на результат обучения.

Сотруднику, курсанту МВД России необходимо обладать хорошей физической подготовкой для успешного выполнения служебных обязанностей именно поэтому в системе МВД России ей уделяется особое внимание.

Основная цель физической подготовки сотрудников, курсантов МВД России является создание психологической и физической готовности к реализации оперативно-служебных задач, успешному

применению физической силы, боевых приемов борьбы, оружия и специальных средств. Для достижения данной цели активно ведется воспитательная и психологическая работа, так же необходимо выполнить целый ряд задач таких как:

- 1) подготовка организма к длительным передвижениям.
- 2) выработка навыков самозащиты в экстремальных, неожиданных ситуациях.
- 3) формирование таких профессионально-психологических качеств как смелость, бдительность, самообладание и т.д.

Крайне важно и необходимо нацелить работу преподавателей физической подготовки в области воспитания на формирование у курсантов и работников мотивации к тренировочной деятельности как во время учебных занятий, так и в свободное время, такая задача может решаться при помощи широкой спортивно-массовой работы. Так же при организации образовательного процесса следует учитывать индивидуальные особенности личности и коллектива для наиболее полной и качественной подготовки, отвечающей требованиям, которые предъявляются к работникам и курсантам МВД России.

При изучении различных приемов нужно добиваться не только четкого техничного выполнения, но также требуется уделять внимание моделированию таких ситуаций, которые приближены к реальным экстремальным условиям, которые могут возникнуть в реальной жизни. Это в значительной степени способствует выработке у обучаемых необходимых нравственно-волевых качеств.

На данный момент достаточно актуальна проблема повышения качества профессионального воспитания сотрудников и курсантов, поскольку в последнее время значительно повысились требования к профессионально-нравственным, психологическим и физическим качествам сотрудников органов внутренних дел. Данную проблему необходимо решать при помощи воспитательной и психологической подготовки.

А.Ю. Плешивцев

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН-СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Анализируя систему физической подготовки, нельзя не обнаружить, что на сегодняшний день не существует каких-либо принципиальных отличий в обучении боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел. Как правило, занятия с женщинами проводятся по той же программе, что и с мужчинами. При

определении содержания и методики обучения не принимаются в расчет специфические особенности женского организма. Это, как правило, существенно влияет на эффективность овладения боевыми приемами борьбы и в целом физической подготовки женщин.

Существующие на сегодняшний день программы по физической подготовке в вузах МВД России еще в меньшей степени разделяют подготовку женщин и мужчин. Все отличие сводится только к выполнению различных контрольных упражнений при проверке уровня развития физических качеств.

В своей работе мы не претендуем на глубокий и детальный анализ системы физической подготовки женщин. Это лишь попытка при существующих нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку сотрудников ОВД, повысить эффективность процесса овладения боевыми приемами борьбы женщинами-сотрудниками. Эффективность в данном случае мы рассматриваем не только с точки зрения необходимости демонстрации комплекса технических действия при проведения различного рода проверок физической подготовленности личного состава. Важно, чтобы полученные умения и навыки оказались востребованы на практике – будь то ситуация служебной деятельности, либо ситуация самообороны вне службы.

Занятия девушек и женщин любым из видов физической активности и спортом осуществляются с учётом анатомических, физиологических, морфологических, психологических индивидуальных особенностей и биологической функции материнства. Факт того, что при обучении женщин, сотрудников ОВД, боевым приёмам борьбы, должны приниматься во внимание все вышеперечисленные особенности женского организма, является очевидным. Специфика женского организма определена изначально природой. Проявляются они в степени развития физических психо-эмоциональных качеств, развития физических качеств, строении звеньев тела, общей и специальной работоспособности, работы нервной, дыхательной, эндокринной систем.

Перечислять все отличия женщин от мужчин в работе нет необходимости, вместе с тем можно говорить о тех особенностях, которые позволяют определить содержательную и методическую сторону обучения боевым приемам борьбы.

У женщин, по сравнению с мужчинами, меньшие размеры тела. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: показатели длины тела превышают подобные показатели у мужчин, на фоне широкого тазобедренного сустава узкие плечи, центр массы тела, оказывающий главенствующую роль в локомоциях, находится ниже, благоприятствует выполнению упражнений, связанных с равно-

весеи тела, но в тоже время ограничивает скорость бега, прыжков в высоту. В то время если мышечный компонент у мужчин колеблется от сорока пяти до пятидесяти пяти процентов от общей массы тела, то у женщин этот компонент составляет тридцать, тридцать пять процентов общей массы тела.

Ещё одной важной особенностью женского организма является то, что мышечная масса и сила у них растёт значительно быстрее и качественнее в нижней части, в районе ног. Однако связки и сухожилия женщин более слабые, а суставы более «хрупкие».

Несмотря на более низкие показатели абсолютной силы мышц, относительная сила у девушек и женщин почти одинакова с мужскими показателями, связано это с меньшим весом у женщин. Максимальная сила мышц рук, плечевого пояса и туловища составляет у женщин от сорока до семидесяти процентов от показателей у мужчин.

Наиболее важными моментами при выстраивании методической составляющей учебного процесса, на наш взгляд, являются следующие отличия женщин. Во-первых, для женского организма характерны специфические особенности деятельности больших полушарий мозга. Главенствующая роль левого полушария у них проявляется в меньшей степени, чем у мужчин. Подобный факт проявляется в ярко выраженной речевой функции в левом и правом полушарии. Девушек отличает наибольшая способность к восприятию и осознанию вербальной информации, изучению языков, синхронному переводу, а также словесно-аналитическая стратегия решений и высокая степень речевой регуляции движений. Мужчины уступают женщинам в кратковременной и долговременной вербальной памяти, одним из проявления этого обстоятельства является запоминание слов фраз. Но, хорошо запоминая слова женщины, плохо запоминают цифры, что сказывается на скорости обработки информации.

Во-вторых, женщины более эмоциональны, у них высокая степень проявления тревожности. Они чувствительно реагируют на замечания и поощрения, что очень важно учитывать при обучении дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России. Им присуща высокая чувствительность двигательной сенсорной системы, тонкие дифференцировки мышечного чувства оказывают доминирующие воздействие на развитие координации, ловкости и правильности выполнения двигательных заданий.

Бесспорно, можно в дальнейшем провести сравнительный анализ физиологических характеристик, таких как основной обмен, рабочие энергозатраты, аэробные и анаэробные возможности, терморегуляция и т.п. Но, на наш взгляд, особое значение эти показатели приобретают при планировании педагогического процесса по физической подготовки в вузах МВД России.

Целью физической подготовки в ОВД является создание предпосылок для формирования функциональной и психологической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, применению физической силы на высоком уровне реализации двигательных навыков при пресечении противозаконных действий, развитию общефизических качеств, повышению устойчивости к физическому и психологическому переутомлению, улучшению защитных функций организма.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач: подготовка к двигательным действиям, связанных с применением спец. средств, боевых приёмов борьбы (броски, задержания, борьба в партере), огнестрельного оружия, физическая подготовка к преследованию и задержанию правонарушителей, а так же ускоренному передвижению по пересечённой местности длительное время с полным вооружением, овладение практическими умениями и навыками самозащиты и основ личной безопасности в экстремальных ситуациях деятельности сотрудников ОВД. Развитие необходимых профессиональных, интеллектуальных и психологических качеств личности.

В.А. Синянский, Р.С. Каленик

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

В последние годы в России стабильно фиксируется высокий уровень преступности. Наряду с увеличением числа преступлений в их характере отмечается усиление профессионализма, организованности и вооруженности. Все чаще правонарушители оказывают активное сопротивление сотрудникам полиции, в связи с чем увеличивается число сотрудников МВД, погибших при выполнении служебно-боевых задач. Только за период с 1995 по 2008 гг. 1689 сотрудников органов внутренних дел и 172 военнослужащих внутренних войск МВД России погибли при исполнении служебных обязанностей¹. Анализ результатов оперативно-служебной деятельности и чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников, свидетельствует о том, что профессионально-прикладная физическая подготовленность личного состава органов внутренних

¹ Панасик Н.В. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел МВД России : учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2010. С. 5.

дел не отвечает предъявляемым требованиям. Многие сотрудники полиции не готовы эффективно применять огнестрельное оружие, специальные средства и физическую силу в целях пресечения противоправных действий, неумело действуют в экстремальных ситуациях, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах. С другой стороны нередки случаи неправомерного применения сотрудниками полиции огнестрельного оружия, специальных средств, физической силы.

Как показывают материалы служебных проверок и научно-практических исследований, зачастую причины неоправданных потерь, грубых профессиональных ошибок кроются в отсутствии твердых навыков применения оружия, специальных средств, приемов рукопашного боя.

Однако, наш многолетний опыт преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД России показывает, что за время обучения боевые приемы борьбы усваивает 100 % учащихся, при этом среднее качество усвоения колеблется между 3,5 и 4 балами (по 5-бальной шкале). Аналогичные результаты выпускники показывают и по огневой подготовке. Уровень усвоения правовых дисциплин даже еще выше.

Возникает вопрос: почему сотрудники полиции, усвоившие знания на уровне выше среднего сталкиваются с проблемами применения их в условиях оперативно-служебной деятельности? По нашему мнению, причиной такой ситуации является отсутствие у выпускников междисциплинарной системы знаний, умений и навыков, т.е. у сотрудника полиции не формируется способность быстро оценивать конкретную ситуацию с правовой точки зрения и принимать решение о допустимости применения огнестрельного оружия или специальных средств или физической силы. Неумение быстро принять правильное решение как раз и приводит к указанным выше негативным последствиям.

Как показывает анализ учебного процесса, его основным недостатком является слабая связь между дисциплинами, не позволяющая комплексно формировать у обучаемых профессиональные умения и навыки, то есть одновременно решать вопросы, связанные с основными элементами оперативно-служебной деятельности.

По нашему мнению, одной из основных задач обучения курсантов и слушателей является не только усвоение специальных знаний, навыков и умений, но и правильное их применение при решении служебных задач на фоне экстремальных физических и психологических нагрузок. Например, находясь в условиях опасной обстановки, сотрудник полиции в первую очередь должен научиться оперативно оценивать ее и принимать правильное решение, а также

уметь управлять своим поведением, предвидеть изменения обстановки, умело руководить подчиненными и отдавать распоряжения в критических ситуациях.

Проанализировав особенности профессиональной деятельности сотрудников подразделений органов внутренних дел и организационно-методические особенности учебного процесса по физической подготовке, можно констатировать, что для образовательных учреждений МВД России наиболее приемлем следующий вариант его организации: последовательное формирование и развитие профессионально важных физических умений и навыков, реализация их в обстановке, приближенной к реальной.

На первом этапе обучения, целью физической подготовки должно являться совершенствование основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты и выносливости), а также формирование базовых двигательных действий (боевые приемы борьбы, преследование преступника, спасение утопающего на воде и т.д.).

Для учащихся усвоивших базовые навыки выполнения боевых приемов борьбы, применения огнестрельного оружия и специальных средств, получивших знания о правовых основаниях их применения, целесообразна организация комплексных тактических занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности. Например, учащиеся получают вводную информацию от преподавателей (на таких комплексных занятиях целесообразно присутствие преподавателей различных дисциплин) и отрабатывают ее с поочередным распределением ролей, в форме ситуационной игры, с последующим анализом правомерности действий, тактической грамотности, правильной техники выполнения приемов, соблюдения мер личной безопасности и подведением итогов.

Таким образом, учебный процесс по физической подготовке курсантов выпускных курсов необходимо организовывать на основе использования комплексных занятий с постепенным усложнением заданий. Данный подход позволяет формировать профессионально значимые физические умения, навыки и развивать их в интересах оперативно-служебной деятельности.

В заключение отметим, что у рассматриваемой проблемы есть еще один аспект. Это связь самих преподавателей физической и огневой подготовки с практикой. По нашему мнению целесообразно, не реже одного раза в три года, проводить педагогическую стажировку преподавателей кафедр физической и огневой подготовки в подразделениях органов внутренних дел с целью обобщения практического опыта службы по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для дальнейшего внедрения в учебный процесс высших учебных заведений.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Современные реалии российской правоохранительной практики наглядно демонстрируют усиление криминальной активности организованных преступных группировок, увеличение доли тяжких преступлений с использованием оружия и обострение террористической угрозы. Сотрудникам полиции все чаще приходится действовать в экстремальных ситуациях, связанных с задержанием вооруженных и иных особо опасных преступников.

Специфика условий правоохранительной деятельности на территориях Восточной Сибири заключается в большом количестве учреждений пенитенциарной системы. Как следствие повышается вероятность появления вооруженных и особо опасных преступников. В связи с чем для нас приобретают особую актуальность проблемы подготовки обучаемых к возможному противодействию данной категории правонарушителей.

Анализ правоохранительной практики подразделений ГУ МВД России по Иркутской области показывает, что наибольшие затруднения возникают у сотрудников полиции, выполняющих оперативно-служебные задачи в условиях боевого столкновения с вооруженными правонарушителями. Здесь сказывается низкий профессиональный уровень подготовки сотрудников органов внутренних дел, как в личной тактической подготовке, так и в вопросах организации и осуществления боевого обеспечения.

Выборочный опрос сотрудников полиции указывает на то, что проблемы личной и групповой тактической подготовки приобретают для них наиболее актуальное значение. Преподавателями тактико-специальной подготовки в ходе таких опросов ведется постоянный сбор и систематизация оперативной информации об обстоятельствах розыска и задержания вооруженных и особо опасных преступников в нашем регионе. На основании данных материалов сотрудниками кафедры разрабатываются практические занятия с элементами деловой игры, моделирующие ту или иную тактическую обстановку, возникавшую в ходе реальных задержаний вооруженных и особо опасных преступников.

В качестве примера можно привести практическое занятие, подготовленное на основе событий, произошедших в 2009 г. на территории г. Нижнеудинска. Тогда, в результате умелых и самоотверженных действий сержанта милиции отдела вневедомственной охраны М. Андрианова был обезврежен вооруженный преступник,

создавший непосредственную угрозу жизни и здоровью граждан и причинивший тяжкие телесные повреждения сотрудникам органа внутренних дел.

В настоящее время М. Андрианов является кавалером ордена Мужества. Его подробный рассказ и репортаж корреспондентов «Первого канала» об обстоятельствах нейтрализации вооруженного преступника в г. Нижнеудинске послужили основой для разработки практического занятия по теме «Виды и тактика действий служебных нарядов по розыску и задержанию вооруженных особо опасных преступников».

Учебное занятие предусматривает, как практическую отработку тактических действий по задержанию вооруженного преступника, так и их сравнительный анализ с реальными событиями, в г. Нижнеудинске. В начале занятия обучаемые получают только исходные данные о частной обстановке, сложившейся в результате появления вооруженного преступника.

До обучаемых доводятся тактические свойства местности, погодные условия, состав местного населения, вооружение преступника и его намерения и примерное место нахождения. Дальнейшие тактические решения и их практическая отработка в роли сотрудников группы задержания УВО осуществляются курсантами в нескольких вариантах самостоятельно. Преподаватель использует группу розыгрыша и создает максимально приближенную к реальным условиям обстановку.

По мере практической отработки вводных обучаемым демонстрируются видеоматериалы с места реальных событий, и доводятся последствия реального задержания преступника (два сотрудника ОВД получили огнестрельные ранения, вооруженный преступник уничтожен). После чего, обучаемые на основании подробного рассказа сотрудников, проводивших задержание, выявляют типовые ошибки и переосмысливают собственные тактические действия в ходе практического занятия.

Большое значение в данной методике проведения занятия отводится психологическому осознанию обучаемыми реальности происходивших событий, их наглядной визуализации, прямой связи с местной спецификой и ролевой работе обучаемых при отработке практических навыков задержания вооруженных и особо опасных преступников.

**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ НАРКОКОНТРОЛЯ
КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проблема личной безопасности сотрудников наркоконтроля при решении ими профессиональных задач или в ситуациях, не связанных со служебной деятельностью, в настоящее время не теряет особую остроту и актуальность. По официальным данным, приведенным в Обзоре чрезвычайных происшествий, зарегистрированных в органах наркоконтроля, в 2011 году зафиксированы 416 чрезвычайных происшествий с участием сотрудников, федеральных государственных гражданских служащих и работников органов наркоконтроля, том числе

- дорожно-транспортные происшествия с гибелью сотрудников и гражданских лиц (УФСКН России по Рязанской и Курской областям);

- неправомерное применение сотрудником оружия, повлекшее гибель гражданского лица и сотрудника (УФСКН России по Кабардино-Балкарской Республике);

- нападение на сотрудников с хищением у них служебного удостоверения (УФСКН России по Иркутской, Брянской областям, РУ ФСКН России по Хабаровскому краю).

Предметом пристального внимания со стороны руководства ФСКН России являются чрезвычайные происшествия, повлекшие гибель сотрудников. За 2011 год в органах наркоконтроля погибли 17 сотрудников, из них¹: 3 в результате совершения суицида; 3 в результате несчастных случаев (2 утонули в водоеме, 1 отравился угарным газом); 11 в дорожно-транспортных происшествиях.

К другой группе происшествий с тяжелыми последствиями относятся нападение на сотрудников органов наркоконтроля. В большинстве случаев их последствиями являются причинение сотрудникам вреда здоровью, утрата служебных документов и материальных ценностей.

В 2011 году в результате нападений получили травмы различной степени тяжести 111 сотрудников, из них 43 во время проведения ОРМ. Получение травм сотрудниками явилось следствием низкого уровня организации проводимых мероприятий, недостаточной оперативной составляющей, а также слабой физической и психоло-

¹ Обзор ФСКН России чрезвычайных происшествий, зарегистрированных в органах наркоконтроля в 2011 г. Рег. № 8/1/1626 от 20.02.2012.

гической подготовки участников операций к возможному сопротивлению со стороны задерживаемых лиц¹.

Анализ чрезвычайных происшествий, совершенных сотрудниками, показывает, что их основными причинами являются:

- низкая требовательность к подчиненным руководителей различного уровня, формальный подход к оценке дисциплинарных проступков, низкий авторитет непосредственных начальников;

- формальный подход в организации профессионально-психологического отбора кандидатов на службу в органы наркоконтроля, низкий уровень индивидуально-воспитательной работы с личным составом, особенно с молодыми сотрудниками, недооценка наставничества;

- отсутствие достаточных профессиональных качеств (навыков), а также несоответствие занимаемой должности некоторых сотрудников.

Рост числа тяжких преступлений против личности, борьба с организованной наркопреступностью и ряд других особенностей современной правоохранительной деятельности побудили ФСКН России к принятию мер по обеспечению личной безопасности сотрудников при осуществлении служебной деятельности.

Сегодня профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов объективно присущ как физический, так и психологический риск и специальная работа по уменьшению такого риска до реально возможного предела чрезвычайно важна.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт деятельности правоохранительных органов, уровень личной безопасности сотрудника в значительной мере зависит от степени его общей профессиональной подготовленности и наличия профессионального опыта, и, кроме того – от эффективности специального обучения стратегии, тактике и приемам обеспечения личной безопасности.

Личная профессиональная безопасность сотрудника правоохранительных органов, помимо прочих, включает в себя два основных взаимосвязанных начала: физическую и психологическую. Соответственно, действия сотрудника по обеспечению личной безопасности включают владение тактикой и методами обеспечения безопасности по этим направлениям.

У сотрудника при осуществлении служебной деятельности неизбежно возникают ситуации, сопряженные с физическим риском, т.е. опасностью для жизни и здоровья. Непрофессиональные и неумелые действия сотрудников в таких ситуациях порой приводят к тяжким последствиям, которых можно было бы избежать.

¹ Обзор ФСКН России чрезвычайных происшествий, зарегистрированных в органах наркоконтроля в 2011 г. Рег. № 8/1/1626 от 20.02.2012.

Правильные действия сотрудника по обеспечению своей физической безопасности при решении профессиональных задач связаны с определенными знаниями. К ним относятся¹:

- причины гибели сотрудников и получения ими травм и ранений;
- качества сотрудника, наиболее важные для обеспечения личной физической безопасности;
- тактика действий по обеспечению личной физической безопасности;
- конкретные приемы действий в ситуации возможного или реального риска.

При проведении анализа ситуаций гибели и ранений сотрудников, когда это происходило в результате их действий, были выделены следующие причины происшедшего:

- сотрудник потерял бдительность;
- был слабо обучен, плохо владел оружием;
- не сумел предвидеть опасность;
- не просил поддержки, переоценил себя;
- не контролировал себя, других людей, ситуацию;
- не верил, что может стать объектом насильственных действий со стороны тех, с кем имел дело в роковой ситуации;
- игнорировал очевидные признаки опасности;
- слишком понадеялся на напарника;
- считал, что сам статус сотрудника правоохранительных органов в данной ситуации защитит его от физического насилия;
- не было наготове оружие;
- не нашел нужную тактику действий;
- неудачно осуществил план действий;
- не был психологически готов к экстремальной ситуации.

Можно выделить следующие качества сотрудника, наиболее важные для обеспечения физической безопасности в ситуации риска для жизни:

- профессиональная подготовленность (я научен тому, как действовать в такой ситуации);
- устойчивость к стрессу (психологически и физически неоднократно «проиграны» решения задач в критических ситуациях);
- доверие к самому себе при выполнении задачи (я могу выполнить эту задачу);
- доверие к оружию (я знаю, что оружие точное и не даст осечки);

¹ Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности (на опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России) : учебно-практ. пособие. М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997.

- решительность (способность быстро принять верное решение);
- эмоциональная устойчивость (я могу рассчитывать на себя во всех ситуациях);
- физическая подготовленность (я имею физические возможности сделать все необходимое).

Для повышения уровня личной безопасности при осуществлении служебной деятельности сотрудник перед заступлением на службу обязан проверить амуницию, специальные средства и оружие, знать и уметь применять на практике тактические приемы и разработанную методику поведения в опасной ситуации, постоянно совершенствовать свои знания и умения в этой области.

Личная профессиональная безопасность сотрудника правоохранительных органов – это не только физическая безопасность, не менее важна психологическая безопасность. Психологические перегрузки, стрессы, «накопление усталости», связанные с профессиональной деятельностью, также представляют немалую опасность, как для здоровья, так и для способности полноценно работать.

Обеспечение психологической безопасности сотрудника, то есть уменьшение до минимально возможного предела действий психотравмирующих факторов, связанных со службой, и нейтрализация их последствий – проблема комплексная. Ее решают служба по работе с личным составом, медицинские работники и практические психологи. Вместе с тем немалая роль принадлежит и самому сотруднику, его грамотным действиям в этом направлении. Известно, что лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Это утверждение относится и к стрессу. В критической ситуации нередко элементарные приемы психологической самозащиты нужны не меньше, чем самозащита без оружия.

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что важными условиями обеспечения личной психологической безопасности являются:

- знания о психофизиологических процессах, происходящих в организме человека в ситуации опасности;
- усвоение определенной «модели поведения» в ситуации опасности, позволяющей выполнить профессиональную задачу и не пострадать лично;
- владение приемами психологической саморегуляции, применимыми непосредственно перед ситуацией опасности, в ситуации опасности и сразу после нее.

В ситуации стресса у человека, кроме чувства опасности, есть три врага – неизвестность, неопределенность и беспомощность.

Самое главное и нередко самое трудное – это переход от эмоций к действиям.

Переход от ощущения беспомощности к эффективным действиям будет значительно быстрее у того, кто обладает профессиональной, физической и специальной подготовкой к действиям в опасных ситуациях.

Основное правило преодоления стресса заключается в умении сотрудника преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, не обвиняя других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и так же реалистично действовать.

На практике используются различные методы борьбы со стрессом и снятия психической напряженности. Это и метод «обязательного анализа» возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс, и принятие решения о способах его преодоления. Заслуживает внимания также метод «отключения», рекомендуемый временное устранение от проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. С целью «отключения» целесообразно следовать следующим рекомендациям:

- постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;

- отдыхать в свободное время, используя активные формы отдыха: занятия физическими упражнениями, прогулки в лесу или парке и т.п.);

- не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;

- участвовать в общественной жизни коллектива, в занятиях художественной самодеятельностью, в спортивных мероприятиях и т.п.;

- при наличии в органе наркоконтроля кабинета психологической разгрузки чаще обращаться к использованию его возможностей для психической регуляции.

К эффективным методам борьбы со стрессом относятся также различные способы расслабления и самовнушения.

В заключение следует отметить, что главной задачей подготовки сотрудников органов наркоконтроля является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых противостоять наркоагрессии, в повседневных и чрезвычайных условиях проявлять физическую и психологическую готовность к решению служебных задач, что обусловлено усложнением борьбы с наркопреступностью и проявлением новых типов преступных действий.

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТРЕЛЬБЕ ИЗ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ**

Умелое, профессиональное владение табельным оружием – обязанность сотрудников органов внутренних дел. Для этого необходимо не только изучить меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, материальную часть оружия, усвоить приемы и правила стрельбы, но и повышать уровень психологической подготовки, под которой чаще всего принято понимать систему педагогических мероприятий, направленных на воспитание волевых качеств¹. Волевые качества воспитываются в процессе занятий, где вырабатываются навыки наиболее рациональных и правильных действий, вне зависимости от собственного внутреннего состояния и экстремальности ситуации. Следовательно, экстремальность ситуации предполагает значительно ускоренную мобилизацию всего опыта, как профессионального, так и личностного.

Практика применения оружия и статистика нападений на сотрудников ОВД позволяет выделить основные причины их гибели: 1) психологическая неготовность к действиям в ситуациях нападения; 2) отсутствие опыта ведения огня при повышенных психологических нагрузках; 3) техническая неготовность ведения скоростной стрельбы².

Говоря о психофизиологических особенностях деятельности сотрудников ОВД, особенно в экстремальных условиях одним из основных факторов выделяют нервно-психическое напряжение, особое психическое состояние, требующие перестройки адаптационной системы организма³. Благодаря процессам адаптации поддерживается сбалансированное состояние в системе «организм-среда» и при возникновении значительных и незначительных изменений, происходит обеспечение формирования нового гомеостатического состояния на уровне «оперативного покоя».

¹ Использование стрелковых компьютерных тренажеров для обучения стрельбе курсантов образовательных учреждений МВД России : учебно-методическое пособие / под общ. ред. к.п.н. А.И. Щипина. М.: ЦОКР МВД России, 2010.

² Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков стрельбы из табельного оружия : учебное пособие / А.Н. Блеер и др.. М.: ЦОКР МВД России, 2006.

³ Иванов Б.В. Игровые методы обучения стрельбе : учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2010.

В связи с этим, на занятиях по огневой подготовке необходимо отрабатывать навыки самоконтроля (волевые качества) с учетом психофизиологического состояния и стрессоустойчивости, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением и собственными биологическими реакциями.

В связи с этим целью данного исследования явилось определение особенностей психосоматических реакций до и после стрельбы из пистолета Макарова.

Исследование проводилось на базе ТИПК МВД России. Первую группу составили слушатели профессиональной подготовки, которые отрабатывали навыки стрельбы по неподвижной цели с заданной зоной поражения. Вторая группа – отрабатывала навыки скоростной стрельбы с заданной зоной поражения. Изучение психоэмоционального состояния проводилось в 2 этапа: 1-й этап проведен за 30 минут до стрельбы; 2-й – через 30 минут после стрельбы. С помощью экспресс-метода САН и Люшера оценивалось: 1) *самочувствие* – комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности 2) *активность*, как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, что включает в себя: химическую, физическую, нервную и психическую активность; 3) *настроение*, как проявление особенностей эмоционального отклика на воздействие любого характера; 4) *вегетативный коэффициент*, как установка на деятельность, которая физиологически соответствует симпатическому или парасимпатическому преобладанию отдела вегетативной нервной системы; 5) *суммарное отклонение*, показывает общее, неспецифическое психическое состояние и позволяет прогнозировать эффективность и успешность деятельности; 6) *уровень тревожности*, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Все значения представлены в баллах (таблица).

Таблица

Психосоматические реакции до и после стрельбы

	1 группа		2 группа	
	До стрельбы	После стрельбы	До стрельбы	После стрельбы
Самочувствие	6,1	6,1	6,1	6,1
Активность	5,4	5,7	5,9	5,8
Настроение	6,1	6,0	6,2	6,2
Вегетативный коэффициент	1,1	1,0	0,9	0,9
Суммарное отклонение	9,0	5,5	8,2	4,7
Уровень тревожности	1,1	1,1	1,9	2,2

Установлено, что функциональное психоэмоциональное состояние (самочувствие, активность и настроение) у слушателей профессиональной подготовки (1-й и 2-й группах) как до, так и после стрельбы – не изменяется, а вегетативный коэффициент определяется в диапазоне от 0,9 до 1,1 баллов. Это свидетельствует об оптимальной мобилизации физических и психических ресурсов с установкой на активную, успешную деятельность в стрессовых ситуациях. А вот уровень непродуктивной нервно-психической напряженности *перед стрельбой*, как в 1-й (9 баллов), так и во 2-й (8,2 балла) группах незначительно повышен, что соответствует преобладанию установки на активную деятельность, только для более-менее регулярных всплеск сверхактивности и напряженности. А значит, происходит мобилизация ресурсов, возможно как психических, так и физиологических для решения поставленных целей.

После стрельбы независимо от сложности выполненных упражнений в обеих группах наблюдается отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности. Возможно, что произошла разрядка психоэмоционального напряжения. В этот момент действия становятся разнообразны, а коэффициент полезного действия высокий. Эмоциональный настрой – оптимистический, при этом развит волевой самоконтроль, но воля не является орудием подавления какой-то части личности. В экстремальных условиях происходит эффективная мобилизация и полная сосредоточенность на выполнении задачи.

По представленным в таблице данным наблюдается высокий уровень тревожности во 2-й группе по сравнению с 1-й примерно в 2 раза. Перед 2-й группой ставилась более сложная задача: скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения. То есть ограничение во времени, сложность манипуляций с боевым оружием приводит к нестабильности эмоционального (реактивной тревожности) состояния. И это происходит на фоне того, что другие показатели не изменяются – самочувствие, активность, настроение, вегетативный коэффициент, а непродуктивная нервно-психическая деятельность улучшается. Причем, мы видим тенденцию к возрастанию тревожности после стрельбы.

Таким образом, это исследование еще раз подтвердило то, что при обучении слушателей профессиональной подготовки умелому и эффективному применению огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач необходимо: *первое* – уделять отработке навыков и приемов повышенной сложности применения оружия, и в первую очередь, это скоростная стрельба с коротких расстояний; *второе* – обучать снятию психоэмоционального напряжения как до, так и после стрельбы, например: методом от-

влечения, самоприказа (волевая установка), методом регуляции дыхания и другими способами расслабления; *третье* – стрельбу можно использовать, как способ снижения непродуктивной нервно-психической напряженности (психологической разрядки).

В.М. Фролов, А.Г. Литвиненко

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Под методическим приемом понимают частное средство, с помощью которого в совокупности с другими средствами реализуется тот или иной способ познания дисциплины «огневая подготовка» и приобретения навыков обращения с оружием, т.е. по отношению к методу, методический прием выступает как его составная часть.

Методические приемы составляют структуру метода, представляя собой пошаговые единичные операции, которые выполняют учитель и ученик, реализуя тот или иной метод обучения на занятиях по огневой подготовке.

Для совершенствования техники производства меткого выстрела, достижения высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, повышения их эффективности в сложных условиях оперативной обстановки применяется большое количество методических приёмов.

Методические приемы, используемые в обучении и совершенствовании техники, очень разнообразны, многочисленны и специфичны в зависимости от вида деятельности. В нашей работе мы рассмотрим некоторые методические приемы, используемые на занятиях по огневой подготовке и конкретно при обучении приемам стрельбы из пистолета:

1. Объяснение значения каждого изучаемого упражнения.

Необходимо, чтобы курсанты знали назначение каждого разучиваемого на занятиях упражнения – только тогда они будут его осваивать сознательно.

2. Постепенное сокращение объяснений по мере усвоения техники упражнения

Когда появляется уверенность, что техника осваивается верно, педагог постепенно сокращает свои объяснения. Вначале он лишь кратко напоминает упражнение, а затем произносит только его название. Так экономится время и тренируется память. Излишние объяснения утомляют, распыляют внимание. Лаконизм обостряет внимание, будит воображение, требует сообразительности и скорости

реакции. Своевременно примененный прием обостряет состояние психики, он тренирует многоплоскостное внимание, активно совершенствует координацию движений и реактивность исполнения. Для того чтобы педагог мог успешно пользоваться этим приемом, его указания должны быть кратки и точны.

3. Показ неверного исполнения упражнения самим педагогом (показ «от противного»)

Преподаватель, выполняя упражнение, сознательно и несколько подчеркнуто демонстрирует наиболее типичные ошибки, для того чтобы обратить на них внимание группы. При этом не надо показывать персонально на тех, кто делает такие ошибки. Они это быстро поймут сами. Как надо делать верно, педагог не показывает, а лишь объясняет это. Занимающиеся должны самостоятельно найти способ исправления ошибки; обычно эти исправления индивидуальны по технике.

4. Внезапное применение новых заданий.

Иногда, чтобы обострить внимание, следует внезапно дать совершенно новое, но не трудное задание. Прием тренирует скорость ориентации, скорость реакции, мобилизует весь организм и очень повышает эмоциональный уровень занятия.

5. Привлечение посторонних наблюдателей на контрольные стрельбы.

Боязнь получить неудовлетворительную оценку в присутствии других офицеров или начальников, наиболее трудно преодолевается молодыми курсантами, в тоже время развивает необходимые морально-волевые качества. Поэтому целесообразно проводить контрольные стрельбы в присутствии командиров взводов или начальников курсов. Можно приглашать сотрудников учебного заведения, членов других кафедр, гостей, инспектирующих и т. п. Все это воспитывает волю, смелость и решительность, сосредоточенное внимание, целеустремленность в выполнении стрелковых упражнений.

6. Выполнение действий в необычных условиях.

Как известно, двигательный навык характеризуется определенным комплексом пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее четко наблюдаемых в постоянных условиях тренировки. Изменение условий тренировки всегда влечет за собой изменение одной или нескольких из этих характеристик, что вызывает, в свою очередь, коррективы во всех остальных.

Приведем конкретные примеры реализации данного методического приема на практике: выполнение стрелковых упражнений при различных условиях освещенности, различных погодных условиях (тренировка на стрельбище).

7. Выполнение действий в состоянии значительного утомления.

При утомлении у стрелков в первую очередь дискоординируется структура мышечных напряжений, усиливается тремор, что значительно увеличивает амплитуду колебаний оружия, нарушаются взаимосвязи в нервно-мышечной системе при выполнении двигательных навыков.

Как пример в реализации данного методического приема может служить выполнение стрельбы после физической нагрузки (бег, силовые упражнения, единоборства).

8. Выполнение действий в состоянии значительного эмоционального напряжения.

Одной из наиболее существенных особенностей выполнения стрельбы в условиях оперативной обстановки является повышенное эмоциональное состояние. Управление движениями, совершенствование навыков стрельбы в указанном состоянии требует использования на занятиях усложнения шумо-звуковой обстановки, проведение дуэльной стрельбы и других форм соперничества.

9. Периодическое выключение или ограничение зрительного контроля.

В процессе совершенствования техники имеется возможность целенаправленно воздействовать не только на весь двигательный навык, но избирательно на отдельные рецепторно-анализационные компоненты, формирующие мышечную память. Постепенный переход от контроля зрением к суставно-мышечному чувству оружия позволяет освободить высшие уровни центральной нервной системы для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка и ориентации в оперативной обстановке.

Как пример могут служить следующие упражнения: изготовка к стрельбе без зрительного контроля, наведение оружия в цель, удерживание наведенного оружия в цель, выполнение выстрела или серии выстрелов - все без зрительного контроля или с его частичным контролем.

10. Формирование рабочей установки.

Каждый навык имеет свой психологический компонент, в который входит цель действия, намерение осуществить действие, интерес, переживание от трудностей выполнения действия, определенная организация внимания, связи сенсорных и моторных частей движения, степень волевого усилия.

В ходе технической подготовки должны совершенствоваться компоненты высшего порядка в сфере психической деятельности стрелка, должна формироваться система психологических процессов, определяющих интеллектуальную и волевою направленность к действию.

Примером использования данного приема на практике может служить выполнение выстрела в заранее заданный район мишени, поражение нескольких целей в заранее установленном порядке, то же с определением различных зон поражения.

В процессе обучения не предполагается жесткий комплекс каких-либо незыблемых методов, методических приемов, которые не подлежат изменению, дополнению или уточнению. Наоборот, совершенствование представляется как постоянно развивающийся и изменяющийся процесс, направляемый передовым опытом и современными требованиями практики.

А.К. Цепелев, В.М. Фролов

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ
МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ СТРЕЛЬБЫ**

Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации на основании решения руководителя (пункт 14), разрешает разрабатывать и применять иные, не указанные в Курсе стрельб, упражнения, а также применять современные методики обучения.

Применение предлагаемых методов обучения в обязательном порядке требует от руководителей занятий тщательной предварительной подготовки к проведению каждого занятия. Все приемы с оружием должны выполняться в процессе показа без нарушений мер безопасности и требований Наставления. Руководитель обязан в совершенстве владеть теми приемами стрельбы, которые отрабатываются. Все вопросы, которые будут появляться у обучаемых во время занятия, должны находить быстрый, квалифицированный ответ в виде образцового показа с комментарием. Наличие помощника руководителя стрельб в группе более 15 человек обязательно. Практические стрельбы выполняются только после усвоения обучаемыми правильного выполнения приема стрельбы.

Для обеспечения более быстрого и полного усвоения приемов стрельбы, как показывает многолетняя практика, необходимо добиться, чтобы каждый обучаемый не только научился выполнять прием, но и знал бы, когда и в каких случаях целесообразно его применить. При обучении нужно обязательно развивать мысль, которая является основой всех действий солдата. Без развития мысли обучаемый не сможет понять тот или иной прием (действие), схватить его технику, смысл, назначение. В начале обучения тому или

иному приему (действию) сознание является решающим фактором. Усвоение идет тем лучше, чем больше солдат понимает необходимость такого действия в бою, его значение, его смысл¹.

Когда к мысли обучаемого добавляется его заинтересованность и желание освоить нечто более чем простые (стандартные) приемы стрельбы, мы получаем ту благодатную аудиторию, с которой без всякого принуждения можно добиваться отличных результатов.

Поступившие в наше учебное заведение курсанты начинают изучать огневую подготовку на втором году обучения, в четвертом семестре. Первое занятие – это лекция «Основы стрельбы из стрелкового оружия». На следующих трех занятиях (6 часов) в рамках темы «Назначения, боевые свойства, устройство пистолета Макарова» они отрабатывают нормативы № 2, 3 и 4 без учета времени. Первоначальное обучение приемам стрельбы проходит при удержании оружия одной рукой.

Главная задача на этом этапе обучения – отработать правильные действия с оружием и боеприпасами. Вопросы по ТТХ и другие теоретические вопросы отрабатываются самостоятельно в часы самоподготовки и на консультациях. На каждом занятии курсанты получают задание на самоподготовку. Весь учебный материал имеется у курсантов в электронном виде. Особые трудности возникают при отработке норматива «Снаряжение магазина патронами». Курсанты, показывающие слабые результаты по нормативам, посещают дополнительные занятия и консультации в обязательном порядке. На первом занятии по изучению приемов и правил стрельбы (действия по командам с оружием уже изучены), мы отрабатываем положения для стрельбы стоя, с колена, лежа на животе, лежа на спине. В каждом положении курсанты выполняют действия с оружием по команде «Огонь» и «Разряжай». Отработка действий по разряжению пистолета очень важна для обеспечения безопасности проведения стрельб, позволяют быстро наработать навыки извлечения патрона из патронника не закрывая окно для выбрасывания гильзы (патрона). Из положения лежа на животе и спине обучаемые встают в положение для стрельбы стоя через переходные позиции, которые позволяют выполнить выстрел из «неустойчивого положения». При наработке навыков таких позиций кавычки отпадают, и из любого положения выполняется прицельный выстрел.

Одновременно с разучиванием приемов стрельбы курсанты отрабатывают главный элемент производства выстрела – нажим на

¹ Методика огневой подготовки : сборник. М.: Центральные ордена Ленина Краснознаменные стрелково-тактические курсы усовершенствования офицерского состава советской армии «Выстрел» имени Маршала Советского Союза Б.М. Шапошникова. 1955. № 41. С.18.

хвост спускового крючка. С первого нажима курсант должен понимать, что спуск курка с его ударом по ударнику не должен сопровождаться большими колебаниями мушки в целике и смещениями пары мушка-целик в районе прицеливания. В каждом положении для стрельбы выполняется не менее 20-25 нажимов. Учитывая, что положения для стрельбы постоянно меняются, количество нажимов на хвост спускового крючка в ходе занятия достигает 250-300 и более, это способствует более ускоренному преобразованию умений нажима в навыки. При классическом варианте обучения трудно добиться целенаправленной и длительной работы над этим элементом техники выстрела.

Перед практическими стрельбами был сделан вывод, что стрельбу из положения «лежа на животе» выполнять нельзя. Действия курсантов по досыланию патрона в патронник в этом положении нарушали меры безопасности (оружие направлялось в тыл и в сторону соседа по смене).

Положения для стрельбы «стоя», «с колена» и «лежа на спине» были отработаны без нарушений мер безопасности. Курсантам было объявлено, что выполняющие действия с оружием с нарушением мер безопасности к практическим стрельбам допущены не будут. Упражнение, которое выполняли курсанты впервые на занятиях, было близким к упражнению А из Курса стрельб: стрельба с места по неподвижной цели. Цель: грудная фигура. Расстояние до цели: 10 метров. Количество патронов: 6 штук. Положение для стрельбы: стоя, с колена, лежа на спине.

Порядок выполнения упражнения: курсанты в составе смены 4 человека выходят на огневой рубеж. По команде «Огонь» производят два выстрела с положения стоя, включают предохранитель. Выполняют команду «Разряжай». Извлеченный патрон снаряжают в магазин. Выполняют команду «Заряжай». По команде «Огонь» производят два выстрела с положения для стрельбы с колена, включают предохранитель. Выполняют команду «Разряжай». Извлеченный патрон снаряжают в магазин. Выполняют команду «Заряжай». По команде «Огонь» производят два выстрела с положения лежа на спине, осматривают патронник, докладывают об окончании стрельбы. Выполняют команду «Оружие к осмотру».

Упражнение было спланировано таким образом, чтобы максимально с первых занятий отрабатывать правильные, безопасные навыки в обращении с пистолетом, развивать самостоятельность и активность. Упражнение выполнили 62 курсанта (из них 13 – девушки). Нарушений мер безопасности допущено не было. Курсанты проявляли интерес к занятию, с большим желанием отрабатывали

упражнение без патрона. Результаты выполнения упражнения следующие:

- поразили мишень 6 пулями – 24 курсанта (38,7%);
- поразили мишень 5 пулями – 14 курсантов (22,5%);
- поразили мишень 4 пулями – 10 курсантов (16,1%);
- поразили мишень 3 пулями – 5 курсантов (8%);
- поразили мишень 2 пулями – 7 курсантов (11,2%);
- поразили мишень 1 пулей – 1 курсант (1,6%);
- не поразили мишень – 1 курсант (1,6%).

Проведенные стрельбы показывают, что повышение интенсивности занятий плюс желание курсантов изучать огневую подготовку, дает хорошие результаты. Стрельба из различных положений на начальном этапе обучения придает уверенность стрелкам в своих действиях, позволяет им убедиться, что в любом положении можно и нужно контролировать нажим на хвост спускового крючка – неременное условие качественного выстрела.

Ю.Н. Чернов

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ
ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ
БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Современное общество предъявляет повышенные требования к правоохранительной деятельности, в тоже время следует отметить, что эта сфера связана с высокой степенью ее социальной ответственности, сложностью и опасностью, поэтому она может быть эффективной и служить интересам общества, государству и людей, лишь при условии, если её осуществляют сотрудники полиции, сформированные как социально-значимые личности и профессионалы.

Сегодня государство заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, поэтому формирование личностно-профессионального отношения, как неотъемлемого требования к личности сотрудника органов внутренних дел, сегодня является одной из составляющих процесса обновления деятельности современной полиции. Сотрудник полиции, даже приобретя глубокие теоретические знания, твердые навыки и разносторонние умения, лишь в том случае сможет превратить их в достояние собственной личности, соответствующие ка-

чества, если у него будет сформировано личностно-профессиональное отношение к профессиональной деятельности и он сможет занять в процессе обучения в вузе МВД активную позицию.

В связи с этим современные тенденции в образовании направлены на личностно профессиональное развитие обучаемых, при этом одним из эффективных методов выделяется проектирование. При реализации проектного подхода будущий сотрудник полиции из объекта воздействия со стороны профессорско-педагогического состава, превращается в активного субъекта. В соответствии с личностно ориентированным подходом усвоение содержания социального и профессионального опыта происходит не столько путем передачи информации, а за счет проявления собственной активности обучаемых, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы развитием человеческой культуры¹.

Проектирование можно считать важным направлением педагогической деятельности, поскольку оно, как и другие ответвления креативной педагогики, разрабатывается аналогично метапредмету, гарантирующему обеспечение воспитания социально-нравственной личности. Проективное обучение имеет целью не трансляцию обучаемым опыта прошлого, а создание ими личного опыта и его продукции, ориентированной на конструирование будущего, которое имеет для полицейских жизненный или профессиональный смысл.

Объективные условия обучения и воспитания в вузах силовых структур предполагают в силу своей специфики преобладание авторитарного и субъект – объектного подхода, что диктуется принципами единоначалия, субординации и требованиями уставов, приказов и нормами взаимоотношений в воинских подразделениях.

Основой проектирования личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции к профессиональной деятельности в их подготовке является такой подход, при котором реализуются принципы гуманистической парадигмы, создаются необходимые условия для личностно-профессионального развития.

В качестве объектов при педагогическом проектировании выступают: педагогические системы, процессы и ситуации. Проектирование в педагогике связывают с целеполаганием, прогнозированием, планированием, принятием решений, организацией и осуществлением контроля за процессами обучения и воспитания.

¹ Андросенко Н.В. Педагогические условия реализации личностно ориентированного общения в профессиональной подготовке курсантов юридического института МВД России : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2007.

Основными задачами педагогического проектирования являются¹:

- создание условий и обоснование конкретных направлений для развития, обучения и воспитания будущего сотрудника полиции, актуализации его внутренних сил;

- прогнозирование и развитие педагогических систем, процессов и ситуаций, способствующих формированию личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции к профессиональной деятельности;

- педагогический анализ и координация деятельности педагогов по формированию личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции и коррекции этих процессов.

В общенаучном понимании, педагогический проект – это система планируемых и реализуемых действий, необходимых условий и средств для достижения определенных целей, которые зависят от приоритетных педагогических ценностей².

Выделяют основные принципы педагогического проектирования: принцип человеческих приоритетов как принцип ориентации на человека – реального участника педагогического процесса; принцип саморазвития проектируемых систем, который обеспечивает их динамичность, гибкость, способность к изменениям, усложнению и перестройке.

Выявляя особенности проектирования педагогических систем, следует отметить, что это сложная и многоэтапная деятельность. Реализуется она как последовательность преобразующих периодов, обеспечивая приближение разработки личностно-профессионального отношения от провозглашенной идеи к конкретной педагогической деятельности.

При проектировании личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции к профессиональной деятельности необходимо учитывать следующие особенности педагогического процесса в юридическом институте МВД³:

1. Принятие не всегда ведущей роли преподавателя, так как будущий полицейский становится подлинным субъектом процесса обучения и воспитания, самостоятельно осуществляет целеполага-

¹ Мальченков Е.В. Развитие профессиональной компетентности сотрудников уголовного розыска в процессе адаптации к условиям службы в органах внутренних дел России : дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2008.

² Заир-Бек Е.С. Сущность педагогического проектирования как особой области педагогической деятельности // Хрестоматия по педагогике: в 2 ч. Ч. 2. М., 1999. С. 162-164.

³ Федулов Б.А. Основы воспитательной работы с курсантами в вузах МВД России : монография. Барнаул: БЮИ МВД России, 2001.

ние, находит нужную информацию, определяет ее необходимость, исходя из замысла проекта. При этом необходимо учесть следующее:

- роль преподавателя: координатор, диспетчер, партнер, фасилитатор;
- стиль общения: сотворчество, сотрудничество, концептуальное обсуждение информации;
- специфика оценки: качественная оценка не только результата, сколько всего процесса, рецензирование;
- методы обучения: моделирование; дискуссия; игра; методы группового решения творческих задач; методы коллективного стимулирования творческих поисков; методы с применением затрудняющих условий;
- цель: реализация личностно значимого проекта, поиск личностного и профессионального смысла в профессиональном самоопределении.

2. Организационные условия: определение стратегии и тактики внедрения проективного обучения (подготовительный этап); обеспечение адаптивности и преемственности всех разноуровневых учебных проектов (практический этап); оценка результатов работы и определение уровня сформированности исследовательских умений (итоговый этап). Непременным условием считается учет начального уровня обучаемых и их мотивационную готовность к личностно ориентированному отношению, прогнозирование результатов педагогического взаимодействия, обеспечение вариативности в подаче учебного материала, учёт возможности поэтапного отслеживания продвижения обучаемых в получении знаний и навыков.

На основе проектирования личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции к профессиональной деятельности достигаются следующие цели:

- развитие способности ориентироваться в социальном пространстве и проявлять личностно-профессиональное отношение в правоохранительной деятельности;
- усвоение опыта самостоятельно приобретать знания и пользоваться ими для решения новых, нестандартных профессиональных задач;
- овладение исследовательскими методами сбора необходимой информации, фактов; умения их анализировать с разных точек зрения, выдвигать гипотезы, делать выводы и заключения. в этом случае будущий полицейский становится полноправным источником проявляющим личностно профессионального отношения в правоохранительной сфере;
- развитие общественно-полезной личности обучаемого, а основной целью деятельности будущий полицейских – развитие лич-

ностно-профессионального отношения к правоохранительной деятельности;

– развитие способности к сотрудничеству, кооперации и принятию нового через специфическую общность обучаемых и преподавателя, реализующих совместную деятельность.

Важным достижением проектирования является создание условий для внедрения новых подходов в практику учебно-воспитательного процесса с учетом накопленного опыта и существующих особенностей образовательного процесса в вузах МВД России. Проект такого процесса должен включать в себя цели по личностно-профессиональному развитию будущих сотрудников полиции, содержание профессионально развивающего учебного материала, общедоказательные методы и формы, а также специальные эвристические методы и формы развития творческого мышления, фасилитационные приемы и процедуры, повышающие социально-профессиональный потенциал будущих специалистов правоохранительных органов. Преподаватель выступает в роли организатора активной познавательной деятельности будущих сотрудников полиции, компетентного консультанта и помощника, а будущие полицейские превращаются в активных субъектов учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, проектирования личностно-профессионального отношения будущих сотрудников полиции в вузах МВД России к профессиональной деятельности позволяет реализовать личностно ориентированный подход, актуализировать саморазвитие человека и инициировать изменения в той социокультурной среде, к которой осуществляется правоохранительная деятельность в современных условиях.

О.А. Чудинова

О СОДЕРЖАНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ

Обучение сотрудников органов наркоконтроля в процессе оперативно-боевой подготовки предусматривает систему мероприятий, направленных на закрепление и обновление в плановом порядке необходимых знаний, умений и навыков сотрудников с учетом специфики и профиля их служебной деятельности. Одной из важнейших составляющих системы оперативно-боевой подготовки сотрудников органов наркоконтроля является огневая подготовка.

Владение табельным оружием – один из главных компонентов профессиональной подготовленности сотрудников. Важность данного обстоятельства подтверждается тем, что проведение занятий по огневой подготовке регламентировано отдельным приказом ФСКН России от 27 декабря 2006 г. № 437 «Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ».

Основными задачами огневой подготовки являются:

- формирование системы знаний материальной части оружия, мер безопасности, правил и условий ведения огня из боевого ручного стрелкового оружия;
- обучение технике стрельбы по условиям применения оружия сотрудниками полиции для решения оперативно-служебных задач;
- овладение системой практических умений и навыков правомерного применения и использования оружия в типичных ситуациях профессиональной деятельности сотрудников;
- формирование необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности (память, внимание, самообладание, психологическая готовность применить оружие, гуманность, самодисциплина, добросовестность, настойчивость и т.п.).

Достижение названных задач в обучении должно достигаться:

- систематической отработкой курса учебной программы;
- высоким профессиональным и методическим уровнем преподавателей и качественным проведением занятий;
- прилежным отношением сотрудников к изучению преподаваемого материала как в процессе занятий, так и во время самостоятельной отработки;
- наличием хорошо оборудованной учебно-материальной базы, позволяющей создавать различную мишенную обстановку и проводить комплексные занятия по всем разделам огневой подготовки;
- дидактически целесообразным подбором средств, методов и форм обучения;
- обеспечением должного контроля за ходом выполнения учебной программы.

Главным в изучении разделов программы по огневой подготовке являются: глубокое изучение материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, основ, приемов и правил стрельбы; выработка устойчивых навыков владения оружием, стоящим на вооружении ФСКН России, обеспечение готовности к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности

и правомерному пресечению противоправных действий с помощью оружия.

В ходе проведения всех видов занятий, а также в процессе служебной деятельности, прежде всего, уделять внимание морально-психологической подготовке сотрудников, формированию готовности проявить волю и выдержку, необходимую активность и разумную инициативу в экстремальной обстановке.

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 осуществляется 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.

Для разработки содержания обучения на этих этапах мы провели исследование и пришли к следующим выводам.

1. 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.

Изучив большое количество учебной литературы по огневой подготовке, мы пришли к выводу, что в полной мере не уделяется достаточного внимания подготовке 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 сотрудники в подразделениях органов наркоконтроля не уделяется достаточного внимания вопросам обучения сотрудников скоростному 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 приведет к выполнению множества лишних движений при извлечении оружия, на что тратится драгоценное время.

2. Второй этап обучения сотрудников органов наркоконтроля стрельбе из табельного оружия предусматривает использование малокалиберного оружия для обучения сотрудников основным элементам техники стрельбы.

Изучение различной учебной литературы позволило сделать вывод о том, что методические подходы в вопросах использования малокалиберного оружия при обучении сотрудников полиции не достаточно разработаны. 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 спортсмен-стрелков из спортивного малокалиберного пистолета Марголина.

3. 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 проведении занятий, по нашему мнению кроме таких общепедагогических принципов обучения, как «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 организованных 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: физическая нагрузка, создание задержек при стрельбе, сложная мишенная обстановка и т.д. позволяют обучать сотрудников тем необходимым двигательным действиям, которые пригодятся им во время несения службы.

Однако, изучение нормативных документов, регламентирующих огневую подготовку сотрудников органов наркоконтроля, позволяет сделать вывод о том, что упражнения стрельб, направленные на формирование навыков скоростной стрельбы по моделируемым ситуациям служебной деятельности предусмотрены лишь для сотрудников подразделений специального назначения. Для остальных категорий сотрудников органов наркоконтроля упражнения курса стрельб предполагают только обучение стрельбе без ограничения времени из положения «стоя» по неподвижной мишени.

По меньшей мере, такое положение дел вызывает удивление, т.к. не учитывается возможность обучения обращению с оружием по условиям несения службы тех категорий сотрудников, которые выполняют должностные обязанности с оружием.

Считаем, что назрела необходимость в пересмотре содержания занятий по огневой подготовке в органах наркоконтроля с учетом объективных требований к уровню огневой подготовленности сотрудников различных категорий.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Несмотря на незначительное количество случаев применения и использования оружия сотрудниками ФСКН, проблема квалифицированного обращения с ним остается и сегодня достаточно острой. В частности, по результатам тестирования стрелковой подготовленности сотрудников, пребывающих 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 (упражнение № 1 и № 2¹). Таким образом, 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 известно много случаев, когда в огневом бою делается невероятное количество выстрелов с близкого расстояния, но большинство не достигают цели ($\approx 16\%$ попаданий). В 1992 году 6 сотрудников полиции сделали в общей сложности 28 выстрелов с расстояния в 1,5 м, попав в нарушителя лишь дважды. В 1993 году 5 сотрудников полиции 30 раз стреляли с расстояния около 15 м, но нарушителю удалось ускользнуть от них. Еще в одном случае 4 сотрудника полиции сделали 21 выстрел с расстояния в 6,4-13,7 м, но нарушитель без видимых признаков поражения скрылся с места происшествия².

Сейчас руководство правоохранительных органов США большое внимание уделяет выработке у своих сотрудников навыков умелого владения огнестрельным оружием. Причем уклон в этой подготовке делается на максимальном приближении тренировок к реалиям практической работы, что позитивно сказывается на результатах деятельности таких сотрудников. В этой связи опыт повышения эффективности обращения с огнестрельным оружием сотрудниками правоохранительных органов зарубежных государств может быть использован в целях оптимизации процесса формирования навыков

¹ Приказ ФСКН России от 21.12.2006 № 437дсп.

² Langvord B. Stopping vehicles and occupant control, 1990.

стрельбы из табельного оружия сотрудниками правоохранительных органов и Российской Федерации.

Проведёнными в США исследованиями были установлены следующие условия применения огнестрельного оружия полицией:

- чаще всего перестрелки происходят на небольшом расстоянии (до 10 м). При этом подавляющее большинство из них на дистанции до 3 м;
- плохая видимость чаще всего не позволяет произвести прицеливание должным образом. Следовательно, в условиях сумерек невозможна классическая прицельная стрельба;
- большая часть перестрелок заканчивается после обмена противниками лишь несколькими выстрелами. Цель применения оружия – лишить противника дальнейшей возможности передвижения;
- в обыденной жизни перестрелки ведутся на улицах, в помещениях и т.п. Поражению противника мешают находящиеся поблизости постройки, автомашины и прочие предметы. При этом не должны подвергаться опасности жители окрестных домов и прохожие;
- чтобы уберечься от поражения, полицейский постоянно должен передвигаться и менять свою дислокацию;
- в ситуациях боевой перестрелки невозможно соблюдение всех теоретических инструкций по применению огнестрельного оружия, так как никто заранее не знает, что произойдет дальше;
- умение воспользоваться в ходе перестрелки подходящим прикрытием важнее, чем способность попадать в «десятку» во время соревнований;
- навыки нахождения прикрытия вырабатываются довольно быстро, если сотрудник полиции приобретает их на собственном опыте (в США в качестве оружия, используемого при имитациях «перестрелок», применяют специальные пистолеты, заряженные красящими пулями).

С выходом в свет «Практического курса ФБР по стрельбе из пистолета» в США в практику обучения были включены упражнения с использованием различных дистанций и изготовок: стоя, лежа, в движении и др.

В тирах создавались условные ситуации (на улице, в жилом доме, из автомобиля и др.) с внезапным появлением мишеней, имитирующих обычных граждан и вооруженных преступников. Полицейскому отводились доли секунды на принятие решения, открывать огонь или воздержаться от стрельбы. В Академии ФБР с этой целью использовались также компьютерные тренажеры, и тренировки могли проводиться даже в небольшом помещении.

Очередной шаг в приближении тренинга к условиям реальной обстановки произошел тогда, когда выяснилось, что число погибавших от огнестрельных ран, уменьшилось незначительно. Статистика утверждает, что вооруженное противостояние преступников и полицейских чаще всего происходит на расстоянии 3-5 м. Поэтому в курс тренировок было введено новое упражнение, предусматривающее отработку быстрой стрельбы по близко расположенной цели.

Выполнение упражнений проводится в полицейском обмундировании (например, в бронежилетах), соответствующем конкретным боевым задачам и определенным погодным условиям (дождь, грязь, снег). Хотя экипировка создает неудобства при обращении с оружием, сотрудников стараются научить приспосабливаться к ним.

По разным сведениям о подготовке сотрудников правоохранительных органов зарубежных стран определено примерное, опытным путем установленное, число повторений какого-либо движения для приобретения необходимого навыка. Так вот, доказано, что для приобретения прочного навыка какого либо движения, необходимо повторить его не менее 5-8 тысяч раз – это предлагает Израильская школа, а американская методика практической стрельбы предлагает сделать не менее 25 тысяч повторений.

В экстремальной ситуации, когда, например, на сотрудника совершается нападение, или он преследует вооруженного преступника, часто возникает трудность с самоконтролем – психологическая нагрузка настолько велика, что лишь небольшой процент людей в такой ситуации может сохранять хладнокровие и адекватно оценивать реальную обстановку, забывается все, чему он учился.

В реальной обстановке, в результате стресса человек может потерять достаточный контроль над собой, так называемая глухота, тоннельное видение, страх мешают оценить ситуацию и быстро действовать. Вот тогда пригодятся прочные навыки по обращению с оружием.

В реальных обстоятельствах нельзя рассчитывать на то, что у полицейского, преследующего противника, всегда найдется возможность открытия огня в статическом состоянии. Поэтому важно овладеть навыками стрельбы в движении. Процесс этот состоит, по крайней мере, из трех составляющих: преследования, выстрела в неподвижном состоянии и последующих двигательных действий.

В результате практической апробации методики обучения сотрудников полиции стрельбе в движении были сформулированы следующие рекомендации: 1) в процессе перемещения с оружием в руках пистолет должен быть направлен в безопасном направлении, а указательный палец не должен касаться спускового крючка; 2) не следует при стрельбе переходить на бег, необходимо контролиро-

вать свои движения, так как попасть в цель на бегу практически невозможно; 3) при перебежках держать оружие крепко, но слегка наклонив ствол вниз (на 3/4 в сравнении с позицией, в которой находился пистолет в момент выстрела); 4) при стрельбе по цели, защищенной стальной броней, не приближаться к ней слишком близко, что чтобы не быть поражённым в результате рикошета.

Учитывая зарубежный опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов к несению службы с огнестрельным оружием, а также современные направления совершенствования огневой подготовленности сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации можно сформулировать следующие тенденции обучения стрельбе: 1) с мгновенной оценкой правомерности применения оружия; 2) с использованием близких дистанций из различных позиций; 3) методом неприцельной стрельбы; 4) с поражением внезапно появляющихся целей; 5) по нескольким внезапно появляющимся целям с переносом огня по фронту; 6) в ситуациях, имитирующих открытую местность, улицу, квартиру, магазин и пр.; 7) в любую погоду; 8) в условиях слабой освещенности, использования приборов ночного видения, светящихся насадок, патронов с трассирующими пулями; 9) из-за укрытий; 10) с применением приемов перемещения с линии огня противника.

А.П. Шкуро, О.И. Горский

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

Федеральный закон от 7.02.2011 №3-ФЗ «О полиции» ст. 11: «Полиция в своей деятельности обязана использовать достижения науки и техники, информационные системы, сети связи, а также современную информационно-телекоммуникационную инфраструктуру».

Это весьма важный этап, содержанием которого является формирование у обучаемых желания и стремления овладеть конкретной специальностью.

Главное заключается в том, чтобы возбудить у обучаемого желание освоить данную специальность, в этом случае он будет проявлять целеустремлённость и готовность к овладению ею. Это обстоятельство играет не только мобилизующую роль, но и ориентирует у обучаемого в его будущей специальности. Обучаемый знакомится со специальностью и у него складывается полное представление о ней, что делает процесс овладения ею более устойчивым.

Формирование стремлений к овладению специальностью начинается с самых первых занятий с курсантами с рассказа о виде выбранной специальности, об истории института, о важности осваиваемой специальности для повышения боевой готовности. Большую роль при этом играет направленность многих учебных дисциплин, а также организация всей жизнедеятельности курсантов.

Военное обучение характеризуется тем, что формирование у курсантов практических умений, навыков логически подчиняет себе их теоретическую подготовку.

Не менее важной особенностью военного обучения является необходимость обеспечения гибкости и надёжности умений и навыков. Каждый курсант всегда должен быть готов к действиям в самых различных ситуациях, которые могут возникать в быстро меняющихся условиях реальной обстановки.

Для достижения лучших результатов и повышения в целом эффективности подготовки курсантов в принципе существует несколько путей.

Первый из них – увеличение времени на обучения, что может быть приемлемо только при увеличении общей продолжительности срока обучения.

Второй путь – уменьшение количества курсантов, приходящихся на одного руководителя занятий, что позволило бы более дифференцированно подойти к организации обучения каждого курсанта. Однако реализация данного пути на практике по ряду причин и прежде всего по организационным и экономическим соображениям невозможна.

Третий путь – перераспределение времени на теоретическую и практическое обучение и форсирование последнего. Этот путь может давать определённый результат в формировании практических навыков и умений за счёт тренировки в ограниченное время одних и тех же действий. Однако на практике это неизбежно приводит к тому, что приобретаемые навыки и умения характеризуются жёсткой привязанностью к определённым условиям, неприспособленностью к быстрому изменению обстановки, узостью применения.

Четвёртый путь – совершенствование методики подготовки курсантов в рамках существующей системы обучения. Этот путь является наиболее распространённым в учебной практике и реализуется за счёт совершенствования методик обучения по конкретным предметам, методического мастерства руководителей занятий, учебно-материальной базы. Однако уровень подготовки курсантов при этом не имеет достаточно устойчивого и однозначного характера и не в полной мере удовлетворяет возросшим требованиям к качеству подготовки специалистов.

Пятый путь – состоит в проведении профессионального отбора, который предшествует обучению и предназначен для выявления лиц наиболее соответствующих по своим индивидуально-психологическим качествам, требованиям конкретной воинской специальности.

В принципе реализации этого пути может дать существенное повышение эффективности последующего обучения, однако на практике внедрение профессионального отбора сталкивается с рядом трудностей, одной из которых является недостаточное количество соответствующего контингента, а также проверенных эффективных методик отбора.

Следовательно, для более реального решения проблемы необходимо наряду с разработкой внешних сторон процесса обучения обращаться к его внутренней сущности, к психологическим закономерностям усвоения знаний при обучении и изучения усвоений их превращения в навыки и умения.

В связи с этим на повестку дня встаёт вопрос о необходимости разработки и обоснования применения новых средств в спортивной подготовке, которые обеспечивали бы дальнейший прогресс в достижении высоких спортивных результатов.

Выдвинутая М.П. Ратовым (1985) задача об использовании нетрадиционных педагогических подходов в подготовке начинающих заниматься стрелковым спортом (пулевая стрельба) была раскрыта и обоснована многочисленными последовательными исследованиями показавшими перспективность этих путей для достижения высоких спортивных результатов.

Применяемые в настоящее время учебно-тренировочные средства (УТС), позволяют в сжатые сроки наглядно и доступно проводить обучение, осуществлять объективный контроль за действиями обучаемых в ходе занятий, своевременно выявить и устранять допускаемые ими ошибки, особенно на этапе первоначального обучения, сократить расход патронов на обучение, т.е. сделать процесс обучения более экономичным и эффективным. Большие методические возможности и реальность организации процесса обучения повсеместно, в различных условиях, в том числе максимально приближённых к экстремальным, активно применяются в стрелковом спорте, что позволяет занять учебно-тренировочным средствам важное место в учебном процессе

Использование данной методики не только изменяет традиционный подход к проведению занятий и формированию у курсантов необходимых навыков и умений, но и приводит к некоторым изменениям в планировании учебного процесса, подготовке средств и учебно-материальной базы, в контроле хода учебного процесса про-

ведении соревнований, а также в организации подготовки офицеров – руководителей к обучению курсантов.

Современная система подготовки занимающихся в любом виде спорта может рассматриваться как процесс направленного воздействия на нервно-мышечный аппарат человека, при котором обеспечивается оптимальный тренировочный эффект. Сложность и многогранность тренировочного процесса выдвигают проблему получения объективной информации, а также поиска новых средств и методических приёмов, позволяющих наиболее полно реализовать двигательные возможности тренирующегося.

В то же время важно отметить, что любое, даже самое хорошее средство не даёт при постоянном применении положительных эффектов. Излишнее употребление, в том числе и современного тренажёра, может привести к весьма нехорошим последствиям. Поэтому следует обратить внимание на обязательность уменьшения эффекта и реальную возможность отрицательных последствий применяемых в тренировке средств.

Постоянное применение как основных, так и специальных упражнений приводят к тому, что спортсмен совершенствуется в их выполнении и приобретает упомянутые признаки мастерства. Эти черты мастерства проявляются потому, что спортсмен, стремящийся получить от специальных упражнений пользу, выполняет их с высокой интенсивностью и, хочет он того или не хочет, необходимо приходит к концентрации усилий в решающие моменты движений.

Г.А. Гилёв (1966) Т.П. Юшкевич (1989) и др. указывают на то, что объективно существуют возможности рационализации процесса подготовки за счёт разработки и внедрения в практику спортивной деятельности специализированных тренажёров, применение которых позволяет резко повысить эффективность тренировочного процесса.

На сегодня в практике спорта конструирование и изготовление тренажёрных устройств осуществляется в следующих целях:

- для обучения и совершенствования спортивной техники;
- для общей и специальной физической подготовки;
- для сопряжённого решения технического и специального физического совершенствования спортсменов.

В ДВЮИ МВД России продолжительное время ведётся разработка и совершенствование тренажёрных устройств по программе штатного расписания занятий по огневой подготовке.

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Н.В. Артеменко, О.Н. Московченко, А.Н. Савчук

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРЫГУ- НОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА 14-17 ЛЕТ

Актуальность. В последние годы отставание отечественных прыгунов в длину с разбега от ведущих позиций мировой элиты, обязывает тренеров и научных сотрудников вести постоянный поиск наиболее эффективных путей в системе многолетней подготовки, начиная с начальных этапов их спортивной специализации.

На сегодняшний день накоплен большой арсенал средств, с помощью которых решается задача развития силовых и скоростно-силовых качеств легкоатлетов. Но можно с уверенностью сказать, что пути оптимизации подготовки легкоатлетов далеко еще не исчерпаны. Так, например, в большинстве прыжковых видов отталкивание выполняется одной ногой. В этот момент она испытывает нагрузку, в 5-7 раз превышающую массу тела¹. Понятно, что подготовка к таким перегрузкам должна идти планомерно, начиная с младшего возраста. Однако на практике значительная часть подготовительных упражнений выполняется на двух ногах и не только новичками, но и хорошо подготовленными спортсменами. Десятилетний личный опыт практической работы по развитию силовых и скоростно-силовых качеств позволяет утверждать, что такие упражнения, даже выполненные с большими отягощениями, не являются столь уж эффективными, как это кажется на первый взгляд. При подсчете массы нагрузки, падающей на каждую ногу, оказывается, что она не соответствует соревновательным требованиям! Вот лишь один пример. Спортсменка, масса тела которой 70 кг, выполняет любое упражнение на двух ногах со штангой 60 кг. Следовательно, на каждую ногу падает масса 65 кг: $(70 + 60) : 2 = 65$ кг, что на 5 кг меньше ее собственной массы. Вполне понятно, что тренировочный эффект будет выше, если выполнить то же упражнение, но на одной ноге с собственной массой 70 кг, не пользуясь никакими отягощениями...

¹ Левченко А., Матвеева А. Легкая атлетика. М., 1986; Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. М., 2011.

Иными словами, развитие силы мышц ног можно успешно осуществлять без привычной штанги большой массы.

Спортивная медицина неоднократно обращала внимание на негативные явления, возникающие в области позвоночника, особенно в его поясничном отделе, при использовании штанги в юношеском возрасте. Систематическое давление на позвоночник может вызвать дистрофические изменения межпозвоночных дисков, в результате чего амортизационные свойства позвоночника уменьшаются, снижаются его эластичность и подвижность. Настоятельная необходимость обсуждения вопроса о силовой и скоростно-силовой подготовке юношей и девушек диктуется еще и тем, что в программе для ДЮСШ порой даются рекомендации без должного обоснования. Так, например, прыгунам в длину в возрасте 15 лет рекомендуется приседать на двух ногах со штангой 100 % от собственной массы, что с успехом можно заменить приседаниями на одной ноге без отягощения. Для развития быстрой силы у юношей 17 лет программа рекомендует быстрые приседания на двух ногах со штангой 50 % от массы тела, что равнозначно приседаниям на одной ноге без груза¹.

Немалое значение в обсуждаемом вопросе имеют процессы утомления и восстановления. При выполнении упражнений на двух ногах процесс утомления стремительно охватывает симметричные группы мышц и для восстановления требуется значительное время. А еще классическими исследованиями И. М. Сеченова и других ученых было обнаружено, что при поочередной работе одноименных конечностей утомление, развившееся при работе одной из них, в значительной мере устраняется, если во время короткого отдыха производится работа другой конечностью. Это явление получило название активного отдыха. Для нас важно, что временное повышение работоспособности в условиях активного отдыха наблюдается и при скоростно-силовой подготовке. Суть соответствующей методики заключается в том, что в одном подходе каждой ногой поочередно выполняется одинаковая по объему и интенсивности нагрузка с интервалом отдыха от 6 до 10 секунд. При использовании этой попеременно-асимметричной методики работа на двух ногах предусматривается до тех пор, пока новичок не будет в состоянии выполнить упражнение на одной ноге. Наиболее удобным местом для приседаний являются возвышения (конь, козел и другие), установленные у гимнастической стенки (для захвата ее рукой). Свободная нога опускается вниз. Тренирующиеся выполняют приседания на одной ноге в посильном для себя темпе, при необходимости помогая рукой. Ко-

¹ Назаров А.П., Губа В.П., Мироненко И.Н. Тройной прыжок. Научные подходы в подготовке спортсменов. М., 2007.

личество повторений зависит от подготовленности. Затем занимающиеся переходят к выполнению приседаний без помощи руки, лишь прикасаясь к стене для сохранения равновесия. Опытным путем установлено, что при освоении 7-8 подходов по 6-8 раз в каждом дальнейшее увеличение объема нецелесообразно, так как это приводит к преимущественному развитию силовой выносливости¹. Последующая оптимизация тренировочного процесса происходит за счет применения отягощений и увеличения темпа выполнения упражнения. На начальном этапе применяются веса от 3 до 5 кг. С повышением массы отягощений число повторений в одном подходе и темп уменьшаются, а по мере адаптации вновь увеличиваются (до 6-8 раз). Количество подходов – 6-7. В качестве отягощений применяются свинцовые пояса и куртки от 3 до 15 кг, диски от штанги и свинцовые гантели до 20 кг. После 3-4 лет занятий по данной методике девушки 17-18 лет легко осваивают отягощения в 40-50 кг, что эквивалентно штанге 140-160 кг в приседаниях на двух ногах². Наряду с вышеизложенной силовой работой проводится работа по развитию быстрой силы. В отличие от традиционных методов ее развития – с использованием секундомера, мы применяем метроном. Наблюдения показали, что развитие быстрой силы происходит более эффективно, если приседания выполняются на одной ноге, так как отсутствие давления штанги на позвоночник дает возможность значительно повысить темп движения. Приседания выполняются без отягощения с частотой 55-65 в мин и с отягощением от 5 до 10 кг – с частотой 35-40. Сочетание работы в разном темпе, с разными отягощениями дает возможность избежать отрицательной адаптации к тренировочной работе и приводит к быстрому росту скоростно-силовых качеств³.

Далее следует остановиться на вопросе развития прыгучести. Педагогические наблюдения за детьми во время их игр показали, что они могут выполнять очень большой объем прыжковой работы на одной ноге. В дополнение к вышесказанному стоит обратить внимание на исследования Левченко А. и Матвеева А., которые показали, что динамические характеристики отталкивания при использовании прыжков на двух ногах несколько отличаются от прыжков в длину и тройного прыжка и весьма приближены к условиям работы опорно-двигательного аппарата при выполнении прыжков на одной

¹ Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. М., 2009.

² Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов : монография. М., 2005.

³ Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2011.

ноге¹. На первых годах развития прыгучести рекомендуется постепенно увеличивать объем прыжковой работы, выполнять прыжки, поочередно отталкиваясь двумя ногами или одной ногой по разному грунту (песок, трава и др.). А в дальнейшем для получения более высокого тренирующего эффекта – использовать отягощения в виде утяжеленных курток, поясов и гантелей.

Вывод. За десять лет работы по предлагаемой методике ни у кого из занимающихся моей группы, в том числе и у меня лично, не наблюдалось травм опорно-двигательного аппарата. Даже при выполнении таких упражнений, как прыжки на одной ноге через барьеры высотой 76 см, прыжки с поясом 10 кг через барьеры высотой 99 см., с поясом 14 кг через барьеры высотой 84 см, прыжки в высоту с двух ног с поясом 8 кг.

А.С. Гричанов

ПСИХИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК ФЕНОМЕН В ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

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-

¹ Левченко А., Матвеева А. Указ. соч.

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 результата. 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, который, в современных научных исследованиях по данной тематике встречается крайне редко. Многие важные аспекты данной проблемы в настоящее время полностью не раскрыты и представляют интерес для дальнейшего изучения.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, Е.Е. Берко,
Л.А. Беседина, Г.В. Федотенко*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

В научных исследованиях, связанных с решением проблем регуляции предстартовых состояний спортсменов-единоборцев, в наибольшей степени выделяется проблема индивидуализации такой подготовки.

Одним из условий достижения высокого результата в спортивных соревнованиях является оптимальный уровень стресса и даже некоторая желательная степень тревожного состояния в ситуации ожидания поединка.

Уровень стрессового состояния спортсмена во многом обусловлен свойствами нервной системы и темперамента спортсмена. От таких свойств, как сила процесса возбуждения, уравновешенность нервных процессов по силе, тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, зависят оптимум и пессимум стресса и тревоги. Именно этим, прежде всего, объясняется то, что при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях сорев-

нований ухудшают свои тренировочные результаты, а другие, наоборот, улучшают их. К первым, как правило, относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, высокоимпульсивные, эмоционально возбудимые, малоактивные; ко вторым – преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные.

Одним из первых экспериментальных исследований в этой области можно назвать работу В.В. Латышенко, связанную с управлением индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера. В целях управления предсоревновательной подготовкой автор учитывал факторы личностного плана (различия спортсменов по свойствам нервной системы и темперамента), функционального плана (динамика психических функций в процессе подготовки, причем, прежде всего, сенсомоторных функций), ситуативного плана (ответственность соревновательной ситуации).

Дифференцирование боксеров по типологическим группам показывает, что наиболее сильно состояние психической напряженности проявляется у боксеров с неуравновешенной нервной системой, особенно перед первым боем, у боксеров с инертной нервной системой – перед вторым боем. Боксеры «инертные-неуравновешенные» почти не изменяют степень возбуждения в процессе турнира – она постоянно оказывается неадекватно высокой. В то же время при управлении индивидуальной динамикой психических состояний у боксеров необходимо учитывать не только различия по психофизиологическим свойствам, но и по социально-психологическим характеристикам.

Типологический подход к изучению состояния эмоциональной напряженности в предсоревновательных условиях имеет место в работе Ю.А. Хачатуряна. В этой работе испытуемые – фехтовальщики высокой квалификации – были распределены на две группы по особенностям фиксированной установки (по Д.Н. Узнадзе): с динамичной и инертной (статичной) установкой. Предсоревновательная ситуация в фехтовании характеризуется значительным повышением нервно-психической напряженности, основным компонентом которой является эмоциональная напряженность. Она отчетливо проявляется уже за день до начала соревнований, причем процесс ее интенсификации продолжается и особенно выражен после прихода спортсмена в зал к месту соревнований, вплоть до начала предсоревновательной разминки. Типологические различия заключаются в следующем. Динамичные фехтовальщики, в отличие от инертных, в большей степени подвергаются воздействию эмо-

циональных факторов, однако процесс регуляции и саморегуляции эмоциональной напряженности у динамичных протекает успешнее, и они характеризуются лучшей эмоциональной устойчивостью.

В работе В.А. Толочка, выполненной на борцах-дзюдоистах выделяются три устойчивые и информативные характеристики ИСД борцов, интегрирующие в себе совокупность качественных особенностей субъекта деятельности. Первой такой устойчивой характеристикой автор считает особенность предпочтения противника; второй – инвариантную часть (структуру) стиля, который образуется вариативно устойчивыми качествами и свойствами личности; третий – тип решения задач, характерный способ управления деятельностью.

Третий методический подход вызывает некоторые возражения. Едва ли можно согласиться с утверждением, что эти характеристики иерархически связаны и первая является низшей, а третья – высшей. Скорее можно предположить, что предпочтение противника не является самостоятельным уровнем ИСД, а включается как в структуру стиля, так и в способ управления деятельностью.

В рассмотренных выше классификациях психических состояний (как правило, довольно условных) не выделяется специально фактор индивидуальных различий, поскольку он является своего рода «генералгоованным», и его роль проявляется во всех других факторах. Экспериментальные исследования, выполненные на фехтовальщиках высшей квалификации, позволили выявить следующую типизацию психических состояний, определяемому индивидуальными особенностями спортсменов. Для квазистационарных состояний дается следующая типизация:

- медленное возникновение, невыраженная динамика, несильное проявление – такие состояния характерны для фехтовальщиков со свойствами нейродинамики нединамичности и уравновешенности; с такими свойствами темперамента как невыраженная эмоциональная реактивность, ригидность;

- более динамичное по сравнению с первым вариантом возникновение, выраженные динамические перепады, сильное проявление в картине поведения, сдвигах психофизиологических функций – наиболее часто такие состояния встречаются у спортсменов со свойствами неуравновешенности нервной системы, сильной эмоциональной реактивностью, возбудимостью, пластичностью.

- быстрое (для квазистационарных состояний) возникновение, невыраженная динамика – это типично для спортсменов в недостаточно выносливой психикой.

Для актуальных психических состояний определена следующая типизация:

1) комплексная (по характеру самооценок, проявлением психомоторных качеств, уровню психофизиологических функций) неадекватная реакция на ход и результат каждого значимого боя (спортсмены с невыносливой нервной системой, тревожные, чрезмерно мотивированные);

2) реакция преимущественно на успех в виде стенических эмоций, активной моторики в ситуациях вне боевой деятельности, резкого повышения эффективности боевых действий как прогнозирование относительно отдаленного конечного успеха (уравновешенные, не тревожные, умеренно мотивированные и активные спортсмены);

3) реакция преимущественно на неуспех в виде астенических эмоций, снижения уверенности в своих силах и отсюда – эффективности соревновательной деятельности (спортсмены преимущественно со слабой нервной системой, сензитивные, эмоционально реактивные, гипермотивированные).

Помимо объективных факторов, определяемых спецификой конкретного вида спортивной деятельности, а также субъективных, представляющих собой преимущественно проявления индивидуальных особенностей спортсмена в психодинамических свойствах и характере отношений к спортивной деятельности вообще и к конкретным ситуациям соревновательной борьбы в частности, определенную роль играют своеобразные факторы, связанные с организацией учебно-тренировочного процесса.

А.А. Зайцев

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Проявление координационных способностей является прямой функцией уровня развития равновесия, поэтому естественно, что его развитию в практике уделяется много внимания.

Значимость этого вопроса выходит за рамки интересов только спортивной деятельности, так как в процессе жизни любой человек непрерывно взаимодействует с окружающей средой. Наиболее активная роль в этом взаимодействии принадлежит вестибулярной системе, ибо человек в процессе повседневной жизни постоянно испытывает различные вестибулярные нагрузки (при наклонах, поворотах головы и т.д.).

Важнейшей задачей в решении названной проблемы, как показали проведенные нами исследования и анализ литературы, является контроль за двумя видами равновесия: статическим и динамическим.

Нами разработаны тренажеры, состоящие из конструкций, моделирующих подвижную и неподвижную опоры.

Тренажер 1. Неподвижная горизонтальная платформа – состоит из двух металлических пластин в виде прямоугольников, соединенных двумя упорами в виде трубок. Пластины расположены параллельно друг другу. Высота упоров 15 см. Расстояние между ними 20 см. Диаметр упоров 3 см.

Тренажер 2. Неподвижная платформа с наклоном - состоит из двух металлических пластин в виде прямоугольников, соединенных двумя упорами в виде трубок разной высоты. Высота одного упора 15 см, высота другого 10 см. Расстояние между ними 20 см. Диаметр упоров 3 см. Угол наклона верхней пластины 30° . С помощью этого тренажера моделируются два положения: наклон вниз (модель – спуск с горы), наклон вверх (модель – подъем в гору).

Тренажер 3. Подвижная горизонтальная платформа - состоит из двух металлических пластин, соединенных двумя пружинами. Пластины расположены параллельно друг другу. Высота пружин 6 см, диаметр- 3,5 см. Расстояние между ними 20 см. Жесткость пружин выбиралась такой, чтобы удерживать вес до 100 кг без полного сжатия.

Тренажер 4. Приступая к разработке подвижной опорной платформы, мы исходили из того, что голеностопный сустав имеет две оси вращения, т.е. обеспечивает подвижность во фронтальной и сагиттальной плоскостях. В этих плоскостях человек совершает четыре вида движений: наклоны вперед-назад и наклоны вправо-влево. Кроме наклонов при сохранении и восстановлении равновесия человеком могут совершаться вращательные движения вокруг вертикальной оси. Согласно приведенной информации, чтобы можно было имитировать все виды возмущений, встречающиеся в естественных условиях, подвижная опорная платформа должна обладать пятью степенями свободы. С позиции механики это значит, что платформа должна быть однородной. Приняв во внимание вышеперечисленные факторы, мы изготовили подвижную опорную платформу сборной конструкции.

Конструкция подвижной опорной платформы состоит из двух металлических пластин. К каждой пластине в средней части приварен полый цилиндр диаметром 50 мм. К цилиндру одной из пластин приварен металлический шар диаметром 45 мм. Чтобы конструкция платформы была надежной, все детали ее должны быть изготовлены из совместимых металлов.

Для выполнения тестов платформа с шаром ставится на пол и на нее надевается другая пластина с полым цилиндром.

Чтобы оценить статическое и динамическое равновесие, выполнялись два теста:

1-й тест. Обследуемому предлагалось без зрительного контроля в позе «Фламинго» устоять на горизонтальной и наклонной неподвижной опоре.

2-й тест. Обследуемому предлагалось без зрительного контроля в свободной позе устоять на горизонтальной подвижной опоре.

При выполнении каждого теста перед обследуемым ставилась задача простоять на опорной платформе в течение 60 секунд. Чтобы различать тесты, их называли 1-й тест «Фламинго за минуту», 2-й тест – «На одной удержишься». Количество попыток, за которые обследуемый набирал в сумме 60 секунд, и результат каждой попытки фиксировали в его индивидуальной карточке. В этой же карточке вписывалась информация в отношении самочувствия и психологического состояния (возбужден, рассержен, недоволен, безразличен) индивида. Процесс исследования состоял из текущего и этапного контроля. Текущий контроль выполнялся ежедневно в течение 3-х мес. В этих исследованиях участвовали 5 человек среднего возраста (28-35 лет). Этапный контроль выполнялся один раз в неделю в течение 8 месяцев. В этих исследованиях участвовали 12 сотрудников ОВД и 15 школьников. Все они занимаются в секции «Рукопашный бой».

Анализ результатов тестирования мы начинали с построения вариограмм анализируемого признака. Анализируемым признаком в наших исследованиях является количество попыток, которое требовалось обследуемому, чтобы в позе «Фламинго» устоять 1 мин. Процесс обработки построен на использовании анализа частоты встречаемости исследуемого признака – времени статической устойчивости. Процедуры анализа на всех этапах были аналогичны.

Среди 95 обследуемых оказалось 8 человек, которые с первого раза простояли на подвижной платформе с закрытыми глазами в течение минуты. Это были лыжники (6 человек) и единоборцы (1 боксер, 1 борец). Самый низкий результат был зарегистрирован у 6 человек, которым пришлось сделать 10 подходов, чтобы в сумме длительность сохранения равновесия составила 1 минуту.

С целью выявления степени развития статической устойчивости всех обследуемых (139 чел.) результаты тестирования были записаны в виде одной выборки, объем которой составил 2635 вариант. Для анализа этой выборки были выделены 10 интервалов: первый интервал составил 1-6 сек., второй – 6.1-12 сек., третий 12.1-18

сек., четвертый- 18.1-24 сек и т.д. В каждом из выделенных интервалов подсчитывали количество вошедших в него вариант.

Результаты тестирования показали, что устоять в течение одной минуты в позе «Фламинго» на всех четырех платформах за одну попытку смогли только три спортсмена и два сотрудника ОВД. На трех платформах тест «Фламинго за минуту» из числа спортсменов выполнили 5 человек, на двух- 3 человека, на одной-два человека, остальные обследуемые тест выполнили за 2-15 попыток.

Временной интервал, в течение которого сотрудники и спортсмены могли удерживать вертикальную позу, составил для платформ разного профиля от 1 до 60 сек.

Дополнительно с общим, был выполнен и дифференцированный анализ, учитывающий специализацию и вид платформы, на которой выполнялся тест.

Дифференцированный анализ выявил, что устойчивость спортсменов одной специализации на разных платформах не одинакова. Например, в условиях, имитирующих спуск с горы и подъем в гору, обследуемая М.М., занимающаяся легкой атлетикой, показала хорошую устойчивость на платформе «в гору» и плохую «с горы». Обследуемые Н.А., также занимающаяся легкой атлетикой, и А.А., занимающаяся лыжными гонками, демонстрируют хорошую устойчивость только на платформе «с горы».

При выполнении теста на подвижной опоре лучшими были гимнасты и борцы. Длительность сохранения равновесия многих спортсменов была в пределах 15 сек. Такой результат, так же как и в предыдущей серии (тестирование на неподвижной опоре), логически оправдан, так как гимнасты и борцы чаще, чем другие спортсмены действуют в условиях, требующих совершенства динамического равновесия. Прежде чем сделать необходимые выводы, мы сопоставили результаты тестирования с оценками, которые сообщали спортсмены (со слов тренера) об их индивидуальных особенностях устойчивости, которую они проявляют в соревновательной деятельности. Оказалось, что результаты тестирования в 85% случаев совпадали с заключением тренера и самооценкой спортсмена. Например, для обследуемой лыжницы А.А. тестирование выявило высокую устойчивость на платформе «с горы» и низкую «в гору». Оценка тренера – большие колебания туловища во время подъема в гору.

В другом примере, обследуемые Д.М., Э.Б., Д.И., Д.А., занимающиеся боксом, тест «Фламинго за минуту» выполнили четко на соответствующих платформах: Д.М. на горизонтальной, Э.Б. «в гору», Д.И. «с горы», Д.А. на подвижной. Тренер так характеризовал устойчивость этих спортсменов:

- боксеры Д.М., Д.И. с атакующей манерой ведения боя показывают высокую устойчивость при выполнении упражнений с движениями вперед;
- боксер Э.Б. с защитной манерой ведения боя показывает высокую устойчивость в упражнениях с движениями назад;
- боксер Д.А. с игровой манерой ведения боя демонстрирует высокую устойчивость в течение всех раундов при выполнении всего арсенала двигательных действий боксера.

В целом результаты выполненных исследований позволяют сделать важное для педагогической практики предположение: используя подвижные и неподвижные платформы, активирующие вестибулярную и проприоцептивную системы, можно дифференцированно и целенаправленно развивать функцию равновесия.

А.А. Зайцев, Ю.А. Чушанков

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗВЕСТНЫХ ПРОГРАММ ГРАЖДАНСКИХ И ВОЕННЫХ ВУЗОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧ- НОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Компетентность людей в мире опасностей и способах защиты от них – необходимое условие безопасности жизнедеятельности. Отсутствие естественных механизмов защиты от них требует приобретения человеком навыков обнаружения опасностей и применения средств защиты. Это достижимо только в результате обучения и приобретения опыта на всех этапах образования и практической деятельности человека. Поэтому все больше возрастает значение подготовки специалистов с высшим образованием, способных обеспечить личную безопасность и выработать мероприятия по защите персонала объекта экономики, а также организации их выполнения в чрезвычайных ситуациях различного характера.

Проводя анализ программ, высшего профессионального образования по специальностям, в содержательной части которых в какой-то мере должна реализоваться потребность (студентов) в безопасности, условно можно разделить их на три группы:

1. Вузы, в которых существуют специализированные кафедры «Безопасность жизнедеятельности».
2. ВУЗы, предлагающие обучение (спецкурсы), в рамках преподавания «Физическая культура».
3. ВУЗы «силовых» структур.

С 2011 г. «Безопасность жизнедеятельности» становится обязательной дисциплиной Федеральных государственных образователь-

ных стандартов всех направлений первого уровня высшего профессионального образования (бакалавриата) и специалитета.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) – дисциплина, в которой рассмотрены основы безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной) и основы защиты от негативных факторов в опасных и чрезвычайно опасных ситуациях. Изучение дисциплины формирует у специалиста представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и отдыха с требованиями к безопасности техники и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Создавая условия своего существования и развития, удовлетворяя потребности, человек постоянно воздействует на окружающий мир, вызывая тем самым его ответную реакцию – противодействие. В ходе или результате этого противодействия он подвергается воздействию различных факторов, в том числе и социальных. При этом без серьезных последствий для себя человек переносит эти воздействия только до тех пор, пока они не превышают определенный предел или уровень приемлемого риска. Далее происходит нарушение здоровья человека или функционирования социума, т.е. возникает *опасная ситуация*, которая в принципе еще обратима и при современном принятии мер может уменьшиться до приемлемого уровня или вообще исчезнуть. Однако, когда процесс опасности нарастает и начинает выходить из-под контроля, то возникает *экстремальная ситуация*, под которой понимается опасная ситуация, при которой возникает реальная угроза жизни человека или социуму в целом.

Анализ программ по безопасности жизнедеятельности, реализуемых в Санкт-Петербургском государственном политехническом университете, Дальневосточном федеральном университете, Сахалинском государственном университете показал, что вузы, в которых существуют специализированные кафедры «Безопасность жизнедеятельности», реализуют требования федеральных образовательных стандартов к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов по направлениям и специальностям высшего профессионального образования в основном в техносфере. Лишь в Сахалинском государственном университете реализуется программа факультативного курса «Самооборона», направленная на формирование и развитие приемов и методов самообороны у студентов и вооружение их знаниями по боевым искусствам.

Вторая группа программ по исследуемой проблеме относится к обучению, в рамках преподавания раздела «Физическая культура».

Процесс изучения раздела направлен на формирование следующих компетенций: «владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В результате изучения раздела студент должен:

1) знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2) уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3) владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Теоретический анализ программ гражданских вузов показал, что существующая государственная программа по физической культуре, решая образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, на практике ограничивается в основном развитием физических качеств и обучением двигательным действиям изучаемого вида спорта и не охватывает полностью потребностно-мотивационную сферу студентов. Потребности студентов в сфере физической культуры разнообразны. Одной из доминирующих потребностей является потребность в безопасности. Удовлетворение этой потребности идет через реализацию факультативных курсов по изучению различных видов единоборств. В рамках обязательного раздела физической культуры лишь в редких случаях проводятся занятия по изучению приемов самозащиты. Наличие или отсутствие в программах тем по обеспечению личной безопасности средствами единоборств обусловлено отсутствием научного обоснования перечня необходимых знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть студент, чтобы обеспечить безопасное существование в социуме. Для этого требуется изучение типовых ситуаций, в которых возможно применение доступных приемов самообороны каждому студенту, имеющему минимальную физическую подготовленность.

В военных учебных заведениях на занятиях физической подготовки идет обучение приемов рукопашного боя, направленных на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а

также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

На занятиях по рукопашному бою, курсанты приобретают навыки приемов боя с оружием и без оружия. Изучают комплексы приемов рукопашного боя:

▬ РБ-Н (начальный) – для курсантов вузов (в период общевоинской подготовки);

▬ РБ-2 (специальный) – для курсантов и слушателей военно-учебных заведений готовящих личный состав для подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты, мотострелковых и разведывательных подразделений;

▬ РБ-3 (специальный) – для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для разведывательных подразделений и воинских частей.

В юридических вузах в программах по «Физической подготовке» также основной упор делается на изучение приемов рукопашного боя. Это связано со спецификой последующей профессиональной деятельности выпускников.

Теоретический анализ программ по проблеме обеспечения личной безопасности, реализуемых гражданскими и военными вузами позволяет отметить следующее:

▬ несмотря на многообразие целей физического воспитания в гражданских вузах, не выделяется цель, связанная с удовлетворением потребности в безопасности личности и в связи с этим в программах отсутствуют темы по изучению приемов самозащиты;

▬ в перечень видов спорта, рекомендуемых для освоения студентами гражданских вузов, не входит ни одно единоборство.

▬ предлагаемое содержание государственных программ ориентировано на повышение физической подготовленности без учета разнообразных потребностей студентов.

В.Ф. Костычаков

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Анализ средств физического воспитания и спортивной тренировки, входящих в содержание учебно-тренировочных программ показал, что игровым упражнениям отводится незначительное время. В тоже время для игровых упражнений присущи следующие характерные признаки: комплексное проявление физических качеств, перемену интенсивности усилий; строго определенного режима, вре-

мени и продолжительности; непрерывно и неожиданно меняющейся обстановки. Для игровых упражнений характерны динамическая работа переменной интенсивности, которая в процессе игры может быть то большой, то умеренной, то максимальной. Циклические движения чередуются с ациклическими. Трудно найти для процесса физического воспитания такие упражнения, которые бы так разнообразно и комплексно решали задачи развития физических качеств, способствовали приобретению широкого диапазона двигательных умений и навыков на благоприятном фоне¹.

Под специально-подготовительными упражнениями для развития гибкости следует понимать элементы технических действий, типичных для приемов изучаемого вида единоборства и в тоже же время требующих значительного проявления гибкости.

Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах).

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (150-180 уд/ мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно, объем таких тренировочных заданий должен быть индивидуальным, но для этапа концентрированного развития гибкости в единоборствах рекомендуется 6-8 недель.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости удобно проводить используя игровые эстафеты. Можно подобрать соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры должны создавать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Гибкость принято разделять на активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых спортсменом самостоятельно. Под пассивной гибкостью

¹ Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля / И. И. Алиханов и др. М., 1982.

понимают предельную амплитуду, выполняемую с помощью каких-либо вспомогательных средств (с помощью партнера, снаряда).

Активная гибкость зависит от силы мышц, потому целесообразно включать в занятия игры с преодолением веса собственного тела, упражнения в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, например, при высоком уровне эмоционального подъема – гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости следует предвзрять соответствующую игровую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Можно использовать на занятиях по борьбе подвижные игры для развития гибкости, что позволит осуществить подготовку борца к наиболее эффективному проведению приемов в единоборствах, требующих значительного проявления такого физического качества как гибкость.

Предлагаем следующие подвижные игры: «быстрее под мостик», «дотянись до флажка», «метание набивного мяча», «мост-перекидка», «самые гибкие», «эстафета с гимнастическим мостом»¹.

Использования подвижных игр, игровых упражнений направленных на преимущественное развитие такого качества как гибкость позволит преподавателям разнообразить и повысить эффективность учебных занятий по сравнению с традиционными формами учебно-тренировочного процесса.

В.Ф Костычаков, С.В. Паршин

ПОНЯТИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

Огромная конкуренция в спортивной борьбе, стремление спортсменов к самосовершенствованию стимулируют непрерывный рост спортивных достижений. Это приводит к тому, что на крупнейших соревнованиях побеждает наиболее подготовленный спортсмен, который в тренировочном процессе придерживается четкой, детально продуманной и научно обоснованной системы. В этом плане огромное значение приобретает научное обеспечение всех компонентов соревновательной деятельности борца.

¹ Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты: методическое пособие для преподавателей и спортсменов. М., 1997.

Эффективное управление процессом спортивной подготовки спортсменов высокого класса требует разработки научных критериев его оптимального ведения. В этом плане одной из актуальных является проблема моделирования основных параметров подготовки сильнейших спортсменов (физических, технических, тактических, психологических).

Однако именно бессистемный подход к процессу подготовки спортсмена, характерный, к сожалению, для большинства тренеров является основной причиной того, что замедляются темпы количественного роста борцов мирового класса.

В области физической культуры и спорта термин «базовая» подготовка нашел широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис» означает основание, фундамент, основа).

Многолетний процесс технико-тактического совершенствования его можно разделить на две стадии:

- 1) базовая техническая подготовка;
- 2) углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта.

Главной задачей базовой подготовки является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Таким образом, основной направленностью базовой подготовки является формирование у спортсмена двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта.

Важно уделять большое внимание технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется вследствие того, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что данный пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь, с одной стороны, неправильно сформированный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны время, оптимальное для формирования ловкости (сензитивный период) – качества, являющегося основой техники, упущено.

В связи с этим возникает большая ответственность тренеров за техническую подготовку юного спортсмена.

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный прием» – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца. Рождение «коронного приема» обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, т.е. связью между внутренними и внешними факторами. На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Таким образом, успешная подготовка борцов любого уровня невозможна без стандартной техникой. Рассматривая систему начального обучения, нетрудно заметить, что система подготовки борцов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в российской школе дзюдо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной техники, несовершенна, так как недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике дзюдо, освоение которой, как мы выяснили, является залогом успеха будущего борца.

Д.В. Литвин, Д.С. Завирохин

ПРЕДПОСЫЛКИ К СТИМУЛИРОВАНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ НАВЫКА СТРЕЛЬБЫ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Современный этап развития МВД характеризуется модернизацией ведомственной системы подготовки кадров. Организацию профессиональной служебной и физической подготовки предполагается построить на качественно иных принципах, обеспечивающих жесткую взаимосвязь содержания подготовки с потребностями подразде-

лений, учёт специфики региона, должностных обязанностей сотрудников, характера службы¹. В результате профессиональная служебная и физическая подготовка должна стать практико-ориентированной, инновационной, качественной, адаптированной к специфике выполняемых задач.

Одной из форм профессионально-прикладной подготовки личного состава в системе МВД являются служебно-прикладные виды спорта. В программе Спартакиады по служебно-прикладным видам спорта помимо классических летнего служебного биатлона, зимнего служебного двоеборья, появились соревнования по преодолению полосы препятствий со стрельбой. В соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия проводятся неклассические упражнения Матч-42, ПМ-дуэль, а в аналогичной Спартакиаде среди образовательных учреждений МВД – упражнения *практической стрельбы* – тактика АК, тактика ПМ.

Несмотря на ощутимые тенденции модернизации соревновательных программ с участием стрелков (новые комплексные виды, введение динамичных упражнений в стиле практической стрельбы), методические подходы к тренировочному процессу остаются в рамках классической пулевой стрельбы. Консерватизм в теории и методике стрельбы преодолевается с трудом, а наблюдаемое сегодня развитие профессионально-прикладных видов спорта выявляет проблему методического, а возможно, и методологического вакуума².

Двигательные действия, входящие в структуру соревновательных упражнений в классической стрельбе из пистолета, характеризуются локальным объемом активной мышечной массы, участвующей в их осуществлении (менее трети)³. Как указывает А.А. Юрьев, стрелковый спорт в отношении разнообразия движений очень беден. Стрелковые упражнения отличаются однообразным повторением действий, превращаются в нудное, утомительное занятие⁴.

Тактические упражнения, появившиеся в последние годы в программе соревнований, отличаются динамичностью, разнообразием сценариев, постоянно меняющимися условиями прохождения тех или иных упражнений. Функциональная подготовка стрелка в этих

¹ Проект концепции кадровой политики Министерства внутренних дел Российской Федерации в органах внутренних дел (на период до 2020 года) // Полиция России. URL:<http://www.police-mvd.ru> (дата обращения: 15.01.2014).

² Павлов С.Е. Теория и методика спорта – от консерватизма к деградации // Олимпийский бюллетень. 2012. № 13. С. 206-212.

³ Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Я.М. Коца. М., 1989.

⁴ Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1973. С. 359.

дисциплинах более востребована. Практическая стрельба внесла новации и в практику обучения, поскольку предлагает технику, отличную от классической. Например, А.И. Петров, обосновывает эффективность техники меткой скоростной стрельбы из пистолета, с учётом процессов, происходящих при производстве выстрела. Управление оружием происходит посредством противодействия «паразитным» силам, возникающим при одиночной и скоростной стрельбе. Запатентованная методика удержания оружия при скоростной стрельбе А.И. Петрова позволяет производить меткую и кучную стрельбу на различных дистанциях, в том числе при стрельбе длинными очередями из длинноствольного автоматического оружия, уделяя основное внимание жесткому закреплению оружия в кистях рук¹. При этом наблюдаются значительные проявления силовой выносливости. Двигательные действия в пулевой и практической стрельбе существенно отличаются. Как указывает А.А. Каримов, в пулевой стрельбе необходимо в первую очередь развитие таких физических качеств, как сила и общая выносливость. Спортсмену практической стрельбы необходимы другие физические качества и способности (по степени их значимости): координационные способности; силовые способности; быстрота; ловкость; гибкость².

Специалисты современной пулевой стрельбы на первое место ставят техническую и психологическую подготовку, а все остальные виды подготовки, начиная с физической, имеют для тренеров меньшее значение. Причем эта расстановка оказывает влияние и на критерии первичного отбора для занятий пулевой стрельбой³. Стрельба пулевая относится к сложнокоординационным видам спорта, предъявляющим высокие требования к чувству равновесия, межмышечной координации, дифференцированной координации движений. Навыки со сложными координационными образованиями менее стойки, чем простые двигательные навыки, поэтому в тренировочном процессе классических стрелков преобладают монотонные длительные занятия, направленные на «тонкую настройку» нервно-мышечного аппарата к предстоящей соревновательной деятельности. Поскольку в пулевой стрельбе требуется включение минимальной мышечной массы для обеспечения однообразных действий, то и тренировочный

¹ Петров А. И. Методика удержания пистолета при скоростной стрельбе : авторское свидетельство рукописи № 11182 от 27.12.2006. Выдано Российским авторским обществом.

² Каримов А.А. Совершенствование тренировочного процесса спортсменов практической стрельбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003.

³ Кривцов А.С. Первичный отбор в группы начальной подготовки СДЮС-ШОР по пулевой стрельбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2009.

процесс имеет соответствующую направленность на этапе высших спортивных достижений.

Напомним, что ведомственная профессионально-прикладная подготовка, в том числе и спорт, является массовым явлением, и большинство курсантов и слушателей по своему уровню подготовки будут соответствовать уровню массовых спортивных разрядов. Специализация в этом случае будет преждевременной и излишней. Безусловно, принцип специфичности тренировочных эффектов в отношении двигательного навыка указывает нам на выбор тренировочных упражнений, максимально соответствующих предстоящей спортивной деятельности. При этом необходимо учитывать, что чем более высокий уровень тренированности и чем более высокие функциональные запросы предъявляются к организму, тем более специфичными должны быть упражнения, обеспечивающие физиологическую адаптацию организма. Здесь, на наш взгляд, большинство спортсменов попадает в «ловушку» специализации и мучительно ищет пути и способы преодоления стагнации результатов.

Рассмотрим факторы, определяющие успешное образование и функционирование двигательного навыка в стрельбе. Общеизвестно, что навык характеризуется автоматизацией двигательных действий. Основой всех двигательных навыков является динамический стереотип. Он реализуется, по Н. А. Бернштейну, посредством системы организации движений, включающей различные уровни (от обеспечения тонуса до пространственных синергий). При формировании соответствующей системы обеспечения автоматизированного двигательного действия в стрельбе, мы задействуем нервно-мышечный аппарат во всем многообразии его составляющих. Однако, как мы уже выяснили, задача обеспечения стрелкового навыка в процессе подготовки отодвигает задачу развития физических качеств за рамки основного тренировочного процесса. Стрелковый навык становится стабильным, но устойчив ли?

Известно, что узкая специализация у спортсменов высоко класса приводит к увеличению функциональной изоляции условно-рефлекторных связей, лежащих в основе навыка (из-за развития вокруг них тормозного вала). Это приводит к прекращению дальнейшего совершенствования двигательного навыка¹.

Как отмечает Н.А. Бернштейн, правильно поставленное упражнение повторяет раз за разом не то или другое *средство решения* двигательной задачи (в нашем случае, например, технику стрельбы – изготовку, хват, обработку ударно-спускового механизма и т.д.), а *процесс решения* этой задачи, от раза к разу изменяя и совершенст-

¹ Юрьев А.А. Указ. соч. С. 358.

вужа средства¹ (в нашем случае – все нервно-мышечные и психофизиологические процессы, выступающие основанием всякой техники стрельбы).

Это подтверждает и А.А. Юрьев, указывая, что при монотонном и бездумном повторении двигательных действий автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования сужаются. Далее Н.А. Берштейн заключает, что упражнение есть своего рода повторение без повторения. Двигательная тренировка, игнорирующая эти положения, является лишь механическим зазубриванием – методом, давно дискредитированным в педагогике².

Навык должен проявляться в вариативных условиях, тогда можно говорить о его устойчивости. Одним из способов достижения этого качества – использование в тренировочном процессе стрелков разнообразных упражнений с целью «раскачать» систему навыка, вывести ее из устойчивого равновесия (иногда негативного).

Теоретический анализ проблемы показал, что для всех стрелков, независимо от специализации, стимулирование функциональных компонентов навыка даст только положительный рост результатов. Использование комплексных средств и методов в подготовке стрелков в профессионально-прикладных видах может решить, помимо прочего, проблему «сочетания несочетаемого» в таких видах состязаний, как летний служебный биатлон, зимнее служебное двоеборье, преодоление полосы препятствий со стрельбой. Здесь совокупная физическая нагрузка на организм представляет собой сочетание циклических и ациклических (интервально-повторных) аэробно-анаэробных упражнений. При этом наблюдается значительные проявления силы, скорости, выносливости, а также специфических психофизиологических функций (точная межмышечная и внутримышечная координация). Значительную сложность во время соответствующей подготовки представляет формирование у обучаемых навыков двигательных действий, входящих в технику стрельбы, учитывая их проявление на фоне физической нагрузки.

¹ Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990. С. 373-392.

² Там же.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В стратегии развития физической культуры, спорта и туризма в Российской Федерации, разработанной по прямому поручению президента нашей страны В.В. Путина, указано, что перед сферой физической культуры и спорта стоит ряд глобальных задач, качественное решение которых потребует современных подходов¹.

К данным подходам относится и модернизация системы физического воспитания различных возрастных групп населения России, в том числе и в различных образовательных учреждениях профессионального образования. Следует отметить, что согласно стратегии, модернизация должна завершиться до конца 2020 года. Однако, по мнению ряда авторитетных исследователей, до сих пор не выработано единого мнения по вопросу направления движения процесса модернизации системы физического воспитания в образовательных учреждениях. Если срочная необходимость существенных изменений в школьной и вузовской программе признается практически всеми авторами, пишущими о проблемах физического воспитания молодежи, то вектор модернизации вызывает оживленные дискуссии. Различные авторы предлагают модернизировать процесс физического воспитания путем его спортизации, индивидуализации, внедрения рейтинговой системы обучения и т.д.² Согласно положениям реализуемой стратегии, все современные программы физического развития и воспитания личности должны удовлетворять следующим требованиям:

– создание условий для значительного повышения общего числа занимающихся физкультурой и спортом (доля граждан России, систематически занимающихся физической культурой и спортом должна к 2020 году составить не менее 40% от общего числа населения нашей страны);

– создание эффективных учебных рабочих программ по физическому воспитанию, на базе вновь принятых федеральных государственных образовательных стандартов (программы должны учитывать индивидуальные особенности и уровень состояния здоровья занимающихся и иметь критерии оценки эффективности использования).

¹ Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PubID=4981> (дата обращения 12.11.2013 года).

² Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / А.Ю. Осипов и др. // Вестник ЧГУ. 2013. №1 (46). Т.2. С.100-103.

По мнению автора статьи, данные требования представляют собой серьезные и актуальные проблемы, наиболее эффективное решение, которых еще не найдено специалистами. Так, увеличение доли лиц, активно и систематически занимающихся физкультурой и спортом до 40% от общего количества населения России, является, на сегодняшний день, невыполнимой задачей. Если в учреждениях общего образования (школах) занятия физкультурой охватывают, согласно урочному расписанию, практически весь контингент учащихся, то в учреждениях специального и высшего образования (техникумах, колледжах, вузах) значительная часть обучающихся не посещает занятия, а студенты старших курсов, а также студенты проходящие обучение по ряду специальностей (юристы-международники) вообще не имеют учебных часов по физической культуре. Таким образом, в лучшем случае, при 100% явке обучающихся на занятия, можно говорить лишь о 45-50% доле молодых людей, занимающихся физической культурой согласно учебному расписанию. Если же всерьез рассматривать вопрос о систематических и активных занятиях студентов физкультурой и спортом, то доля таких студентов составит в лучшем случае 10-25%, в зависимости от профиля вуза или техникума. Следует подчеркнуть, что речь идет о наиболее активной и перспективной с точки зрения показателей спортивных результатов части населения нашей страны. Что же говорить о других возрастных группах?!

Создание эффективных учебных программ по физическому воспитанию молодых людей, так же вызывает ряд серьезных вопросов, первый из которых – наличие ясных и объективных критериев оценки эффективности? Сейчас нет единого мнения на то, что же все-таки должно быть мерилом эффективности модернизированного физического воспитания? Различные авторы предлагают совершенно разные критерии оценки: уровень развития основных физических качеств, уровень функциональной готовности, наличие здоровьесберегающих компетентностей и т.д. В последнее время предложено ориентироваться на методику существовавшего ранее в СССР комплекса ГТО. Дескать, мерилom успешности и эффективности процесса физического воспитания населения будут результаты нормативов, которые должны будут сдавать практически все граждане России в своих возрастных группах. Не имея ничего против данной идеи, автор хочет обратить внимание на то обстоятельство, что подобный возврат к прошлому свидетельствует о том, что присутствует недостаток идей в настоящем. Однако кое-какие идеи все же присутствуют.

Многие авторы, считают самой эффективной программой – спортизацию процесса физического воспитания в образовательных

учреждениях. Начиная с В.К. Бальсевича¹, который предлагает спортизировать процесс физического воспитания уже со школьной скамьи, регулярно появляются научные работы о преимуществах спортизированного физического воспитания над иными формами проведения учебных занятий. Хотелось бы выделить работы В.Г. Шилько² и С.А. Дорошенко³, посвященные внедрению личностно-ориентированного и спортивно-видового подходов к процессу модернизации физического воспитания в высшей школе. Данные авторы предлагают активно внедрять принципы спортизации и основы спортивной тренировки в физкультурно-образовательный процесс. В подтверждение своих научных взглядов, они приводят результаты экспериментов, свидетельствующих о преимуществе организации спортизированных занятий физической культурой в образовательных учреждениях высшего профессионального образования над урочной формой организации и проведения занятий. Однако если сравнивать данную форму не с обычными «школьными» уроками физкультуры, а с более современными методиками (индивидуализированным физическим воспитанием, физическим воспитанием модульного типа), то преимущество данной формы не будет выглядеть неоспоримым или существенно значимым. Сравнительный анализ уровня развития основных физических качеств молодых людей – студентов, занимающихся по программам спортивных специализаций, не выявил преимущества ни в одном из компонентов (силе, гибкости, выносливости и т.д.) над сверстниками – студентами, занимающимися по программам индивидуализированного и блочно-модульного физического воспитания.

Таким образом, значительное увеличение доли населения, систематически и активно занимающихся физкультурой и спортом и поиск современных и эффективных форм физического воспитания в наших образовательных учреждениях являются приоритетными задачами на пути выполнения стратегии развития физической культуры и спорта в нашей стране, и ответы на эти задачи лишь предстоит найти специалистам.

¹ Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. С.2-6.

² Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. №283. С.205-210.

³ Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №9. Т.4. С.1334-1353.

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «БОКС»**

Одной из самых популярных у студентов Сибирского федерального университета спортивных специализаций является специализация – бокс. Каждый учебный год сотни студентов приходят в спортивный зал записаться на данную специализацию. В последние несколько лет преподаватели бокса стали отмечать одну очень интересную особенность, число молодых девушек интересующихся боксом и желающих заниматься им по своему выбору, стало стремительно приближаться к числу юношей выбирающих данную специализацию. Так, за последние три года число девушек желающих посещать занятия на основе специализации – бокс, увеличилось примерно в три раза. Спортивные залы университета не могут вместить всех девушек желающих заниматься. Казалось бы, присутствует хорошая база для развития женского бокса в университете и в Красноярском крае в целом, однако наряду с этим фактором возникает целый ряд серьезных проблем, мешающих серьезному развитию женского бокса.

Одна из проблем – низкий уровень физического развития молодых девушек. Подавляющее большинство из них до прихода в вуз не занималось боксом, да и каким-либо иным видом единоборств вообще. Общий уровень физического развития и функциональной подготовленности большинства студенток желающих заниматься боксом является недостаточным для систематических, серьезных занятий боксом.

Следует отметить и достаточно большую «текучесть» среди занимающихся на данной специализации. В течение учебного года до 50% девушек изъявивших желание заниматься боксом покидают специализацию. Поскольку освободившееся место сразу занимают новые желающие, то общее количество занимающихся остается неизменным, качество учебно-тренировочного процесса значительно ухудшается. Данное явление присутствует и среди юношей-студентов, но в несколько меньшем объеме. Это явление можно назвать эффектом разочарования многих студентов, как в своих возможностях, так и в самой специализации. Многие студентки, особенно девушки не до конца представляют себе специфику занятий боксом, уровень своих физических возможностей, и вследствие этого быстро разочаровываются в специализации, а затем покидают ее. Вообще подобное явление характерно для бокса. Р.Х. Аминов ут-

верждает, что после одного года занятий боксом, в спортивных секциях остаются лишь около 5% занимающихся¹.

Серьезной проблемой является и отсутствие современной методической основы для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу с молодыми девушками. Так как у преподавателей нет возможности проводить занятия с девушками отдельно, то девушки занимаются в одно время с юношами. Это создает значительные трудности в организации и проведении учебно-тренировочных занятий. К примеру, выявлено, что «классическая» схема подготовки начинающих боксеров плохо подходит для занятий с молодыми девушками². Большинство из них не могут приспособиться к напряженной, монотонной физической деятельности и значительным нагрузкам. В данном случае можно воспользоваться рекомендациями Л.В. Романовой о необходимости обязательного включения в программу подготовки девушек игровой деятельности в необходимом объеме³.

Воспитание специальной выносливости у девушек является еще одной важной проблемой. Известно, что наиболее популярным методом развития специфической боксерской выносливости являются «спарринги» - тренировочные бои со сменой партнеров. В случае проведения учебно-тренировочных занятий с молодыми девушками зачастую проблематично подобрать спарринг-партнеров обладающих достаточной технико-тактической и физической подготовкой. Довольно часто тренировочные бои между девушками превращаются в подобие танцев или скучную возню в «клинчах». Ставить девушек в пары с юношами достаточно сложно, как из-за разницы в физических параметрах, так и из-за этических норм. Проблему можно было бы решить, сводя вместе новичков и студенток, имеющих некоторый опыт занятий боксом, но ввиду наличия четкого расписания учебных занятий, поступить так не представляется возможным.

Перечисленные выше проблемы являются серьезными препятствиями на пути развития женского бокса в Сибирском федеральном университете, однако, при желании и наличии административных возможностей и современной методической поддержки можно добиться их успешного решения.

¹ Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень. 2001.

² Повышение эффективности специализированных учебных занятий по боксу у девушек-студенток / Осипов А.Ю. и др. // В мире научных открытий. 2013. №11.2 (47). Проблемы науки и образования. С.76-88.

³ Романова Л.В. Методика использования якутских национальных упражнений и игр на начальном этапе спортивной подготовки кикбоксеров-девушек : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005.

**ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ**

Воспитание, в целом, направлено на формирование качеств личности, которое характеризуют индивида как члена общества. Воспитательная ситуация в спорте - это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений. К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию, относятся следующие стимулирующие методы: поощрение; ситуация переживания успеха; сюжетно-ролевые игры; доверие; постановка радостной перспективы; снятие напряжения в отношениях; обращение к чувству; сравнение, соревнование, конкуренция; требование; общественное мнение; метод естественных последствий; метод взрыва; принуждение.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать: их развивающий потенциал; принципы организации воспитательной среды в спорте; конкретные воспитательные задачи на данном этапе и основные виды деятельности, в которые целесообразно включить юных спортсменов; подготовленность воспитанников, их интересы и потребности; уровень теоретической и практической разработанности, методические особенности; оригинальность; материальную базу, возможности тренера и родителей. Каждая форма воспитания требует определения конкретных способов, приемов, методов организации деятельности. В каждой из форм должен решаться комплекс взаимосвязанных задач физического, нравственного, трудового, интеллектуального, гражданского, эстетического воспитания.

Задачами воспитательной работы с курсантами образовательных учреждений МВД России, занимающихся в секциях бокса, определяются, с одной стороны, общими требованиями, предъявляемыми к нравственному, волевому и эстетическому воспитанию советских спортсменов, а с другой – спецификой бокса как вида единоборства.

Воспитательная работа с курсантами-боксерами осуществляется преподавателем во время учебно-тренировочных занятий (в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки), во время подготовки к выступлениям на ринге, в процессе боев на соревнованиях, в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях, в специальных беседах (по методике и технике бокса, его истории; по вопросам морали и спортивной этики; по правилам соревнований), в процессе различ-

ных общественных мероприятий (встреч с мастерами спорта, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований), общении тренера с учениками вне занятий (в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке).

Воспитательный процесс с курсантами-боксерами не должен ограничиваться воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она должна быть направлена на развитие у них волевых качеств, без которой спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировки и соревнований. Успех в волевом воспитании боксера требует, чтобы он ясно представлял себе цель, к которой должен стремиться. Эта цель может состоять в выполнении разрядных нормативов, в получении звания мастера спорта, в овладении тонкостями техники и тактики, во всестороннем физическом развитии. Только имея перед собой ясную цель в спортивной деятельности, боксер будет сознательно стремиться преодолевать различные трудности в тренировке и в соблюдении режима. В процессе преодоления трудностей проявляются и формируются волевые качества спортсмена. К числу волевых качеств, которые необходимо развивать у боксера, относятся: целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

Для современного бокса характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, сумевший развить свои возможности до нужных величин и обладающий способностью предельно мобилизовать их к необходимому моменту времени.

Это возможно лишь при высочайшей мотивации достижения результата. Активность человеческой личности проявляется именно в процессе удовлетворения потребностей: естественных, культурных, материальных, духовных, стойких или сиюминутных. Потребности же эти формируются под влиянием различных жизненных факторов, в том числе и специально организованных воздействий, их формирование может быть более или менее контролируемым, более или менее успешным.

Тренер и другие заинтересованные лица не могут в той или иной степени, форме не влиять на формирование потребностей спортсмена, хотя они этого или не хотят. Помимо желания сделать спортивную карьеру используется стремление человека быть здоровым, получать наслаждение от своих физических качеств. Быть здоровым – одно из величайших наслаждений человека. Эта мысль должна постоянно подчеркиваться и актуализироваться в сознании спортсмена.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ СИБЮИ ФСКН РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

В последние годы борьба самбо по праву заняла одно из ведущих мест среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, в том числе в вузах силовых ведомств.

Являясь, одним из видов единоборства самбо пользуется большой популярностью у нашей молодёжи, которая с увлечением занимается этим мужественным национальным видом спорта.

Преодолевая в процессе борьбы сопротивление партнёра, боец успешно развивает силу, быстроту, выносливость, ловкость, то есть основные физические качества, необходимые будущему сотруднику ФСКН России в служебной деятельности. Борьба самбо воспитывает и волевые качества сотрудника, инициативность, уверенность, смелость, мужество и другие. Систематические занятия борьбой благотворно воздействуют на органы дыхания, кровообращение, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ.

Достижение высоких спортивных результатов в самбо возможно лишь при наличии всесторонней физической подготовки, поэтому самбисты должны систематически заниматься и другими видами физических упражнений.

Важность скоростно-силовой подготовки для курсантов СибЮИ ФСКН России не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства курсантов как борцов, базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки нельзя, да наверное и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют самбисту ускорить процесс освоения новых технических действий.

В настоящее время существуют три пути развития скоростно-силовых способностей¹:

1. Совершенствование межмышечной координации.
2. Совершенствование внутримышечной координации.
3. Совершенствование собственной реактивности мышц.

Для первого пути используются упражнения. Сходные с соревновательными.

¹ Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачев Ю.С. Пауэрлифтинг. 2000.

Для второго – необходимо задействовать три показателя: оптимальное количество двигательных единиц, высокая частота импульсации мотонейронов, оптимальное синхронизирование всех мотонейронов. То есть необходимо использование упражнений с большими отягощениями.

Для третьего способа характерно применение отягощений 7 – 13 повторного максимума, применяемых в тренировочной деятельности.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.Н.¹ отмечают, что скоростно-силовые качества, и прежде всего «взрывная» сила, развиваются в упражнениях, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе, т.е. в таких условиях, которые требуют сочетания силовых напряжений с проявлением скоростных качеств.

Можно выделить три группы скоростно-силовых упражнений в зависимости от условий их выполнения.

Первая группа – это упражнения, выполняемые в усложненных условиях (с точки зрения проявления силы).

Вторая группа – это упражнения, выполняемые в облегченных условиях (метание снарядов уменьшенного веса, спринтерский бег по наклонной дорожке и т.п.), что позволяет резко повысить скорость за счет уменьшения прилагаемой силы.

По поводу применения упражнений первой и второй групп следует отметить, что усложнение или облегчение условий целесообразно только до того предела, который позволяет сохранить технику выполнения движения.

Третья группа – это упражнения, выполняемые в стандартных соревновательных условиях с максимальной скоростью.

В подготовительном периоде тренировки наиболее эффективны упражнения первой группы (разумеется, в сочетании с упражнениями третьей группы и другими силовыми упражнениями). Далее, по мере приближения соревнований, их объем должен постепенно сократиться за счет упражнений второй и третьей групп. Эту же закономерность необходимо до известной степени соблюдать и в более мелких тренировочных циклах, в частности, в недельном (понедельник – преимущественно упражнения первой группы, остальные дни недели – упражнения второй и третьей групп).

Исследование силовых способностей в спортивной борьбе, показало, что «взрывные» усилия в значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство борца.

¹ Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Наше наследие, 2003.

Таким образом, при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощью которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном сопротивлении соперника.

В качестве средств развития скоростно-силовых способностей необходимы упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений в борьбе самбо. Развитие этих качеств у самбистов направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств, с противником.

Рост силы мышц создает благоприятные предпосылки увеличения скоростно-силовых показателей. По мере становления спортивного мастерства эффективность использованных ими ранее вариантов силовой тренировки постепенно снижается.

По вопросу развития скоростно-силовых качеств у борцов Астахов А.М.¹ говорит, что в борьбе физические качества проявляются в определенных движениях, поэтому при воспитании этих качеств мы стараемся обеспечить развитие физических возможностей в рамках двигательных навыков более или менее соответствуют специфическим свойствам борца. Физическая подготовка, осуществляющая следующий комплекс обще развивающих упражнений. Легкая атлетика подвижные и спортивные игры гимнастические упражнения на снарядах акробатика и т.д.

Развитие двигательных качеств курсантов СибЮИ ФСКН России на занятиях по физической подготовке, должно осуществляться с учетом того обстоятельства, что в условиях единоборства в равной мере проявляется сила и быстрота, ловкость и гибкость, координация движений и др. Все эти качества проявляются в тесном взаимодействии между собой, что требует комплексного подхода при организации занятий. Широко используются разнообразные средства, акробатические упражнения. Упражнения с отягощениями, подвижных игр, эстафет простейших форм борьбы выведения из равновесия, борьбы за захват территорию и др. А также специальные упражнения борца на мосту с манекеном, партнером и др. Развитие двигательных качеств осуществляется, в подготовительной и основной частях тренировки, с общепринятыми методическими требованиями, и учетом возрастных особенностей спортсменов.

Наиболее целесообразно применять упражнения на быстроту, после комплекса обще развивающих упражнений для развития лов-

¹ Астахов А.М. Меридианы моего самбо. Красноярск: Платина, 2004.

кости и развития силовых качеств после изучения нового материала. Учитывая специфику спортивной борьбы особое внимание обратить на скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Использование в подготовке только средства самой борьбы, не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы такого не происходило нужно увеличить нагрузки на эти группы мышц. Поэтому мы считаем, что помимо средств борьбы можно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена, обще развивающими упражнениями. Следовательно, методика развития скоростно-силовой способности должна иметь сходства со структурой движений в борьбе, тогда одновременно с нужным нам качеством будет совершенствоваться техника и другие необходимые качества будущего сотрудника ФСКР России.

Д.С. Семикин

СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМ САМБО

Спортивные соревновательные поединки в боевом самбо требуют от спортсмена не только высокого уровня общей функциональной подготовленности, владения специальными навыками, но и достаточно высокого уровня специальной скоростно-силовой подготовленности. Спортсмен, обладающий хорошим уровнем развития скоростно-силовых качеств, имеет значительные преимущества. Своевременное комплексное развитие и сохранение данных качеств является одной из главных задач тренера.

Соревнования по боевому самбо проводятся по правилам, утвержденным Конгрессом Международной Любительской Федерации самбо – ФИАС (FIAS) 11 ноября 2005 года с дополнениями от 1 января 2006 года. Участник поединка должен быть одет в куртку для борьбы самбо, спортивные трусы, борцовки из мягкой кожи с мягкой подошвой, боксерский шлем, твердый защитный бандаж (неметаллическая раковина), ударно-захватные перчатки, накладки на ноги закрывающие переднюю поверхность голени и шнуровку борцовок, а также капу.

Поединок достаточно энергоемкий степень разрешенного контакта в ударной технике максимальная. Удары руками наносятся любой частью кулака (кроме основания ладони), локтем в переднюю, боковую части головы, туловища, рук и ног, а также в паховую область. Удары ногами наносятся коленом, голенью, стопой, пяткой в переднюю, боковую части головы (кроме встречного удара коленом, при проходе противника в ноги) туловища, по ногам (во внутреннюю и наружную части бедра или голени), паховую область. В бросковой технике разрешены все виды бросков, как в спортивном самбо. Болевые приемы, разрешенные в самбо, а также болевые приемы в стойке, включая болевые приемы заведением руки за спину (милицейский захват). Удушающие приемы разрешены к проведению в положениях «лежа» и «стоя» руками, одеждой и ногами. Так же оцениваются удержания разрешенные правилами по самбо. Необходимо отметить, что бросковая техника оценивается как в спортивном самбо, а ударная оценивается, если в результате удара противник отправлен в нокдаун – 4 балла или нокаут – досрочная победа.

Такой огромный арсенал технико-тактических действий заставляет проводить качественную многоплановую подготовку. В поединке спортсмены стремятся проводить броски и приемы в борьбе лежа, что требует отличной функциональной и скоростно-силовой подготовки.

В тренировочном процессе смешенной (ударно-бросковой) техники целесообразно тренировать не только правильность выполнения приемов, но и режимы их соревновательного применения. Чем ближе условия выполнения бросков к соревновательным, в которых применяется изучаемое техническое действие, тем выше стереотип образуемого навыка. Однако образование «слишком стереотипного» двигательного навыка приводит к тому, что в изменившихся условиях внешней среды эффективность выполнения упражнения будет снижаться в результате пониженной внутренней управляемости движением. Так называемый «скоростной барьер» также часто является результатом образования слишком жесткого стереотипа на определенную скорость выполнения технического действия. Повышенная управляемость достигается путем выполнения определенного приема в изменяющихся условиях на фоне функциональной усталости или недовостановления.

Каждое технико-тактическое действие складывается из множества взаимосвязанных элементов. Поэтому целесообразно совершенствовать и тренировать каждый отдельный элемент боевой связки приемов и все упражнение в целом. Наиболее важным моментом в проведении смешанной техники является фрагмент первого движения, так называемое отвлечение внимания или выведение из равно-

весия, после которого остальные фазы техники проводятся достаточно стереотипно. Для начала атаки ключевую роль играет развитие скоростно-силовых качеств. Мы предлагаем развивать и сохранять данные качества с помощью комплексов беговых и прыжковых упражнений. Данные комплексы рекомендуется проводить в режиме отдельных тренировок один-два раза в неделю. Так же можно рекомендовать их для использования в педагогическом и функциональном контроле физического состояния спортсменов. Дозировку выполнения указанных ниже комплексов необходимо варьировать в зависимости от индивидуальной подготовленности занимающихся.

Упражнения для подготовки к упражнениям скоростно-силовой направленности:

1. Бег с умеренной скоростью по залу пульс 120-140 уд/мин.
2. Бег приставными шагами правым-левым боком.
3. Бег на месте и с, продвижением вперед, высоко поднимая колени. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.
5. Бег скрестно правым-левым боком.
6. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямлять толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
7. Бег на месте и с продвижением вперед с подъемом бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге.
8. Акробатические упражнения (стойки, перевороты, кувырки назад и вперед) с последующим бегом 10—20 м, как с низкого старта.
9. Выполнение стартового ускорения по команде из положения, сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.

Основная часть тренировки направленной на развитие скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки толчком одной и двумя ногами:
 - прыжки из полуприседа в полуприсед толчком двумя («лягушка»);
 - прыжки вверх из положения упор присев на одной ноге с выпрямленной назад другой ногой («блоха»);
 - прыжки вперед из стороны в сторону (с ноги на ногу);
 - прыжки на одной ноге с подъемом толковой ноги в полете;
 - тройной, пятерной, десятерной прыжок с места;
 - различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;
 - прыжки вверх с полуприседа по команде с доставанием руками предметов (разворотом на 180-360 градусов). Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» меняются от 1 до 7-й сек.

2. Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений выше 30 раз за 10 сек.

3. Челночный бег 4×20 метров, 10×10 метров, 10×5 метров.

4. Бег с ускорением 30, 50, 60, 100 метров.

5. Передача эстафеты с увеличенным или уменьшенным гандикапом. (Задача – убежать от партнера или догнать его).

6. Бег по прямой 60–100 м с изменением темпа.

7. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера (резинового амортизатора, с привязанным грузом).

8. Бег с низкого старта в гору.

9. Бег с низкого старта по меткам загзагом 20-100 метров.

Использование данных упражнений прошло апробацию не только на спортсменах занимающихся боевым самбо, но и на дзюдоистах и рукопашниках. Результаты функционального состояния организма спортсменов и скоростно-силовые показатели после использования данных упражнений, позволяет судить о необходимости включения данных упражнений в комплексы для подготовки спортсменов к соревнованиям.

Б.В. Сорока, О.Н. Косенков

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Результат в каждом из соревновательных движений в пауэрлифтинге напрямую зависит от техники его выполнения. При этом предметом оценки взятия веса является и техника движения. На способ выполнения движения выбранный спортсменом влияет много различных факторов: антропометрические, биомеханические и т.п. Как показывают наши наблюдения, в одной весовой категории могут соревноваться спортсмены высокого и низкого роста, астенического и гиперстенического типов. Следовательно, выбор техники выполнения жима лежа, становой тяги и приседания со штангой на плечах будет зависеть от индивидуальных особенностей спортсмена.

Целью настоящего исследования стало обобщение рекомендаций ведущих тренеров мира и собственных наблюдений по выбору способа приседания со штангой на плечах в пауэрлифтинге.

Сравнительный биомеханический анализ техники выполнения приседаний со штангой на плечах в период становления пауэрлифтинга, как вида спорта, и в настоящее время, выявил существенные

различия. Это обусловлено различными причинами, но главные из них две.

1. В период зарождения пауэрлифтинга как вида спорта основную массу занимающихся составляли спортсмены-тяжелоатлеты, закончившие свою соревновательную деятельность. В тяжелой атлетике техника приседаний со штангой на плечах отличается от техники, практикуемой в пауэрлифтинге. В настоящее время большинство атлетов-пауэрлифтеров – это целенаправленно пришедшие в секции пауэрлифтинга юноши и девушки подросткового возраста, которые начинают свою соревновательную деятельность в разряде ЮНОШИ, и по возрасту переходят в разряд ЮНИОРЫ, и ВЗРОСЛЫЕ, а особо преданные пауэрлифтеры, сумевшие сохранить своё спортивное долголетие по достижении сорока лет переходят в разряд ВЕТЕРАНЫ.

2. Использование вспомогательной экипировки (поддерживающий комбинезон, наколенные бинты, пауэрлифтерский пояс, и т.д.) резко изменило технику приседаний.

Обобщение современных рекомендаций обучения технике выполнения приседаний со штангой на плечах (например, ведущего североамериканского специалиста по силовым видам спорта Ф.К. Хатвилда), позволило нам составить таблицу, в которой учтены особенности физической подготовленности спортсмена и особенности расположения штанги на его спине, ширина постановки стоп и хвата штанги.

Таблица

Индивидуализация выбора техники приседания со штангой

	Гриф высоко на спине	Гриф низко на спине	Широкая постановка стоп	Узкая постановка стоп	Вертикальный корпус	Наклоненный вперед корпус
Слабые квадрицепсы	нет	да	нет		нет	да
Слабая спина		да	да	нет	да	нет
Слабые разгибатели бедра			нет		да	нет
Длинный торс	нет	да	да	нет	да	нет
Недостаточная гибкость в тазобедренных суставах				нет		
Слабый плечевой пояс	да	нет	да		да	нет

***Примечание:** (да) означает, что данная техника, возможно, подходит, а (нет), что техника, возможно, не подходит атлету с соответствующими анатомическими особенностями или проблемами физической подготовки.

Анализируя таблицу, следует учитывать, что анатомические факторы, и факторы физической формы, указанные в ней, рассмат-

риваются как слабости или недостатки в большей мере, нежели сильные стороны атлета.

Используя таблицу в учебно-тренировочном процессе, следует сравнивать физические и анатомические особенности обучаемого с приведенными в ней рекомендациями. После подсчета плюсов и минусов выбирается оптимальный способ выполнения соревновательного движения, который и должен стать предметом пристального внимания в процессе технической подготовки пауэрлифтера. Ниже приведены закономерности, которые не могут игнорироваться ни спортсменом, ни тренером:

- хват грифа штанги должен быть настолько узким, насколько позволяет подвижность в локтевых и плечевых суставах;

- чем ниже положение грифа штанги на спине (в соответствии с международными правилами), тем меньше позвоночное плечо рычага. Исключение составляют спортсмены с длинным торсом, для которых нежелателен наклон вперед;

- расположение ступней на помосте варьируется от узкого до широкого. Целесообразно использовать постановку стоп шире плеч для равномерного распределения нагрузки между ногами и спиной спортсмена;

- взгляд спортсмена, во время выполнения упражнения, должен быть направлен выше уровня глаз, для обеспечения повышенного тонуса мышц спины;

- при выполнении упражнения, спина спортсмена должна находиться в прямом или прогнутом положении. Следует избегать округления спины;

- при обучении приседаниям, особое внимание обращается на необходимость избавления от движения коленных суставов во фронтальной плоскости (сведение). При опускании и подъеме движение коленных суставов в сагиттальной плоскости должно происходить по направлению стоп спортсмена. Не рекомендуется выводить коленные суставы дальше вертикальной линии проведенной от большого пальца стопы, для избежания дополнительной нагрузки на колени и голеностопы;

- траектория грифа штанги в норме должна быть вертикальна в фазе опускания и в фазе подъема, и центроваться на середину стопы, хотя возможны некоторые отклонения, связанные с индивидуальными особенностями спортсмена.

Обратим внимание на то, что приведенная таблица не является исчерпывающей рекомендацией при подборе техники. Следует отметить, что в тех случаях, когда анатомические особенности или проблемы физической подготовленности (как, например, слабость мышц или негибкость) поддаются коррекции, необходимо от них

избавляться, для дальнейшего совершенствования техники выполнения упражнения. Если подобные недостатки оставить без внимания, то это может привести к серьезным травмам.

И.А. Струихин, В.Ю. Кокин, В.А. Еганов

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК, ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ В УДАРНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Ударные виды единоборств, культивируемые в системе образовательных учреждений силовых ведомств МВД занимают значительной месте в прикладной и профессиональной подготовке курсантов и сотрудников.

Двигательным тактико-техническим действиям в ударных видах единоборств присущ определенный ритм, связанный с закономерным чередованием усилий разной величины. Чем выше чувство ритма, тем точнее занимающиеся воспроизводят направление, скорость, частоту движений, тем правильнее могут расставить акценты усилий и ускорений в выполнении ударов и защит единоборства. Как только улавливается целесообразный ритм движений, заметно улучшается эффективность деятельности.

Ритм движения – это один из параметров двигательно-сенсомоторной реакции относящейся к компонентам координационной способности и характеризуется строгим чередованием наиболее и наименее акцентированных элементов движений, их чередование в усилиях, во времени, пространстве, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями спортивного единоборства¹.

Ритмические способности тренируемы. Для развития любой способности необходимо применение физических упражнений и тренировочных заданий входящих в содержание тренировки². Одним из важных условий развития ритмических способностей является

¹ Панов Е.В., Глубокий В.А. Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по кроссфиту // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф.; «Восточно-Сибирский институт МВД РФ. Иркутск, 2013. С. 255-257.

² Еганов В.А., Миронов А.О., Третьяков Д.А. Теоретико-эмпирическое обоснование компонентов физической нагрузки при развитии координационных возможностей в спортивных видах единоборств // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : Материалы междунар. науч.-практ. конф. Иркутск : ФГОУ ВПО «Восточно-Сибирский ин-ут МВД России, 2011. Т. I. С. 74-79.

направленное совершенствование у занимающихся ритмового двигательного чувства, точности восприятия и отражения метрических акцентов движения тела, длительности отдельных фаз удара, способности соразмерять усилия во времени и в пространстве, согласовывать длительность каждого движения, с движениями партнёра.

Чтобы повысилась эффективность удара, развивают способность к чувству ритма движений. Достаточно мысленно представить себе какое-либо конкретное физическое упражнение или его отдельную часть, элемент, как в соответствующих двигательных центрах коры больших полушарий головного мозга возникают нервные процессы, сопровождающиеся слабыми двигательными импульсами – идеомоторные акты.

Особую роль играют в способности чувства ритма движений мысленные представления во время непосредственной подготовки спортсменов к предстоящему бою. Последняя минута до боя отводится мысленному воспроизведению ощущений, связанных с началом, первых двигательных действий. Нужно сосредоточивается на предстоящем бое: оценивать предполагаемое распределение собственных сил, вспомнить ощущения, которые связаны с оптимальными чувства ритма движения при нанесении удара. Все это является результатом систематического совершенствования способности к чувству ритма движений в условиях тренировки.

Тренировочные задания, как одной их составляющей координационной способности направленные на развитие чувства времени. Оно основано на сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени, затрачиваемого на выполнение какого-либо тренировочного задания. В процессе совершенствования способности различать временные параметры используются различные тренировочные задания и упражнения.

Примером двигательных заданий для развития чувства времени, может быть, нанесение занимающимися заданного 15-20 количества ударов за 30 с по настенной подушке, боксёрскому мешку, лапе в удобном ритме. После чего данная серия повторяется также в удобном ритме, далее после выполнения этой серии по субъективному ощущению в заданное время через 30 с необходимо прекратить его выполнение после команды «Стоп!». Партнёр засекает по секундомеру время выполнения второй серии и выявляет временную ошибку на выполнение серии в разнице заданного времени с реально затраченным со знаком плюс или минус. Величина ошибки позволяет судить о степени развития чувства времени. Затем партнёры меняются ролями.

Спортсмен наносит удары по спортивному снаряду в цель за время 30 секунд в удобном для себя ритме и старается запомнить

этот ритм. После активного отдыха продолжать нанесение ударов в неудобном ритме, заданным преподавателем, тренером в течение этого же времени. Тренер подсчитывает точные удары, нанесённые по цели в своём и не своём ритме. Затем после активного отдыха спортсмен корректирует свой темп и выбирает оптимальный (наиболее удобный для себя) и продолжает выполнять это тренировочное задание уже в удобном ритме. Подсчёт ударов не рекомендуется спортсмен должен контролировать только за счет своего чувства ритма.

Таким образом, в рамках отведенного объема статьи представлено обоснование методики развития ритмических характеристик, проявляющихся в ударных видах единоборств.

А.В. Тарасенко, Д.А. Завьялов

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ХОККЕИСТОВ

Современный хоккей с шайбой представляет собой специфическую деятельность, заключающуюся в реализации комбинаций с атакой и взятием ворот. Игра проходит на ограниченной площадке, поэтому – на очень высоких скоростях. И при этом 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. Поэтому вся игровая деятельность хоккеистов носит по существу, скоростно-силовой характер¹.

Результаты проведенного нами анкетирования, в котором приняли участие 100 хоккеистов, среди которых мастера спорта Российской Федерации и кандидаты в мастера спорта Российской Федерации (19 человек) и спортсмены-разрядники (81 человек), показали, что современный хоккей в представлении респондентов носит силовой характер. Недостаточное развитие таких качеств, как выносливость, ловкость и гибкость, которые не позволяют эффективно реализовать их техническое преимущество, хоккеисты компенсируют за счет скоростных атак и силовых приемов.

Как и в любом другом виде спорта, подготовка хоккеиста базируется на нескольких компонентах подготовки, в частности, –

¹ Савин В. П. Теория и методика хоккея. М.: Академия, 2003.

технической, тактической, общефизической, являющейся базовой и специальной физической, отражающей специфику вида спорта¹.

С целью выявления роли и места специальной физической подготовки в современном хоккее с шайбой нами с февраля по май 2013 г. было проведено педагогическое наблюдение в ДЮСШ по хоккею «Сокол», в котором приняли участие хоккеисты учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения. Нами был разработан протокол (таблица 1), в который были занесены выявленные на предварительном этапе 43 вида упражнений и их комбинаций, применяющихся в тренировочном процессе хоккеистов. Все упражнения и комбинации были сгруппированы по видам подготовки. В процессе наблюдения фиксировалась поминутная длительность выполнения каждого упражнения и комбинации, применявшихся на каждом учебно-тренировочном занятии. Всего было исследовано 100 учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой.

Каждое отдельно записанное упражнение мы отнесли к определенному виду подготовки: ОФП, СФП, технической и тактической, после чего высчитали процентное отношение составляющей в этом виде. Такой способ проведения педагогического наблюдения проводился в ДЮСШ впервые, и он позволил нам рассчитать и абсолютно точно выявить не только доминирующий вид подготовки спортсменов, но и удельный вес каждого упражнения.

Таблица 1

Протокол педагогического наблюдения (фрагмент)

Тренировочные упражнения	№ тренировочного занятия/минуты					
	1	2	3	4	5	6
1.1. Бег по большой и малой «восьмёрке»						
1.2. Рывковые упражнения (по свистку)		4	3	5		
1.3. Выпады	3	3	4	3		2
1.4. Рывково-тормозные упражнения (бег по линиям)	6					6
1.5. Упражнения на развитие гибкости	7	5	3	2		4
1.6. 5-6 разминочных кругов						
2.1. Бег с баллонами (с сопротивлением партнера)	14	9		9		14
2.2. Отработка дриблинга утяжелённой шайбой	6	3		3		6
2.3. Упражнения на частоту бегового шага	6	7	6	8		6
2.4. Бег 5х54 м	9	10		10		15
2.5. Езда в полном приседе	3	6		6	7	3
2.6. Отработка комбинаций	8	16	9	16	22	8

¹ Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

С помощью наблюдения нами было установлено, что физическая подготовка хоккеистов проходит главным образом на льду хоккейного поля (ледовая подготовка занимает 65% времени) и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре двигательных навыков, т. е. непосредственно в основных движениях, выполняемых в игровой деятельности.

Часть упражнений выполняется в спортивном зале. В основном это упражнения, подводящие и специально-подготовительные (например, бег боком с автомобильными покрышками, дриблинг с малым теннисным мячом), которые невозможно провести на льду, но имеющие особое, очень важное значение для хоккеистов.

Из 16 упражнений специальной физической подготовки, выявленных нами, наибольшее количество времени (27%) отведено на двусторонние игры, так как спортсменам необходимо большое количество игровой практики.

Одним из заданий, выполняемых двумя составами, является отработка численного преимущества. Численное преимущество (игра в большинстве) – термин, используемый в различных спортивных играх. Наибольшее значение данный компонент игры имеет в хоккее с шайбой, поскольку, учитывая очень высокие скорости, на которой проходит игра, удаление с поля хотя бы одного игрока коренным образом меняет распределение сил и тактический рисунок игры, чего не происходит в других спортивных играх.

Необходимо отметить, что в блоке «тактическая подготовка» отработка тактики игры в «большинстве» и «меньшинстве» заняла 34% времени, что также говорит о её значимости. Например, неудовлетворительную игру в большинстве и в меньшинстве продемонстрировала сборная команда России на чемпионате мира по хоккею с шайбой в 2013 г. (заняла 7-е место), а также на Олимпийских играх в Сочи (не попала в пятёрку), показав одни из худших результатов за всю историю её участия в чемпионатах мира и Олимпийских игр.

Мы также выявили, что в исследуемых группах на общую физическую, техническую и тактическую подготовку отводится 53% тренировочного времени, а на специальную физическую – 47%, что говорит о её важности в современном тренировочном процессе. Но содержание специальной физической подготовки не является идеальным: с учетом изменений в последние годы характера игры в хоккей некоторые упражнения специальной физической подготовки – отработка силовых приемов, отработка элементов техники скольжения, слаломный бег – имеют большую важность, но времени для них уделяется недостаточно. А разминочные круги со специальными общеразвивающими упражнениями занимают излишне много времени и где-то даже дублируют более важные упражнения, идущие следом.

Таким образом, применение разработанного нами протокола позволило детализировать содержание учебно-тренировочного процесса по хоккею с шайбой и выявить его слабые места. Это позволит тренеру очень гибко скорректировать содержание учебно-тренировочных занятий и повысить их эффективность, изменив соотношение времени, отводимое на каждое упражнение.

Д.А. Черменёв

РАЗВИТИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФСКН РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ ФСКН РОССИИ)

Согласно ежегодного приказа ФСКН России об утверждении календарного плана спортивных мероприятий и порядка проведения чемпионатов ФСКН России по служебно-прикладным видам спорта, в течение календарного года проводятся следующие чемпионаты: лыжные гонки, зимнее служебное двоеборье, троеборье, стрельба из боевого оружия, служебное собаководство и рукопашный бой. Перечисленные виды спорта включают в себя различные дисциплины прикладной направленности.

Лыжные гонки включают в себя следующие дистанции: мужчины лыжная гонка классическим стилем на 10 км, лыжная гонка свободным стилем на 15 км., женщины лыжная гонка классическим стилем на 5 км, лыжная гонка свободным стилем на 5 км., комбинированная эстафета 1 этап мужчина 10 км. классическим стилем, 2 этап мужчина 10 км. свободным стилем, 3 этап женщина 5 км. свободным стилем, 4 этап мужчина 10 км. свободным стилем.

Зимнее служебное двоеборье включает в себя: стрельба из табельного оружия, мужчины выполняют упражнение ПМ-4 (скоростная стрельба после передвижения по появляющимся целям с переносом огня по фронту), женщины выполняют упражнение ПМ-5 (скоростная стрельба с места по внезапно появляющимся целям). Второй вид программы включает в себя лыжную гонку свободным стилем, у мужчин 15 км., у женщин 5 км. За каждый вид программы насчитываются очки, которые суммируются по двум видам и подводится общий результат.

Троеборье включает в себя три вида спорта: стрельба из табельного оружия, мужчины выполняют упражнение ПМ-4; рукопашный бой (демонстрация приемов); легкоатлетический бег на 1000 м. За каждый вид программы насчитываются очки, которые суммируются по трем видам и подводится общий результат. Результаты также подводятся в каждом виде отдельно.

Стрельба из боевого оружия включает в себя медленную стрельбу из пистолета, мужчины выполняют упражнение ПМ-3 (3

серии по 10 выстрелов, серия 10 минут), упражнение ПМ-4 (2 серии по 5 выстрелов, серия 20 секунд), женщины выполняют упражнение ПМ-2 (2 серии по 10 выстрелов, серия 10 минут), упражнение ПМ-5 (3 серии по 3 выстрела, серия 8 секунд).

Стрельба из автомата Калашникова упражнение АК-3 (3 серии по 10 выстрелов, 1 серия лежа 8 минут, 2 серия с колена 10 минут, 3 серия стоя 12 минут), упражнение АК-4 (3 серии по 10 выстрелов, 1 серия лежа 30 секунд, 2 серия с колена 40 секунд, 3 серия стоя 50 секунд).

Стрельба из снайперской винтовки СВД упражнение СВ-1 (30 выстрелов по трем мишеням, по 10 выстрелов в каждую мишень, 3 секунды на выстрел), упражнение СВ-2 стрельба по мишени № 4 (выполняется по пять выстрелов по пяти мишеням за 30 секунд, выполняется 4 серии).

Результаты подводятся в личном и командном зачете, по наибольшей сумме набранных очков в отдельных упражнениях.

Служебное собаководство включает в себя выполнение определенных заданий выявляющих специальных качеств служебной собаки.

Рукопашный бой включает в себя два тура: 1 тур демонстрация приемов рукопашного боя, 2 тур рукопашный бой в соответствующих весовых категориях по установленным правилам.

Итоги спартакиады среди органов наркоконтроля подводятся по 4 лучшим видам спорта, в которых принимал участие орган наркоконтроля.

Данные виды спорта, способствуют выработке и поддержанию наиболее значимых профессиональных психофизических качеств и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности сотрудников.

Эти виды деятельности, требующие от сотрудника проявления различных физических (двигательных) качеств, с одной стороны – высочайшей специальной выносливости, а с другой – высоких двигательных-координационных способностей, выражающихся в целевой точности движений, позволяют наиболее точно моделировать условия служебной деятельности.

В 2012 г. были сформированы сборные команды СибЮИ ФСКН России по следующим видам спорта: лыжным гонкам и зимнему служебному двоеборью, троеборью и рукопашному бою. Сборные команды института были сформированы из наиболее подготовленных курсантов и сотрудников института.

Уровень подготовки сборных команд неуклонно растет, согласно правильно организованному систематическому учебно-тренировочному процессу.

В 2012 г. сборная команда СибЮИ выступила только на одном чемпионате по троеборью в г. Казань где заняла 16 место.

В 2013 г. сборные институт выступали уже в 4 основных чемпионатах ФСКН России: лыжные гонки 13 место; зимнее служебное двоеборье 19 место (г. Екатеринбург), троеборье 14 место (г. Пенза), и рукопашный бой 6 место (г. Астрахань).

В основном сборные команды составлены из курсантов и сотрудников кафедры оперативно-боевой и физической подготовки. В состав сборных команд входят мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и спортсмены 1 разрядов.

Высокий уровень подготовки и воля к победе позволил многим сотрудникам и курсантам достойно выступить на соревнованиях, показать высокие результаты и занять призовые места в чемпионатах ФСКН по разным видам спорта.

По итогам 2013 г. сборная команда СибЮИ ФСКН России г. Красноярск заняла 11 место среди всех органов наркоконтроля России.

Таким образом, предложенные методики спортивной тренировки в условиях ведомственного вуза ФСКН России позволяют развивать основные физические качества и совершенствовать основные двигательные навыки в стрелковой подготовленности, общефизической подготовленности и специальной физической подготовленности, сотрудников различных возрастов, различной спортивной квалификации на различных этапах подготовки.

Д.А. Черменёв, Е.А. Осмоловская

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ФСКН

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека.

Также, успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания и физической подготовки. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья сотрудников, улучшения их физического развития.

Закономерности физического воспитания невозможно выявить без познания физиологических основ двигательной деятельности организма.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Одним из основных средств развития физических качеств является лыжный спорт. В приказе ФСКН России от 28.12.2006 № 439 «Об утверждении Программы оперативно-боевой подготовки сотрудников по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ» отдельной темой для изучения сотрудниками в рамках оперативно-боевой подготовки. В процессе лыжной подготовки у сотрудников формируются навыки передвижения на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, оздоровление и закаливание организма. Согласно приказа № 439 на лыжную подготовку отведено 20 часов сотрудникам относящихся к категории (прочие). В конце отведенного времени на лыжную подготовку у сотрудников принимается зачет по лыжной подготовке. Мужчины бегут дистанцию 5 км. женщины 3 км. Временные рамки разграничиваются согласно возрастным категориям.

Лыжному спорту не даром уделяется большое значение при подготовке военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов. Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II.

Перефразируя классика, можно сказать, что «лыжам все возрасты покорны». Начинать заниматься лыжами можно с любого возраста. Приучать детей к занятиям беговыми лыжами можно с того времени, когда ребенок твердо стоит на ногах (примерно с 2-3-х лет) и до самого преклонного возраста человека. Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие.

На развитие психики и характера человека лыжи так же оказывают благотворное влияние – развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.

Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяж-

ными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», – так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

Таким образом лыжный спорт является одним из самых массовых и доступных видов физической культуры, гармонично развивает все группы мышц человека. Поэтому раздел лыжная подготовка в системе оперативно-боевой подготовки занимает одно из ключевых мест при формировании значимых умений и навыков сотрудников наркоконтроля.

*Н.А. Юманов, В.В. Денискин, Т.Г. Арутюнян,
А.Н. Савчук, А.С. Гричанов*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Интеграционные процессы, протекающие во всех сферах общественной жизни, оказываются сегодня чрезвычайно существенными для общественного процесса. Они входят в систему современного мировоззрения, активно воздействуют на способы решения актуальных общественных задач, во многом определяют стиль мышления. Выявление различных форм интеграции, причин их возникновения и тенденции развития – задача, чрезвычайно важная как в методологическом, так и в непосредственно практическом плане.

В истории естествознания происходит непрерывное диалектическое развитие двух процессов – дифференциации и интеграции научных предметов. Дифференциация научного знания с необходимостью вызывает попытки его систематизации. Развитие науки в XIX-XX веках, сопровождалось профессирующей специализацией, являющейся следствием традиционного аналитического подхода. Сегодня дифференциация научного знания выступает в некотором образе тормозом научного процесса.

Существуют следующие формы интеграции знания:

1. Гибридные науки (близкие предметы естествознания: физическая химия, геофизика и т.д.).

2. Синтетические науки (интеграция трех-четырех наук: биогеохимия, кибернетика, информатика и т.д.).

3. Системные науки.

Развивающаяся интеграция вызывает обновление дифференциации, усиление специализации. В качестве примера можно привести квантовую механику, космогонию. Однако многие ученые придают главенствующее значение синтезу научных знаний в развитии современной структуры научного познания вообще. Средствами интеграции выступают математизация и информатизация науки

Объективное существование интегративных процессов в науке свидетельствует о необходимости организации адекватных процессов в обучении. Процесс образовательной интеграции является вторичным и имеет большой уровень субъективности при его практическом осуществлении. Однако существуют общие закономерности образовательной интеграции, которые необходимо учитывать при конструировании интегративных процессов.

Можно выделить уровни образовательной интеграции:

- 1) интеграция на уровне межпредметных связей;
- 2) интеграция на уровне отдельных учебных предметов;
- 3) интегративное построение всей учебно-воспитательной системы.

Выделение данных уровней позволяет анализировать процесс интеграции и проектировать его развитие в рамках того или иного учебного содержания. При этом необходимо руководствоваться количественными критериями, характеризующими глубину интеграции.

Интеграция – это сторона процесса развития, связанная с объединением в целое ранее разнородных частей и элементов. Процесс интеграции может иметь место как в рамках уже сложившейся системы – в этом случае он ведет к повышению уровня ее целостности и организованности, так и при возникновении новой системы из ранее не связанных элементов. В ходе процессов интеграции в системе увеличивается объем и интенсивность взаимосвязей и взаимодействий между элементами, в частности, надстраиваются новые уровни управления. С учетом вышесказанного, под интеграцией физической и психологической подготовки понимается объединение этих двух видов подготовки спортсменов в один процесс с целью совершенствования физического и психологического развития, обеспечивающего успешное овладение спортивным мастерством.

Как сложный, многосторонний процесс, интеграция имеет свою структуру. Можно выделить следующие компоненты интеграции:

- 3) предметный (интеграция знаний);
- 4) познавательный или гносеологический (интеграция методов познания);
- 5) деятельный (интеграция методов деятельности);
- 6) организационный (интеграция форм осуществления деятельности);
- 7) личностный (интеграция проявлений человека в рамках интегрируемых знаний, методов познания и деятельности и форм осуществления познавательной и предметно-практической, деятельности);
- 8) дидактический (интеграция методики преподавания).

Таким образом, интеграция представляет собой процесс движения и развития определенной системы, в которой постоянно растет как число составляющих ее элементов, так и интенсивность их взаимодействия. При этом формируются новые виды взаимодействий.

Основные подходы к интеграции отражают содержательный процессуальный аспект обучения. Принципы их выбора и оценки эффективности могут стать содержанием специальной методики построения интегрированного обучения. В число элементов последней можно включить:

- 1) критерии необходимости интеграции;
- 2) методику постановки целей интеграции;
- 3) методику выбора уровня интеграции;
- 4) методику выбора подхода к интеграции;
- 5) методику формирования интегрированного содержания.

Последовательная реализация этих элементов представляет собой не что иное, как алгоритм интегративного подхода в обучении.

Необходимость интеграции, в первую очередь, следует из сокращения учебного времени, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса, высокой значимости психологического фактора в проявлении физических качеств и освоении спортивной техники.

Учебно-тренировочный процесс борцов – самбистов представляет собой интеграцию отдельных сторон спортивной тренировки – психологической, физической, технической, тактической подготовок. Так, нельзя развивать физическое качество силу без соблюдения техники движения, без психологического настроя, без преодоления возникающих трудностей. То же самое можно сказать и про развитие выносливости спортсмена. Обучение приемам борьбы не-

возможно без идеомоторного представления движения, без анализа ощущений, без проявления настойчивости и упорства (психологический компонент). Говоря об интеграции физической и психологической подготовок спортсменов, мы должны четко себе представить значение и место психологического компонента в развитии и проявлении физических качеств у спортсменов. На основе научных данных психологический компонент предваряет и сопровождает физический компонент: прежде чем выполнить максимальное физическое усилие, необходимо настроиться, создать состояние мобилизационной готовности, сосредоточиться, отвлечься от постороннего, сконцентрировать внимание на выполняемом действии. Всему этому необходимо научить юных спортсменов перед тем как они начнут выступать на соревнованиях.

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

Т.Г. Арутюнян, Л.С. Третьякова, А.Б. Астахов

МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В КРАСНОЯРСКЕ

В 2011 году на августовской конференции учителей в секции «Школа – центр здоровья» была представлена Программа «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников»¹.

Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в Законе Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования².

К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения. Об этом говорится в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа»³.

Содержательную основу Программы составляют теоретико-методические положения Б.Х. Ланды, В.Ф. Прядченко, Л.П. Матвеева, К.С. Лавриченко, О.В. Волковой, Д.Г. Миндиашвили, К.К. Маркова, В.А. Кузьмина, Л.К. Сидорова, И.А. Медведева, А.И. Завьялова, М.И. Бордукова, А.Н. Савчука, М.Д. Кудрявцева, О.Н. Московченко, А.Р. Шакирова, Х.-О.-Д.-Н. Ооржака, М.И. Шиловой, В.И. Усакова, Г.С. Саволайнен, Е.В. Панова, О.В. Казак, В.В. Денискина и других.

Проводить мониторинг здоровья учащихся обязывает Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Но имеются недостатки, а именно:

¹ Программа «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников»/ Главное управление образования администрации города Красноярска URL: <http://krasobr.admkrsk.ru/doc.asp?id=3598> (дата обращения: 01.01.2014).

² Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт, 2011.

³ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.

- формальность проведения;
- приписки и прочее;
- отсутствие поддержки и контроля со стороны администрации учреждений;
- связь оценок с выполнением нормативов, без учёта индивидуального прироста показателей физической подготовки и функционального состояния учащихся;
- подгон показателей, под нормативы, способствующий фальсификации данных или психическому насилию над учащимися;
- неэффективный учёт индивидуальных особенностей учащихся (избыточный или недостаточный вес, заболевания ССС и др.).

В настоящий момент некоторые «специалисты» предлагают ввести «Всероссийский спортивный комплекс» через, так называемый административный ресурс. И это на фоне низкого медицинского обеспечения, недостаточной материально-технической базе, не удовлетворительным кадровым обеспечением, большим количеством несчастных случаев на занятиях и уроках физической культуры и прогрессирующим снижением состояния здоровья молодежи.

Возникает объективная необходимость приведения в соответствие системы мониторинга в системе физического воспитания города Красноярска.

Отличительными особенностями Программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» являются:

- введение лекционного спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», спецкурс получил диплом лауреата Всероссийской выставки в Сочи в сентябре 2011 году как лучшее учебно-методическое издание в отрасли, из серии «Золотой фонд Отечественной науки» и Национальный сертификат качества в номинации «Лучший информационный проект»¹ [2];
- мониторинг формирования воли посредством физического упражнения через учебные задания-ситуации в конце курса;
- введение индивидуального для каждого учащегося комплекса УГГ;

¹ Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс, рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярска для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях. Красноярск: Городской информационно-издательский центр, 2011. В формате PDF спецкурс размещен на сайте Главного управления образования Красноярска в структурном подразделении КИМЦ в разделе методические сборники <http://krasobr.admkrsk.ru/kimc>.

- оценка учащегося по предмету «Физическая культура» по его личному приросту физических и улучшению функциональных качеств – отказ от фиксированных нормативов;
- обязательная пульсометрия в начале каждого занятия;
- введение пальцекистевой гимнастики во время проведения УГГ или после первого урока;
- мобильная коррекция рабочих программ предмета «Физическая культура» (в общеобразовательных учреждениях утверждается в начале года и не меняется до следующего).

Разработанная система теоретических занятий на основе спецкурса «Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества» способствовала повышению мотивации учащихся к двигательной активности в течение учебного года.

Предложенные комплексы утренней гигиенической и пальцекистевой гимнастики, используемые до учебных занятий, повысили эффективность умственной деятельности учащихся¹.

Мобильная коррекция рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по данным мониторинга привела к приросту показателей физической подготовленности учащихся в среднем на 15 %.

С Программой можно познакомиться по ссылке <http://krasobr.admkrsk.ru/doc.asp?id=3598> и в телерепортаже: <http://www.trk7.ru/news/2011/12/19/12006.html>, а также в Интернет-версии газеты «Городские новости»: <http://gornovosti.ru/tema/stadion/neud-za-krugi-po-stadionu27719.htm>.

А.Н. Волков

ОСНОВЫ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ «ГРУППЫ РИСКА» В СИСТЕМЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ- РАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Система дополнительного образования это составная часть общей системы образования государства, это система сущностно-мотивированного образования, которое даёт возможность сформировать у несовершеннолетних устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно. В систему учреждений дополнительного образования спортивного профиля на сегодняшний момент входят:

¹ Арутюнян Т.Г. Оздоровительная система Виталия Федоровича Прядченко : монография. Красноярск: Город, 2010.

ДЮСШ (детско-юношеская спортивная школа), СДЮШОР (специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва), ДЮКФП (детско-юношеский клуб физической подготовки), центры физической культуры и спорта школьников и разнообразные спортивные объединения.

Вызывает озабоченность то, что количество детей «группы риска» в нашей стране остаётся на достаточно высоком уровне. Так средний показатель несовершеннолетних «группы риска», занимающихся в спортивных секциях учреждений дополнительного образования спортивного профиля (на примере Нижегородской области) – более 66%.

Несовершеннолетние «группы риска» - это как дети и подростки, которые попали в ситуацию жизненного неблагополучия и оказались под воздействием негативных факторов внешнего мира. У них ярко наблюдаются признаки психической и социальной дезадаптации. Само определение «риск» предполагает большую вероятность проявления чего-либо нежелательного, что может или произойти или не произойти, в данном случае будет ли несовершеннолетний вовлечен в употребление наркотиков или нет.

Несомненно, наркомания и алкоголизм, как болезнь, затрагивает все стороны жизни человека: духовную, социальную, физическую и психологическую.

В первую очередь необходимо по возможности максимально нейтрализовать воздействие ситуаций, провоцирующих употребление наркотических веществ и спиртного.

Это ситуации, где наркотик или алкоголь предлагался несовершеннолетним в виде «лекарства» для преодоления эмоциональных переживаний, которые часто связаны с неблагополучной обстановкой в семье – безнадзорность и равнодушие к судьбе ребёнка, алкоголизм родителей, присутствие в семье сожителей, жестокое обращение с несовершеннолетним.

Это ситуации, где перед несовершеннолетним ставится выбор: необходимо решить – оправдывается ли цель принятие наркотического средства или спиртного, и как это соотносится с ценностями и личностным смыслом жизни несовершеннолетнего в этой непростой для него ситуации выбора. В данном случае всё зависит от того, насколько сформирована у несовершеннолетнего способность противостоять негативному давлению своей социальной микрогруппы или авторитету, умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за последствия своего поведения.

Это ситуации, где факт употребления наркотика или спиртного является демонстративным антиобщественным протестом, склонно-

стью несовершеннолетнего к риску, средством самоутверждения среди сверстников своей социальной микрогруппы.

Психолого-педагогические усилия тренеров и воспитателей должны быть направлены, в первую очередь, на формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование отрицательного отношения к употреблению наркотических веществ и спиртного, создание благоприятных условий для удовлетворения основных потребностей личности несовершеннолетнего в этот период. Во-вторых, на развитие у несовершеннолетних целеустремленности, чувства ответственности, честности, положительной самооценки. Реализация этого происходит путём планомерной и всесторонней индивидуальной работы с несовершеннолетним, за счёт повышения у несовершеннолетних чувства психологического благополучия и значимости здорового образа жизни. В-третьих, на развитие у несовершеннолетних навыков социальной компетентности и активности, положительного общения и поведения.

Кроме того, большое значение имеет организация воспитательной работы с родителями по усилению родительского контроля, организация совместной деятельности тренеров, воспитанников спортивных секций, на снижение доступности наркотических и спиртосодержащих веществ.

Основными средствами профилактики употребления наркотиков и спиртного являются обучение, информирование и профориентация.

В контексте профилактики наркомании и алкоголизма процесс обучения – это обучение подростков социальным знаниям, умениям и навыкам социально одобряемого поведения. Эффект этого процесса базируется на том, что зависимость формируется в первую очередь у тех несовершеннолетних, которые имеют трудности в определении и выражении эмоций, а также имеющие низкую самооценку. В рамках этого подхода нами выделяются общие задачи: повышение самооценки подростка; определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков обдуманного принятия решений; формирование способности справляться со стрессом. Несомненно, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в жизни подростка, способствуя или препятствуя началу наркотизации или алкоголизма. Поведение индивида формируется в результате положительных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров поведения окружающих и его последствий, поощрений и наказаний.

Информирование всегда было достаточно распространенным средством превентивных стратегий, которые базируются на предоставлении информации о вреде и негативных последствиях употребления наркотиков и алкоголя.

Однако действенным механизмом выработки у несовершеннолетних антинаркотической и антиалкогольной установки выступает не столько формирование у него негативных представлений об употреблении наркотических веществ и спиртного, сколько формирование у них установки на реализацию своей жизненной программы. Важным элементом этого механизма выступает наличие у несовершеннолетнего определенной профессиональной ориентации, которая формируется в процессе совместной деятельности с тренером, руководителем и воспитателями спортивного заведения. Анализ своих жизненных интересов и целей позволяет воспитанникам осознать собственные мотивы выбора профессии, адекватных сложившимся на рынке труда вакансиям. При правильной организации процесса обучения подростки смогут создать свой собственный «план карьеры», спланировать личный профессиональный жизненный путь в целом.

Для решения задач антинаркотической работы, по нашему мнению, необходимо осуществлять целенаправленную комплексную работу в следующих направлениях: разработка концепции воспитательной работы с детьми «группы риска», разработка и внедрение специальных программ по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних, внедрение современных технологий и методик, создание в системе дополнительного образования психолого-педагогической службы и, конечно, подготовка и переподготовка педагогических кадров.

Д.В. Ворончихин

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее глобальной и актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья современных детей, но и здоровье, благополучие будущего поколения.

Показатели состояния здоровья детей, подростков и молодежи относятся к числу наиболее важных характеристик, определяющих их положение в обществе, а негативные тенденции в области здоро-

вья – свидетельствуют о социальном неблагополучии. В России показатель состояния здоровья детей и подростков на протяжении последних 10 лет значительно ухудшилось, наблюдается рост числа детей-инвалидов. Отмечается четкая тенденция к ухудшению психофизического здоровья детей. Только 9,8% детей считаются условно здоровыми. Основными формами психической патологии у детей и подростков являются неврозы, психопатии, девиантное поведение, включая наркозависимость, ранний детский алкоголизм и никотиническую зависимость.

Актуальность формирования здорового образа жизни отмечается в Концепции формирования здорового образа жизни по программе «Валеология – как быть здоровым», в Президентской программе развития физической культуры и спорта в России, в Законе РФ «Об образовании». В положениях «Концепции» и «Программы» отражается методологическое обоснование формирования культуры здорового образа жизни, необходимого для постановки и развития исследований в этом направлении. Основной целью концепции формирования здорового образа жизни в системе образования является обеспечение развития физического и психического здоровья подрастающего поколения, что выступает важным компонентом гуманистического образования.

В настоящее время сложилась необходимость к поиску новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья детей с целью создания оптимальных условий для стимулирования основ здорового образа жизни растущего человека, формирования культуры здорового образа жизни.

Анализ изученной литературы по теме показывает, что изучаемая проблема исследована довольно широко и на различных уровнях: формирование культуры здорового образа жизни личности; пути и способы сохранения, сбережения здоровья учащихся в условиях педагогического процесса, валеологическое образование школьников (разработка и внедрение здорово-сберегающих технологий); специфика использования средств физического воспитания в оздоровлении учащихся; обеспечение оптимальной двигательной активности учащихся в педагогическом процессе; содержательные и методические аспекты подготовки учителей к деятельности по обеспечению здоровья учащихся и др. Однако проблема формирования культуры здорового образа жизни подростков в процессе спортивно-оздоровительной деятельности недостаточна разработана. На практике же лица, занимающиеся этой деятельностью, нуждаются в научно обоснованных рекомендациях в этой области, т.к. крайне остро стоит проблема, связанная с изменениями, происходящими в ценностных ориентациях современных подростков и в содержании спор-

тивно-оздоровительной деятельности, способствующей приобщению их к ценностям здорового образа жизни; неготовностью системы общего и дополнительного образования к полному обеспечению высокого уровня культуры здорового образа жизни подростков.

Детский и подростковый возраст являются стадиями жизни, имеющими наивысший потенциал для интеллектуального и физического развития, в течение которых формируются пожизненные социальные навыки, включая навыки, связанные со здоровьем. Потенциал молодых людей при принятии решений относительно характера их поведения, непосредственно влияющего на здоровье, проявляется с наибольшей силой тогда, когда у них есть возможность участвовать в определении своей собственной социальной, физической и учебной среды. В настоящее время уделяется достаточное внимание состоянию здоровья детей нашей страны, необходимости улучшения физического воспитания школьников, важности для них систематических занятий физической культурой. Но также следует учитывать, что решение поставленной задачи возможно при активной деятельности самого ребенка, т.к. заставить работать на себя свои собственные резервы человек может только с участием своей воли и разума.

Механизмы перехода внешней культуры здорового образа жизни во внутреннюю культуру подростков, прежде всего через построение ее маршрута развития личности, заключается в формировании его самосознания.

Целями педагогической деятельности являются:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда и поощрение здорового образа жизни;
- создание условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Для решения поставленных целей определены следующие задачи:

- образовательные: формирование специальных теоретических знаний, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам на уровне возможностей и способностей подростков;
- оздоровительные: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, развитие жизненно-важных физических свойств (выносливость, сила, координация и др.); формирование у детей установки на здоровый образ жизни (оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек);
- воспитательные: воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование лично-

стных качеств подростков через воспитание патриотизма, чувства товарищества, взаимоуважения, честности, ответственности за свои поступки, формирование у юношей необходимые для военной службы навыки и умения, внутреннюю готовность к службе в Вооруженных Силах России.

На сегодняшний день можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

- развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом, в том числе при организации дополнительного образования;

- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;

- активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;

- популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

- использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

В настоящее время в стране принята федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами (толерантности).

**ПОНЯТИЕ И ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РФ**

Одним из основных учебных заведений, осуществляющих подготовку будущих офицеров для Министерства внутренних дел, является Волгоградская академия МВД России. Призыв на военную службу, переход к новому, резко отличающемуся от привычного, режиму дня – эти составляющие являются стрессовыми для молодых людей, довольно часто вызывающие состояние эмоциональной напряженности, тревоги, психологического дискомфорта и в некоторых случаях даже ухудшение физического и психического здоровья.

Как мы знаем в формировании состояния здоровья, наряду с генетическими особенностями организма, немаловажное значение играют факторы окружающей среды, важнейшим из которых является рациональное питание.

Прежде чем далее рассуждать на данную тему, стоит разобраться, что же вообще собой представляет рациональное питание. Происходит оно от латинского слова умный «Rationalis». Прежде всего, это полноценное питание современных, здоровых людей заботящихся о своём активном социальном и личном долголетии. Рациональное питание сбалансированное и разнообразное по своему составу белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Оптимальное или правильное питание по своей сущности должно учитывать: возраст, пол, профессию, уровень физической активности, климатические особенности, национальные обычаи в питании. Все эти составляющие в полном объеме соблюдаются курсантскими столовыми ВУЗов МВД.

Большинством специалистов в области питания рассматривают рациональное питание как основу здорового образа жизни, как фактор активного долголетия. Выделяют следующие принципы рационального питания, которые включают в себя определенные правила и их неукоснительное соблюдение, главным из которых является: выполнения этих принципов на протяжении всей жизни.

Человек подчиняется основным законам термодинамики, в соответствии с которым сформулированы принципы рационального питания: полезная энергетическая ценность получаемой с пищей должна соответствовать энергетическим затратам организма, с поправками на пол, возраст, конституцию и т.д.

Курсант нашей академии в среднем в день тратит около 3400 ккал. Суточный рацион курсантов Волгоградской академии МВД

России распределяется следующим образом (с учётом трёх разового приёма пищи): завтрак двадцать пять процентов от суточного рациона; обед сорок процентов от суточного рациона; ужин тридцать пять процентов от суточного рациона.

Второй принцип рационального питания, гласит, что химический состав потребляемых пищевых веществ должен соответствовать физиологическим суточным потребностям организма курсанта и слушателя вузов МВД России. В течение дня человеку необходимо употреблять семьдесят различных ингредиентов, большинство из которых не синтезируются в организме.

Третий принцип рационального питания гласит: принимаемая пища должна быть максимально разнообразной.

В рацион питания курсантов могут включаться: колбасы и сосиски вареные высшего и первого сортов, диетические яйца, нежирное мясо, кондитерские изделия богатые пектином (мармелад, джем и др.), молоко, масло растительное и животное, сахар, хлеб, мясо, свежие фрукты и соки. Все перечисленные элементы должны входить в рацион курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России ежедневно с допустимым отклонением не более десяти процентов от норм физиологических потребностей в энергии пищевых веществах.

Одноименные блюда не включаются в течение двух дней подряд. Для приготовления блюд должна использоваться йодированная соль.

Четвёртый принцип рационального питания подразумевает регулярность, кратность и чередование приёмов пищи.

Следовательно, для достижения основной цели рационального питания необходимо учитывать такие характеристики приёма пищи как: его качество, энергетическую ценность, способ приготовления и набор питательных веществ, время приёма, количества съедаемых веществ. Увеличение или снижения физической и умственной нагрузки ведёт к количественному и качественному изменению дневного рациона.

Совсем не ново узнать, что в учебных заведениях системы МВД России существует особая система питания, специально подобранная для правильного и своевременного приема пищи и ведения здорового образа жизни. Обучаемые нуждаются в сбалансированном питании, так как вынуждены тратить большое количество сил на несение службы, куда входит умственная работа и физический труд. Определенный распорядок дня, существующий в ВУЗах МВД России, включает в себя трех разовое питание курсантов, а именно: завтрак, обед, ужин. Утренняя зарядка, проводимая перед приемом пищи, повышает энергозатраты организма и приводит к

появлению аппетита. Утренние физические упражнения полезны и потому, что усиливают тонус парасимпатической нервной системы и одновременно снижают тонус симпатической нервной системы, повышенный в результате ускоренного темпа жизни, усиленных нервных нагрузок, стрессовых ситуаций. Эти составляющие предъявляют специальные требования к организации питания сотрудников полиции. Пища принимаемая в течении дня должна покрывать пищевой долг возникающий при выполнении задач поставленных перед сотрудником. С употребляемыми продуктами в организм должны в полной мере поступать все необходимые вещества для поддержания высокого уровня здоровья физической и интеллектуальной работоспособности.

Принцип полноценности необходимого базового питания курсантов предполагает наличие в потребляемых продуктах всех основных нутриентов (биологически значимые элементы, которые необходимы живым организмам для обеспечения нормальной жизнедеятельности) в количестве необходимым для поддержания высокого метаболического уровня питательных веществ.

Так же, для повышения эффективности в питании должны быть использованы разнообразные белковые продукты как растительного (фасоль, чечевица, горох, соя, пшеница, рис), так и животного (мясо, птица, рыба, яйца) происхождения.

Вместе с основными нутриентами – углеводами, жирами и белками – рациональное питание для курсантов и слушателей вузов МВД России должно предусматривать полное восполнение дефицита витаминов микро и макро элементов, которые используются в активных ферментных комплексах и обеспечивают поддержание активных свойств биологических мембран, которые выполняют важные функции в развитии клеток разного уровня.

Пища – это энергетический и пластический материал для нашего организма. Только получение достаточного количества питательных веществ, в сбалансированных пропорциях способно сохранить активность, здоровье и творческую работоспособность сотрудника ОВД.

В.А. Глубокий

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ПОЗИЦИИ ПРАВОСЛАВИЯ

Необходимость осмысления современного состояния физической культуры с православных позиций диктуется повышающимся интересом к вопросам физического воспитания, наблюдающимся в

последнее время в православной среде. Это связано со значительным ростом числа верующих в особенности среди детей и молодежи, а также с умножением православных учебных заведений. При этом у многих родителей, педагогов и пастырей нет ясного представления о том, нужно ли физическое воспитание христианину, а если и нужно, то каким оно должно быть.

Существует точка зрения, что вера в Бога не совместима с занятиями физической культурой. В настоящей публикации мы попытались изложить современный взгляд православия на занятия физическими упражнениями.

Протоиерей Валериан Кречетов утверждает, что древние говорили не «в здоровом теле здоровый дух», а что нужно стремиться, чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Ошибкой считается избегания занятий физическими упражнениями, физическим трудом. Христианин должен вести аскетический образ жизни, умирять тело и укреплять дух. Святитель Феофан Затворник рекомендовал людям умственного труда заниматься гимнастикой. К примеру, этот святой советовал прочитать книжку о «компанатной гимнастике», где приводятся различные упражнения для рук, ног, туловища, шеи и головы.

Святитель Василий епископ Кинешемский писал: «Цель гимнастики состоит в том, чтобы укрепить здоровье человека, и большинство занимается ею именно для этого».

Перу святителя Василия принадлежит слова: «...всякая сила и способность не только в человеке, но и во всяком живом существе при употреблении и упражнении развивается, без употребления же отмирает, или, как говорят, атрофируется. Действие этого закона можно наблюдать везде и всегда. Если вы хотите развить в себе физическую силу, вы должны упражняться с тяжестями, заниматься гимнастикой. От этого мускулы увеличиваются в объеме и приобретают прочность и упругость».

Святой Алексей Мечев рекомендовал заниматься гимнастикой, чтобы бороться с праздностью и развивать в себе волю, он указал, что, к сожалению, многие современные миряне о физкультуре даже слышать не хотят. Вероятно, это связано с тем, что они неверно понимают христианский аскетизм и в буквальном смысле стараются умертвить свою плоть. (Хотя, по выражению преподобного. Пимена Великого: «Мы убийцы не тела, а страстей».)¹ Священник Георгий Рябых отмечает, что жизнь тела должна быть организована вокруг жизни души. Потому правильное было бы говорить не о том, *мешает ли тело спасению, а о том, как тело может ему помочь.* (Ко-

¹ Нужно ли православным заниматься физкультурой и спортом? <http://hramnagorke.ru/prose/67/1656>: (дата обращения 09.01.2014).

нечно, если человек все свои силы направит лишь на служение телу, то в этом случае речь о духовной жизни уже вести нельзя). Далее он указал: «Аскетический путь, предлагаемый каждому христианину, исходит из того, что душа и тело представляют собой единство. То, что происходит в душе, отражается в теле, а что происходит в теле отражается в душе. Невозможно быть умеренным и собранным в душе, если мы даем волю своему телу во всем и всегда. Поэтому, если человек работает над воспитанием своей души, то одновременно он должен работать и над воспитанием своего тела... Физический труд играет важную роль в формировании нашей личности и преодолении греховности, потому что учит нашу душу сосредоточенности, целенаправленности, активности и многому другому. К сожалению, сейчас люди, живущие в больших городах, не имеют возможности трудиться физически: скорее, упор делается на ум и на эмоциональную сферу. *Тело в условиях комфортабельной жизни просто деградирует...*».¹

Формула спасения по православию: молитва – физический труд – молитва – физический труд – и т.д.² при этом физический труд и занятия физической подготовкой являются средствами укрепления духа.

Иначе говоря, врачевать движением и поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме православным нужно для того, чтобы с полной отдачей служить Богу и близким. Ведь помочь другим в бытовых нуждах или экстремальных ситуациях в полной мере может лишь тот, кто сам крепок духом, здоров и силен.

Митрополит Филарет (Вознесенский) учил: «Христианин должен следить за своим здоровьем. Наша жизнь есть величайший дар Господа Бога и поэтому за ней нужно следить. Если мы болеем, то не можем помогать другим, не только это, но часто нашим близким приходится смотреть за нами».

Ю.Б. Никифоров в своей книге³ предположил, что назрела острая необходимость в создании православно ориентированной физической культуры (ПОФК), которая послужила бы одновременно примером для оздоровления светской физической культуры и стала эффективным средством физического и духовного совершенствования для верующих. Автор попытался наметить основы такой физической культуры. Так, Ю.Б. Никифоров указывает, что средства

¹ Нужно ли православным заниматься физкультурой и спортом?

² Священник Даниил Сысоев. Беседы о страстях. М.: Благотворительный фонд «Миссионерский центр имени иерея Даниила Сысоева», 2013.

³ Никифоров Ю.Б. Будь крепок духом и телом. Православный взгляд на физическую культуру. Издательство Иоанна Кронштатского, Центр св. прав. Иоанна Кронштатского, 2003.

ПОФК это самые разнообразные физические упражнения, виды спорта, подвижные и спортивные игры. Однако в использовании этих средств следует придерживаться некоторых ограничений и даже запретов. Прежде всего, это относится к оздоровительным системам, основанным на религиозных, оккультных и псевдонаучных учениях, чуждых Православию. Не следует также заниматься теми видами спорта, в которых намеренно наносится вред и даже увечья спортсменам (бои без правил или панкратион, кикбоксинг, восточные боевые искусства и т.п.), а также виды спорта, практикуемые в экстремальных формах. В тоже время следует учесть, что в отдельных случаях не исключается возможность занятий православными христианами перечисленными видами спорта в связи с профессиональной деятельностью или подготовкой к ней, а также защите Отечества. Считаем, что это также относится и к прикладной физической подготовке сотрудников, проводимой в МВД, ФСБ, ФСКН, ФСО, ФСИН.

Ю.Б. Никифоров, в дополнение к принципам физического воспитания, предложил два основополагающих принципа, обеспечивающих органическую связь физической культуры с православным воспитанием личности.

1. Приоритет духовно-нравственного воспитания. Данный принцип играет ведущую роль в христианском воспитании личности, поскольку с его помощью формируется сознательное отношение к Богу, людям и миру, определяющее основные, идеалы, ценности, а в конечном счете и смысл жизни человека. Этот принцип обусловлен еще и спецификой физкультурной и особенно спортивной деятельности, в которых скрыты потенциальные возможности как позитивного, так и негативного свойства.

2. Тесная связь физического воспитания с христианским образом жизни. Данный принцип тесно связан с предыдущим и должен осуществляться совместно с ним. Этот принцип означает, что занимающиеся физкультурой и спортом должны быть причастны к жизни Церкви, а значит и к христианскому образу жизни. Учитывая, что окружающая жизнь с ее неверием, ложью и соблазнами оказывает разлагающее влияние на людей и в особенности на юные, духовно неокрепшие души, необходимо по мере сил оберегать их от этого тлетворного влияния. Поэтому чрезвычайно желательно, чтобы физкультурные и спортивные центры, клубы и секции создавались при церковных общинах и братствах под духовным наставничеством священства.

И в завершении приводим выдержки из выступления Святейшего Патриарха Кирилла: «Я глубоко убежден в том, что физкультура и спорт содействуют гармоническому развитию личности. Ко-

нечно, Церковь занимается духовной стороной жизни человека. Однако духовное и материальное – это одно поле, которое человек вспахивает всю свою жизнь. И если этот внутренний баланс нарушается, то страдает личность человека в целом.

В древности христиан, которые не только игнорировали физическое бытие, но и порицали его, Церковь называла еретиками. Современный человек, живущий в условиях стрессов и постоянного давления со стороны технической цивилизации, обязан быть духовно сильным, способным жить по убеждениям, по голосу совести, а не по голосу инстинкта, а также физически сильным, способным справляться со стрессами. Человек должен сохранять работоспособность в очень непростых условиях, связанных и с нагрузками на человеческую психику, и с экологическими нагрузками. У Русской Православной Церкви существуют различные образовательные учреждения – это воскресные и общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, институты, университеты, духовные училища, семинарии и академии. Но при этом весьма ограничены ресурсы для всесторонней физической подготовки учащихся. Их руководству приходится направлять учащихся в другие учебные заведения, имеющие необходимую инвентарную и преподавательскую базу».

В связи с этим Предстоятель выступил с предложением рассмотреть возможность развития системы православного физического воспитания. «Полагаю, что взаимодействие в этом направлении учебных заведений Русской Православной Церкви с нашими спортивными учреждениями и организациями могло бы дать положительные результаты», – подчеркнул Святейший Патриарх.¹

Подводя итог вышесказанному, подчеркиваем, что физически нездоровому человеку (не без исключений) бывает сложнее продуктивно мыслить, что-то делать, принимать решения. Мы должны помнить, что нашим хорошим здоровьем мы служим ближним: рожаем и воспитываем детей, имеем возможность много трудиться, содержать семью, помогать окружающим и, в конце концов, в старости не быть обузой для родных. Движение – это не полезная добавка для улучшения состояния здоровья, а необходимое условие нормальной работы организма. Разве для нас не служит примером то, что практически все святые загружали себя тяжелой физической работой? Очевидно главное: отцы Церкви порицают в занятиях физическими упражнениями то, что уводит человека от Бога, иссушает и убивает его душу, иными словами, то, что противоречит истинным христианским ценностям.

¹ Святейший Патриарх Кирилл отмечает важность развития системы физического воспитания в православных учебных заведениях: <http://www.orthedu.ru/news/824-09.html>. (дата обращения 10.01.2014).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

В наше время проблема сохранения здоровья является одной из важных задач нашей жизни. Негативное влияние на здоровье людей оказывают многие факторы: загрязнение атмосферы и окружающей среды, вредные привычки, нарушение сна, отдыха и питания, большое количество стрессовых ситуаций. Все эти факторы наносят непоправимый вред здоровью и оказывают разрушающее действие на все жизненно важные системы организма человека.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным Всемирной организации здравоохранения он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Двигательная активность как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности¹.

Проблема сохранения здоровья для учащейся молодежи также остается актуальной. Тому свидетельствуют неутешительные цифры, приводимые различными учеными страны. Так, в среднем по России 65,0% студентов имеют хронические заболевания.

На фоне того, что на сегодняшний день общий уровень физической подготовленности студентов является низким существует достаточно большая доля учащихся, которая по состоянию здоровья освобождена от занятий физической культурой либо допущены к занятиям с ограничениями.

Данной категории студентов рекомендована лечебная физическая культура (ЛФК).

¹ Сайкина Е.Г. Фитнес в школе : учебное пособие. СПб: Утро, 2005. С. 170.

Под лечебной физической культурой понимается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса.¹

Проведение же занятий по физической культуре без учета особенностей заболеваемости может нанести еще больший вред здоровью. Поэтому изучение данной проблемы позволит, в какой-то мере, решить главную задачу ЛФК – полноценное восстановление здоровья и содействие в восстановлении трудоспособности.

Список заболеваний, по которому студенты освобождаются от занятий физической культурой в полном объеме и зачисляются в специальные медицинские группы весьма обширный.

Поэтому на основе аналитических данных были выявлены заболевания, наиболее часто встречающиеся у студенческой молодежи, и объединены в следующие группы:

- болезни системы кровообращения;
- травмы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани;
- болезни органов пищеварения;
- болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ;
- болезни нервной системы.

Озвученные группы заболеваний в основном совпадают с заболеваниями студентов общеюридического факультета Сибирского юридического института ФСКН России.

Говоря о нашем институте, следует отметить еще одну проблему в рассматриваемой области.

Студенты, имея какое либо заболевание, с «удовольствием» приносят справку от врача, и преподаватель в индивидуальном порядке заменяет посещение практических занятий теоретической работой, например написание реферата. И только наиболее сознательные студенты посещают практические занятия, выполняя различные упражнения в щадящем режиме с учетом своего заболевания.

Данную проблему на наш взгляд можно решить путем разработки нормативно-правового документа регламентирующего организацию работы специальных медицинских групп с учетом имеющегося опыта других вузов в данной области. Этот документ должен утверждаться руководством института по инициативе кафедры оперативно-боевой и физической подготовке, разумеется, не противореча принятым нормативно-правовым актам в Российской Федерации.

¹ Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002.

Выявив основные группы заболеваний, мы определили формы, средства и методы ЛФК в соответствии с особенностями заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. Рекомендовали комплексы физических упражнений, которые необходимо выполнять не только на плановых занятиях по физической культуре, но и самостоятельно в форме тренировок и утренней гигиенической гимнастики.

При составлении программ тренировок из рекомендованных упражнений следует отметить, что положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами физической культуры.

Необходимо помнить, что освобождает студентов от занятий по физической культуре в полном объеме и определяет в специальную медицинскую группу только врач.

Со студентами, занимающимися самостоятельно, преподаватели кафедр физической подготовки образовательных учреждений периодически должны проводить консультации по содержанию и методике занятий.

Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка спортивно-массовых мероприятий способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде.

Е.М. Дворкина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В течение десятилетий проблема здоровья студентов и особенно девушек казалась относительно обособленной и спокойной областью. Сегодня она стала злободневной темой, так как за последние пять-десять лет резко ухудшилось физическое здоровье студенток вуза. Общеизвестно, что здоровая женщина – здоровые дети, то есть от репродуктивного состояния здоровья студенток зависит будущее любой нации.

Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь во время обучения, приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. К окончанию вузов 42% выпускников имеют хронические заболевания, 50% – морфофункциональную патологию; у каждого второго выявляется сочетание нескольких хронических заболеваний.

Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают и особенно это актуально для медицинских вузов, где студенты затрачивают до 70% общего времени на учебную деятельность. Неумение расслабляться, гиподинамия и неправильное питание приводят к прогрессирующему ухудшению здоровья, к различным заболеваниям и снижению работоспособности и конечно качества учебного труда, все это обуславливает необходимость поиска новых нетрадиционных оздоровительных средств физического воспитания (аэробика, шейпинг, фитбол-гимнастика, аква-аэробика, фитнес-йога, пилатес, ушу и т.д.). Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем – вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных средств к отечественной системе физического воспитания студентов в вузе.¹

Необходимость совершенствования системы физического воспитания в студенческой среде, особенно среди девушек, актуализируется в связи с неудовлетворенностью содержанием практических занятий физической культурой. Это негативно сказывается на мотивации к занятиям физической культурой, а соответственно и на формирование потребности в здоровом образе жизни.

Из нетрадиционных средств физического воспитания студенческой молодежи представляют интерес гимнастические упражнения фитнес-йоги, классической аэробики, фитбол, стретчинга и т.д.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить различные травмы на занятиях физической культурой. Фитнес-йогу хорошо комбинировать с элементами хатха-йоги с ее традиционными упражнениями на развитие гибкости.

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации.

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это азбука аэробики, с которой начинается изучение других видов. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэ-

¹ Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования // Актуальные проблемы сферы услуг : сборник научных трудов. СПб.: Издательство СПбГУЭФ, 2006. С. 106-115.

робики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполнение под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Фитбол-аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения помимо своей оригинальности и даже забавного характера благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночник в целом, а также на сердечнососудистую систему и вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз получил свое название из английского языка (тянуться, дотягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Он неразрывно связан практически со всеми фитнес-программами, так как занятия стретчингом начинают и гармонично завершают подавляющее большинство оздоровительных тренировок. Вместе с тем это довольно большая и, самое главное, самостоятельная ветвь огромного «фитнес-дерева».¹

В заключение необходимо отметить, что актуальность использования нетрадиционных средств физической культуры в учебно-воспитательном процессе студенток вузов не вызывает сомнений и эффективно способствует профилактики, укреплению и поддержанию психофизического состояния здоровья студенток, а также планомерному физическому совершенствованию, на основе формирования потребностно-мотивационной направленности студенток на здоровый образ жизни в вузе.

В.В. Денискин

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека. Она особенно

¹ Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. С. 33-35.

нужна при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств.

Силовая тренировка может выполнять различные задачи. Она способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов, так как повышает функциональное состояние нервно мышечной системы и, при соответствующей организации, может оказывать положительное влияние на другие системы организма, например, дыхательную, сердечно-сосудистую, обменную.

Среди многочисленных средств физической культуры применяемых с целью укрепления здоровья и гармонического развития всех мышц тела человека, большое место занимает гантельная гимнастика.

Вопрос о том, как развить свои мышцы и стать сильным интересует многих.

Применяемые физические упражнения с гантелями оказывают полезные воздействия на человеческий организм, на все его органы и системы, улучшая и повышая их работоспособность. Мышцы человека, работающего физически или занимающегося физическими упражнениями, всегда сильнее и массивнее в объеме, чем мышцы людей, не занимающихся физическим трудом и спортом. Развитие мышц зависит от выполняемой ими работы.

Отсутствие систематических занятий физическими упражнениями ведет к потере силы, к понижению выносливости, быстроты и ловкости. Мышцы уменьшаются в объеме, становятся дряблыми и часто обволакиваются жировыми отложениями. В результате бездеятельности мышц постепенно теряется красота их формы. У человека появляется сутуловатость, отвисает живот, движения становятся скованными неповоротливыми.

Недостаток мышечной работы порождает отрицательные изменения во всем организме. Ненормально начинает работать нервная система, появляется неуравновешенность, раздражительность, бессонница, пропадает аппетит, возникают нарушения пищеварения, понижается обмен веществ, падает работоспособность сердца и легких.

Систематические упражнения с гантелями соответствующего веса дают необходимую работу мышцам и доступны людям различных возрастов и профессий. Эти упражнения могут быть использованы в любое время года, в любых условиях, не требуют никаких особых затрат и приспособлений. Правильно применяемые, они увеличивают объем и силу мышц, развивают выносливость быстроту и ловкость. Систематическая работа мышц повышает работоспособность человеческого организма. Благодаря упражнениям с гантелями укрепляется и работает более рационально одна из важнейших мышц - мышца сердца. Тренированное сердце при возрастающей на-

грузке обеспечивает возрастающую потребность кровоснабжения работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения. Улучшается работа легких, повышается их емкость и эластичность. В результате дыхание становится глубоким и ритмичным, в достатке снабжающим кислородом работающим организмом. Повышается и обмен веществ. Интенсивно и более четко работает нервная система, регулирующая деятельность всего организма в целом. Преимущество гантельной гимнастики заключается в том, что отягощения гантелями разнообразных естественных движений усиливает их воздействие на мышцы занимающихся. Особенно важно, что с помощью гантельной гимнастики можно добиться развития тех мышц, которые далеко не в полной мере получают нагрузку в повседневной работе. У большинства людей умственного труда и части людей физического труда действуют главным образом мышцы верхних конечностей. В то же время крупные мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, живота, спины, которые создают хорошую осанку и пропорционального развитое, красивое тело, работают очень незначительно.

Гантельная гимнастика, всесторонне и равномерно воздействует на все группы мышц, способствует их гармоничному развитию. Это достигается путем последовательного, плавного перехода от малых нагрузок на все более возрастающим с постепенным увеличением количество повторений упражнений, прибавлением веса гантелей и усложнений самого движения.

Систематические упражнения с гантелями полезны также и спортсменам для увеличения общей силы мышц в целях улучшения спортивных результатов. Упражнения с гантелями могут применены больными в качестве лечебной гимнастики, например, при травмах, ранениях и после операций. Так упражнения даже одной здоровой руки вызывают усиленное кровообращение не только в работающей руке, но и в больной руке, находящейся в покое, а усиленное кровообращение ведет к скорейшему выздоровлению. Пропорциональное, гармоническое развитие всех мышц человека достигается поочередной акцентированной тренировки всех мышечных групп. Гантельной гимнастикой рекомендуется заниматься людям не моложе 12 лет, имеющим нормальное здоровье и правильное функционирование дыхательной и сердечно сосудистой систем.

При выполнении упражнения ни в коем случае нельзя задерживать дыхания во время работы мышц вредно влияет на организм, понижая его работоспособность. И наоборот правильное дыхание способствует повышению работоспособности. Вдох всегда нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимания рук вверх, расширении грудной клетки.

Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, при сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки. Нужно стараться каждое упражнение проделывать с полной амплитудой его движения в работающих суставах, Буквально от растяжения до полного сжатия работающей мышцы.

Целенаправленная силовая тренировка служит также для полного раскрытия свойств психологического характера. Например, различные упражнения собственным весом, с партнером способствует воспитанию таких качеств, как готовность к преодолению трудностей, настойчивость, решительность, смелость и сознательная дисциплина.

Удовольствие, получаемое от разучивания новых упражнений, от коллективных тренировок, рост результатов создают устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них.

Силовая тренировка – составная часть различных видов физической культуры и спорта. Физическая культура представляет собой неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм.

Не менее важно и то, что физическая культура и спорт воспитывают у молодежи естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

В.Ф. Зайцева

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Проблема наркомании затрагивает сегодня около 50 млн. человек, то есть практически каждого четвертого жителя страны. В России не осталось ни одного региона, где бы не были зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения. Наркомания окончательно превратилась в общенациональную проблему, несущую прямую угрозу государству. Ведь, по последним экспертным оценкам, каждый наркоман вовлекает в употребление наркотиков 13-15 человек, создавая тем самым своего рода «снежный ком» наркомании. Потери от наркомании за последние два года превышают несколько миллиардов рублей. Разрешением проблемы занимаются ученые и специалисты из различных областей науки. Совершенству-

ется законодательство, разрабатываются новые медицинские методы лечения наркомании и т.п. Вместе с тем по данным немецких ученых наиболее эффективными путями борьбы с наркоманией являются профилактические мероприятия.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей различных профилактических мероприятий наркомании среди молодежи.

Решение поставленной цели осуществлялось методом контент-анализа материалов научных конференций и симпозиумов по проблемам наркомании. Особое внимание уделялось работам, посвященным роли физической культуры и спорта в профилактике наркомании. Приведем наиболее часто встречающиеся предложения:

1. Эффективность профилактической работы зависит от качества разрабатываемых программ, их адресности и комплексной реализации. Спорт, физкультурно-спортивная деятельность являются действенным средством.

2. Проведение профилактических мероприятий должно осуществляться, прежде всего, в образовательной среде. Главное здесь создание атмосферы нетерпимости к наркотикам в школе.

3. Совершенствование законодательства, направленного на создание нормативно-правовой базы для развития альтернативных видов деятельности. В частности, для развития детско-юношеского спорта.

4. Увеличение штатов службы противодействия распространению наркомании. Для этого необходимо дополнительное целевое финансирование.

5. Изменение отношения к больным наркоманией. В них не надо видеть только преступников и конченных людей. Они жертвы тихой войны, которая ведется в России. Возвращать к жизни этих людей нужно любовью.

Обобщение опыта профилактической работы и внедрение его в жизнь позволило ряду областей России получить достаточно существенные эффекты в борьбе с наркоманией. Так, в Самарской области объединенные усилия правоохранительных органов и физкультурно-спортивных организаций приносят ощутимые плоды, здесь налажена работа по вовлечению трудных подростков в физкультурно-спортивную деятельность. В Нижегородской области проводится фестиваль «Спорт – ворота в третье тысячелетие». В рамках фестиваля проходит акция «Нет наркотикам! Я выбираю спорт».

В Московской области ведется работа по направленному использованию средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10-11 лет.

Анализ данных литературы показал, что в профилактической работе имеют смысл два пути:

- профилактика с подростками не успевшими войти в наркотический фарватер,
- силовые методы.

Организация мероприятий по профилактике наркомании строится на основе целевых программ, объединенных общей концепцией профилактической работы.

Цели такой работы – создание в молодежной среде ситуации, препятствующей злоупотреблению наркотиками и снижающей вред от их употребления.

Любая профилактическая программа должна включать в себя определенные виды деятельности в каждом из следующих направлений:

- распространение информации о причинах, формах и последствиях злоупотребления наркотическими средствами,
- формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации, получаемой о наркотиках, и умения принимать правильные решения,
- предоставление альтернатив наркотизации.

Цель работы в данном направлении – коррекция социально-психологических особенностей личности.

Принципы ведения профилактической работы:

- определение групп риска и оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению тяги к наркотикам,
- взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу,
- работа по изменению отношения к злоупотребляющим наркотиками - оно должно стать более гуманным,
- пресечение любых попыток распространения идей о легализации наркотиков, правомочности их употребления и облегчении доступа к ним.

Е.А. Земба

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Плавание является составной частью здорового образа жизни человека. А также способствует укреплению здоровья, активному долголетию и совершенствованию адаптационных возможностей организма человека, развивает стремление к улучшению качества жизни.

Плавание отличается от других физических упражнений двумя особенностями: тело человека при плавании находится в особой

среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие. Во время плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости. Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений.

Ритмичные и плавные движения в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему. По расширенным сосудам кровь продвигается под меньшим, чем по норме, давлением. Этому способствует горизонтальное положение тела. Сердце выталкивает кровь по артериальной системе к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как это бывает при ходьбе на суше. В воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений облегчает работу сердца.

Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха человеку приходится прикладывать несколько больше усилий, преодолевать сопротивление воды, чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы возрастает. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. При погружении тела в воду на грудную клетку начинает воздействовать дополнительная нагрузка, равная в среднем 12,5 кг, а при движении она возрастает до 20. При задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе опускается под воду – тонет.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменениях условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает перестройка терморегуляции тела, т.к. вода имеет более низкую, чем воздух, температуру; обладает значительно большей теплоёмкостью и теплопроводностью. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. Человек при температуре воздуха +18°C чувствует себя нормально, а в воде такой же температуры ощущает холод. Плавание требует больших энергетических затрат. Часть энергии расходуется на согревание тела, а другая на выполнение плавательных движений.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, способствует укреплению самой кожи.

Оздоровительное проплывание дистанции полезнее выполнять способами кролем на груди, на спине или брассом, потому что в их основе лежат три особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие:

- во-первых, с предельно глубоким вдохом через рот и полным выдохом в воду через рот и нос в согласованном ритме с гребковыми движениями руками развивает и укрепляет дыхательный аппарат, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- во-вторых, чередование во время выполнения каждого гребка в воде напряжения мышц с их расслаблением позволяет на протяжении десятков минут плыть безостановочно, не чувствуя большого утомления;

- в-третьих, рациональность (экономность и эффективность) всех гребковых движений руками и ногами, оптимально горизонтальное положение тела в воде не только обеспечивают равномерное и быстрое скольжение по поверхности воды, но и способствуют всестороннему физическому развитию, положительному воздействию на важнейшие функции организма.

Для хорошо подготовленного и совершенно здорового человека одноразовое оздоровительное плавание может продолжаться от 25 до 45-50 минут.

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, нужно усвоить правильно, осуществлять дозировку плавательной нагрузки на организм. На каком бы этапе ни проводились занятия оздоровительным плаванием, основным правилом дозировки всегда должна быть доступность, посильность получаемой при плавании физической нагрузки, категорическое недопущение перегрузок. Это достигается постоянной регулировкой дозировки.

Общеизвестно, что оздоровительный эффект от физической нагрузки, вызывающей легкое утомление, сохраняется около двух суток. Поэтому для того, чтобы уровень физической подготовленности постепенно повышался, необходимо проводить оздоровительные занятия 2-3 раза в неделю.

Очень важно, чтобы объём плавательной нагрузки не вызывал чрезмерного утомления и переохлаждения организма. Ведь оптимум – это наименьший объём нагрузки, который даёт наибольший оздоровительный эффект. Появление вялости, сонливости днём – верный признак того, что нагрузка была чрезмерной. Нужно помнить, что организм человека оздоравливают не перегрузки, а разумные нагрузки.

Занимающиеся оздоровительным плаванием не должны ставить перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости для преодоления дистанции, а имеют в виду с помощью плава-

тельной нагрузки снять, например, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе, так же доступно и не опасно для здоровья, как обычная ходьба. Каждый занимающийся им должен регулярно (по крайней мере, раз в год) проверять состояние своего здоровья и физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки) в поликлинике, а перед началом занятий получить разрешение врача. Кроме того, в процессе занятий надо повседневно осуществлять самоконтроль.

У человека частота пульса в покое (в положении стоя) – 70-72 ударов в минуту. В конце занятий она не должна превышать: при спокойном плавании 100 ударов в минуту, при плавании со средней скоростью – 120 и при быстром плавании – 130, а через 7 минут после финиша пульс должен прийти в норму.

Если величина пульса не укладывается в эти показатели, нужно снизить дозировку оздоровительного плавания, вначале за счет темпа, скорости плавания, облегчения качества каждого гребка, а если это не поможет, то еще и за счет укорочения беспрерывно проплываемой дистанции и включения двух-трех интервалов отдыха.

Если во время проплывания дистанции появляется явно выраженное утомление (ощутимое учащение сердцебиений или перебои сердца, затрудненное дыхание, стеснение в груди, потеря желания плыть дальше), переохлаждения (появление озноба тела, тремор зубов, синюшный оттенок губ и кончиков пальцев рук) или судорог являются сигналом для категорического прекращения плавания. При повторении подобного во время плавания следует внеочередным порядком проверить у врача состояние своего здоровья, а при явлениях переохлаждения в воде снизить продолжительность оздоровительного плавания.

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной двигательной активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека в целом.

**ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА СРЕДИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Преобразования, проводимые в системе МВД России предполагают высокие требования к работоспособности сотрудников полиции (глава 5 Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ), основу которой составляет крепкое здоровье и хорошее физическое развитие. Эти требования распространяются, в том числе, и на профессорско-преподавательский состав образовательных учреждений системы МВД России. Вместе с тем, общеизвестно, что профессия преподавателя относится к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных, она сопряжена с интенсивными умственными и психологическими нагрузками. По степени напряженности, как свидетельствуют данные исследований, нагрузка педагога в среднем больше, чем у директоров и главных инженеров промышленных предприятий, заведующих лабораториями, профсоюзных работников¹. Основными признаками психоэмоционального напряжения являются нарушения сна, частые головные боли, повышение артериального давления. Развивающееся в процессе данной служебной деятельности утомление негативно отражается на физиологических функциях организма и психологических качествах: внимании, памяти, эмоциональной устойчивости и т.п., что, в конечном итоге, приводит к снижению общей умственной и физической работоспособности сотрудников.

В таких условиях возникает опасность появления чувства неудовлетворенности, эмоционального напряжения, развития навязчивых состояний, что приводит к стремлению избавиться от этих неприятных ощущений.

Наркотик в этом случае заменяет недостающие нейромедиаторы, и дает ощущение желаемого комфорта и спокойствия. Человеческий мозг вырабатывает эндорфины, которые называют гормонами радости. Они отвечают за состояния эйфории, удовольствия, экстаза, расслабления и обезболивания, которые были названы американским психологом Маслоу «пиковыми состояниями сознания». Алкоголь или наркотик выступают заместителями или стимуляторами выработки эндорфинов. Уже однократный прием веществ такого рода уменьшает количество собственных эндорфинов. Поэтому для восстановления утраченных «гормонов радости» человеку требуется

¹ Митина Л.М. Концепция профессионального долголетия педагога // Директор школы. 1998. № 5. С. 31.

новая доза. Именно в желании достичь состояния эйфории в большинстве случаев кроются причины наркомании и алкоголизма.

Таким образом, парадоксально, но профессорско-преподавательский состав образовательных учреждений МВД России оказывается в потенциальной зоне риска наркотизации. Это означает, что профилактика наркомании среди профессорско-преподавательского состава является актуальной задачей.

Ст. 1 Федерального закона от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» дает определение профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании как совокупности мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании.

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 целью отвлечения от «вредных привычек», 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 в процессе занятий физическими упражнениями (мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т.д.).

В рамках системы МВД использование средств физической культуры и спорта осуществляется, преимущественно в рамках организованной служебно-боевой подготовки. Это, безусловно, положительный фактор, препятствующий наркотизации. Общеизвестно, что физическая подготовка является важным фактором длительной трудоспособности профессорско-преподавательского состава. Так, систематические занятия спортом снимают психоэмоциональную нагрузку, препятствуя, в том числе, возникновению профессиональных деформаций и различных форм девиантного поведения, в частности, наркомании. С одной стороны, интенсивная двигательная деятельность способствует выводу вредных веществ из организма, а с другой – физическая нагрузка как психологический каркас удерживает

живает наркомана от мысли о наркотике. Да не стоит забывать и о том, что интенсивная физическая нагрузка дает человеку «мышечную радость», т.е. организм вырабатывает естественный продукт наслаждения для тела.

Однако, действующие в системе МВД России нормативные документы определяют основным средством физической подготовки общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения. Очевидно, что названные средства сформулированы без учета специфики служебной деятельности профессорско-преподавательского состава, которая не связана с силовым задержанием либо иными формами силового воздействия на правонарушителей.

В этой связи педагогические условия профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава образовательных учреждений системы МВД России, в частности профилактика наркотизации, предполагает, в том числе, формирование новой концепции физической подготовки данной категории сотрудников, учитывающей психоэмоциональные нагрузки педагога и нацеленной не на формирование боевых навыков, а прежде всего на здоровьесбережение. По нашему мнению, в данной области необходимо проведение экспериментальной работы, направленной на проектирование здоровьесберегающих технологий (физическая подготовка, психофизиологическая разгрузка, массаж, фитотерапия, релаксация, правильный режим питания, искоренение вредных привычек, правильный режим труда и отдыха и т.д.) с учетом возрастных категорий и состояния здоровья личного состава кафедр.

А.Г. Карасев, В.Н. Галкин

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Широкое внедрение физической культуры и спорта в режим жизни современного человека в настоящее время приобретает важное социально-гигиеническое значение. Это обусловлено особенностями современной цивилизации, создающей условия для резкого ограничения в быту и труде двигательной активности – важнейшего стимулятора жизненных процессов.

В современной науке физическая культура считается объективной потребностью общества, имеет разветвленную структуру и выполняет следующие основные функции: оздоровительно-

профилактическую, экономическую, воспитательную, политическую и культурно-развлекательную.

Велика роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. По мнению ряда ученых, оздоровительный потенциал физической культуры и массового спорта, если его использовать полностью, позволили бы обеспечить стойкое повышение работоспособности, предотвратить массовые заболевания и достигнуть увеличения продолжительности жизни.

Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы молодежи, как курсанты учебных заведений МВД, где различные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в полной мере способствуют развитию таких важнейших качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, воля, трудолюбие, решительность, помогают избавиться от вредных привычек. Недаром первый командир отряда советских космонавтов генерал Н.П. Каманин сказал: «Каждый из нас в силах всю жизнь поднимать все выше потолок своих возможностей. Сделать это можно только одним рычагом: волевым напряжением, опирающимся на высокую физическую культуру».

Физическому воспитанию курсантов, слушателей и студентов, развитию служебно-прикладных видов спорта, спортивно-массовой работе в нашей академии уделяется особое внимание, ведь успешно выполнять свои профессиональные обязанности смогут только сотрудники, хорошо владеющие приемами самбо, рукопашного боя, физически развитые и умеющие метко стрелять из всех видов боевого оружия.

Особое внимание, отводимое осознанию социальной значимости физической культуры и спорта в сфере профессиональной подготовки курсантов учебных заведений МВД не случайно, ибо современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В этом случае физическая культура и спорт становятся важнейшими факторами обеспечения высокого функционального состояния организма, оптимальной интеллектуальной работоспособности, формирования профессионально ценных личностных качеств, укрепления психофизического здоровья, экономического и оборонного потенциала страны, рационального, культурного проведения свободного времени, удовлетворения духовных потребностей курсантов учебных заведений МВД.

Большими возможностями по формированию здорового образа жизни курсантов располагает кафедра физической подготовки и спорта вуза. Она способна на качественном уровне решать задачу

сохранения и укрепления здоровья курсантов, воспитывать бережное отношение к нему.

Курсантам учебных заведений системы МВД, подготавливая себя к профессиональной деятельности в качестве сотрудника полиции, оперативного работника уголовного розыска и т.п., необходима профессионально-прикладная физическая подготовка, которая тесно взаимосвязана с разносторонним физическим воспитанием. Отсюда вытекает, что в системе физического воспитания – неотъемлемой части всего процесса подготовки курсантов к выполнению профессионального долга, в обучении и воспитании в вузах МВД профессионально-прикладная физическая подготовка имеет первостепенное значение.

К основным задачам физической подготовки относятся: формирование у курсантов физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности; подготовка к преследованию правонарушителей к длительному ускоренному передвижению на местности; овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности; формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие); формирование у них сознательной потребности на занятиях физическими упражнениями, всеми прикладными видами спорта; укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств; практическое участие их в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий.

Физическая культура и спорт в качестве здорового образа жизни человека занимают весьма значительную роль. В последние годы в связи с различными негативными событиями в экологическом, социальном плане, с ухудшением положения в состоянии здоровья людей стали осуществляться конкретные шаги, направленные на оздоровление населения, на внедрение физической культуры в образ жизни.

На основе всего выше сказанного, мы имеем основание полагать, что систематически и целенаправленно организуемая в учебно-воспитательном процессе деятельность, направленная на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, сможет обеспечить курсантам учебных заведений

МВД успешную адаптацию к профессии, интенсифицировать процесс овладения специальными знаниями и навыками с целью достижения высокого уровня сформированности значимых профессиональных качеств, активизировать работу по самообеспечению личностно-значимого полноценного психофизического здоровья, что в конечном счете позволит раскрыть им наиболее полно духовный, моральный, интеллектуальный потенциал своей личности.

Т.Н. Клепцова

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, КАК СТРЕМЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ К ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Недостаток двигательной активности студентов является болезнью XXI века, которая распространилась на разные слои населения. Особенно это касается студентов. Большая учебная нагрузка, информационные перегрузки, несоблюдение гигиенических правил сна, режима питания, образа жизни, недостаточный объем движений, который составляет не более четырех часов в неделю, обязательных занятий физической культуры.

На фоне этих негативных явлений с каждым годом отмечается прогрессирующее ухудшение качества здоровья студентов, растет количество заболеваний.

Человеческий организм в ходе эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность необходима не в какой-то период жизни, а на всем ее протяжении с раннего детства до глубокой старости.

Сам человек, все его органы и системы тысячелетиями формировались в результате движения. Однако за последние сто лет условия жизни человека кардинально изменились. Если еще в прошлом веке 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин. В 20 раз уменьшилась физическая работа в быту. Ныне утрачивает свои позиции столь естественный способ передвижения человека, как ходьба. Сейчас на каждого горожанина приходится около 700 поездок на транспорте в год.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида,

полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Двигательная деятельность в форме физических упражнений позволяет эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать тренировочный процесс, улучшать состояния здоровья, повышать работоспособность.

Действительно, чтобы человек мог выстоять в современных условиях, он должен быть тренированным и закаленным. Если существует какая-то панацея от болезней, то она в значительной мере заключается в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и уровень физической подготовленности, показатели физического здоровья.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья правомерно рассматривать как стремление личности к гармоничному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивая при этом выбор средств в соответствии с морфофункциональными особенностями организма и его психофизиологической индивидуальностью.

Двигательная активность – одно из эффективных средств формирования индивидуальных потребностей в социальной активности личности. Двигательная активность проявляется в использовании в повседневной жизни различных средств физической культуры и спорта. В связи с тем, что спорт высших достижений носит профессиональный характер, основное внимание в учебных заведениях должно уделяться оздоровительной физической культуре личности студента.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является основой самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявлением его творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. направленность «на других». Чем шире круг связей личности в физкультурно-оздоровительной деятельности, тем богаче проявляется социализация личности.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Главная задача – расширить знания студентов в области физической культуры, помочь найти оптимальное для себя направление для удовлетворения потребности в физических нагрузках.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Следовательно, физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, и оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений из различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Т.Н. Клепцова, Е.И. Шкомплетова

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Физическое развитие управляемо. С помощью упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.

Игра – исторически сложившееся общественное явление и самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку, которая может являться средством самопознания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Основные задачи подвижных игр, применяемых на занятиях по физической культуре: 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.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами и, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Занятие подвижными играми обогащают студентов новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

При определении влияния спортивных игр на организм студентов, а также их значения в системе физического воспитания, необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции.

Как средство и метод физического воспитания, они широко применяются в средних и высших образовательных учреждениях. В соответствии с образовательными программами по физической культуре подвижные спортивные игры проводятся на уроках физического воспитания в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, где используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач согласно требованиям программ. В играх на занятиях физической культурой, в отличие от других форм занятий, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную сторону игры, а также на воспитание физических качеств. Сложные движения, включенные в игру, предварительно осваиваются занимающимися с помощью специальных упражнений.

Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока: если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причем подбираются игры различные и по характеру движений. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Обучение студентов подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность усложнения. Движения в игровой деятельности сложны и разнообразны, в них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Для общефизической подготовки студентов используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, ведения, передач, бросков, приема и ловли мяча.

В процессе обучения мы стремимся:

- воспитывать у студентов высокие морально-волевые качества;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений;
- укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию.

Подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточны для полноценного, гармоничного развития организма. При-

менение игр должно сочетаться в комплексе с другими средствами физической культуры. Поэтому, с помощью упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять показатели физического развития. Необходимым условием полноценного физического развития является двигательная активность.

*В.В. Козленко, М.В. Пранничук,
А.А. Фосова, О.А. Чудинова*

**ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ ПОДРОСТКОВ, СОСТОЯЩИХ
НА УЧЁТЕ В ИНСПЕКЦИИ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,
С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ АЛЬПИНИЗМОМ, СКАЛОЛАЗАНИЕМ
И ПЕШИМ ТУРИЗМОМ**

В современных условиях трудными подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Поэтому часто к трудным относят детей, существенно различающихся по своим индивидуальным особенностям. Одна из самых характерных особенностей трудных детей – психическая незрелость, отставание от возрастных норм. Повышенная внушаемость, неумение соотносить свои поступки с нормами поведения характеризует таких ребят. Неблагоприятный климат в семье часто является причиной отклонений в поведении. Также причиной «отверженности» может служить хроническая неуспеваемость. Это порождает отвращение к учебе, стремление самоутвердиться другим способом.

Курсанты СибЮИ ФСКН России на протяжении длительного времени являются участниками волонтерского движения по профилактике и предупреждению совершения правонарушений несовершеннолетними. В рамках этой деятельности осуществляются систематические выезды в центр временного содержания несовершеннолетних правонарушителей для работы с трудными подростками (организация и проведение спортивных мероприятий, викторин, праздничных мероприятий и т.п.). В результате наблюдений было установлено, что значительное количество содержащихся в указанном учреждении детей достаточно активно и охотно идут на контакт в ходе проведения различных мероприятий спортивной направленности. Таким образом, опытным путем было подтверждено, что одним из основных средств ресоциализации личности является привлечение потенциально опасных подростков к занятиям массовыми видами спорта.

Актуальность разрабатываемого проекта заключается в том, что нами предлагается массово привлекать подростков с отклоняющимся от социальных норм поведением к активным занятиям спортом и туризмом. Для подростков, состоящих на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних, это наиболее подходящая форма организации досуга, так как традиционные формы (занятия в кружках, посещение библиотек, театров) для них не подходят, ввиду их гиперактивности. Стремление к риску, экстриму может быть удовлетворено именно занятиями, связанными с физическими нагрузками и принятием самостоятельных решений.

Как правило, дети, состоящие на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних и находящиеся в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей, имеют малообеспеченные и асоциальные семьи. Поэтому занятия такими дорогостоящими видами спорта, как хоккей, плавание, футбол им недоступны. В этом контексте предлагаемое нами решение проблемы профилактики совершения правонарушений среди несовершеннолетних посредством привлечения их к занятиям пешим туризмом, альпинизмом и скалолазанием на территории г. Красноярска и Красноярского края обладает несомненным достоинством: кроме приобретения элементарного снаряжения, дополнительных затрат не требуется.

Красноярск является общепризнанным центром альпинизма и скалолазания в России. Красноярск – родина олимпийских чемпионов и победителей соревнований всероссийского и международного уровней. Именно на территории Красноярска находится знаменитый на весь мир заповедник «Столбы». В Красноярске активно работают организации, развивающие и пропагандирующие альпинизм и скалолазание не только как современные и актуальные виды спорта, но и как особый склад мышления и образа жизни.

Работая над проектом «Перестройка жизненных ориентиров подростков, состоящих на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних, с помощью активных занятий пешим туризмом, альпинизмом и скалолазанием» мы определили следующие задачи:

- изменение жизненных ориентиров и установок проблемных подростков посредством педагогического мастерства и харизмы спортивного тренера и опытного специалиста по подростковой психологии;
- закрепление позитивных жизненных установок подростков путём преодоления трудностей походной жизни;
- адаптация подростков к жизни в современном обществе в рамках закона и здорового образа жизни;
- открытие перед проблемными подростками перспектив дальнейшего развития и становления в профессии, связанной со спортом.

Для эффективности реализации проекта мы разбили всю проводимую работу на этапы.

Первым этапом, по нашему мнению, должна стать индивидуальная консультация-беседа, которая в идеале завершится тем, что подросток проявит интерес к туризму, альпинизму или скалолазанию и согласится сделать первый шаг – попробовать заняться одним из предложенных видов спорта.

На втором этапе, когда подросток придёт на свое первое занятие на скалодром или начнёт готовиться к своему первому походу с тяжёлым рюкзаком, успех полностью зависит от харизмы спортивного тренера. На этом этапе крайне важно, чтобы личность тренера удивила, восхитила подростка. Чтобы этому мальчишке или девчонке захотелось стать такими же, как этот сильный, волевой, красивый и успешный человек.

Третий этап реализации проекта является переломным для судьбы подростка, состоящего на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних. Здесь решится, пойдёт ли подросток новой дорогой или свернёт на старую и привычную. На этом этапе задача тренера – показать подростку, какой интересной может быть жизнь человека. Нужно разбудить азарт: а сможем мы покорить эту вершину, а достаточно ли воды и продуктов мы взяли, и что делать, если случится непредвиденное, как выжить в горах?

На третьем этапе опытный педагог в борьбе за будущее проблемного подростка должен действовать с двух фронтов: информационного и материального, то есть одновременно рассказывать и показывать на практике, как выполнить то или иное действие, преодолеть ту или иную трудность. Объём новой интересной информации и красота родного края должны буквально ошеломить подростка, завладеть его сердцем и мыслями. Возможно, дурные поступки и плохое поведение были лишь результатом недостатка внимания и дефицита достойного наполнения жизни.

Четвёртый этап – групповая работа. На этом этапе подросток, «оттаявший» от общения с природой и удивительными людьми, уже готов включиться в туристическую группу. Это должна быть смешанная группа: подростки, состоящие на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних, отправляются в поход (или заниматься на скалодроме) вместе с профессиональными спортсменами и опытными туристами.

Пятый этап будет служить неким «закреплением пройденного материала». На данном этапе подросток уже будет чувствовать себя спокойно и комфортно в новой обстановке и в новом коллективе. Возможно, ему захочется поделиться своими успехами со сверстни-

ками, и он пригласит в туристический клуб или клуб скалолазания своих знакомых.

На шестом этапе город должен позаботиться о дальнейшем спортивном образовании подростков, показавших высокий уровень подготовки в одном из предложенных видов спорта. Направления могут быть разными:

- обучение с дальнейшим присвоением квалификации промышленного альпиниста;
- достижение спортивной квалификации кандидата или мастера спорта;
- поступление в педагогический институт и преподавание физической культуры в школах;
- поступление на юридический факультет и дальнейшая работа некогда проблемного подростка, а ныне успешного взрослого человека, с новым поколением молодёжи, состоящей на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних.

В реализации проекта могут принять участие волонтеры – студенты (курсанты) высших учебных заведений, известные спортсмены края.

Подведя итог проделанной работы, мы убедились, что мировоззрение подрастающего поколения возможно изменить, в том числе, с помощью активных занятий пешим туризмом, альпинизмом и скалолазанием.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Проблема формирования навыков здорового образа жизни имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе немыслима без приобретения указанных навыков. Культура ведения здорового образа жизни определяет её качество и результаты, выступает необходимым условием организации продуктивного творческого труда и самосовершенствования человека¹. Одним из важнейших составляющих здоровья человека является сложившаяся система ценностей в области ведения здорового образа жизни. Вместе с тем, в настоящее время большинство студентов,

¹ Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко и др.. М., 1986. С. 5-6.

обучающихся в заведениях высшего профессионального образования не владеют навыками здоровой жизнедеятельности в необходимом объеме, достаточном для сохранения и упрочения здоровья. Исследования показали, что у подавляющего большинства учащихся высшего профессионального образования привычки ведения здорового образа жизни практически отсутствуют¹.

В процессе теоретического исследования была разработана модель здорового образа жизни учащихся учебных заведений высшего профессионального образования. Структура разделов модели разрабатывалась на основе различных теорий, концепций, подходов к видам деятельности. При разработке модели здорового образа жизни было принято следующее определение: здоровый индивидуальный образ жизни – осознанная целенаправленная психофизическая деятельность, основанная на индивидуальных особенностях, культурологических стремлениях, социально значимых качествах личности человека, и направленная на:

- формирование культурологических стремлений личности в области познания, психической регуляции, формирования физических качеств, нравственной и эстетической деятельности;
- приобретение навыков ведения здорового образа жизни в процессе занятий различными формами физической культуры, выполнения гигиенических мероприятий, использования рациональной организации режима работы и отдыха;
- овладение навыками регуляции психического состояния и развития качеств спокойствия, бодрости, уверенности в своих силах, чувства приподнятости;
- формирование основных социально значимых качеств личности: коллективизма, гражданственности, трудолюбия, творчества и воли;
- содействие совершенствованию индивидуальных психофизиологических показателей.

К основным культурологическим стремлениям личности относятся: познавательные; психорегулятивные (стремления к совершенствованию психических качеств); телеснорегулятивные (стремления к совершенствованию двигательных качеств и телосложения); нравственные; эстетические.

Уровень психического состояния оценивается показателями спокойствия (беспокойства); бодрости (усталости); уверенности в себе (чувства неуверенности); чувства приподнятости (подавленности).

К основным социально значимым качествам личности отнесены:

¹ Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. М.: Советский спорт, 1996. С. 14-31.

– коллективизм – готовность поступиться своими интересами ради интересов коллектива, готовность помогать окружающим без ожидания похвалы или награды;

– гражданственность – склонность приносить пользу общему делу, бережно относиться к результатам деятельности других людей;

– трудолюбие – склонность к достижению наилучших результатов, к самостоятельному выполнению трудных заданий;

– творчество – склонность к выбору собственного подхода при разработке стратегии поведения в различных жизненных ситуациях и реализации новых подходов к их разрешению;

– воля – умение работать с полной отдачей сил длительное время, не отвлекаться на посторонние занятия.

Составляющими элементами здорового образа жизни являются:

– занятия различными формами физической культуры (самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях);

– выполнение гигиенических мероприятий, закаливающих процедур (обливание, обтирание, купание в открытых водоемах, контрастный душ), восстановительных процедур (баня, массаж);

– рациональная организация режима работы и отдыха: полноценный сон, использование физкультурных пауз во время выполнения домашних заданий, пребывание на открытом воздухе (прогулки).

Теоретический анализ позволил выявить основные факторы, стимулирующие учебную деятельность, которые можно использовать с целью формирования навыков ведения здорового образа жизни. К ним относятся: сформированные познавательные интересы, наиболее рациональные способы организации деятельности, составление чёткого плана деятельности, высокая самооценка занимающихся, учеба в дружном коллективе, интерес к учебной деятельности, возможность проявить самостоятельность, значимость навыков здорового образа жизни для будущей профессии, поступательное совершенствование в учебной деятельности, высокое эмоциональное состояние, наличие цели деятельности, возможность реализовать наиболее значимые индивидуальные мотивы, соответствие учебного материала индивидуальным потребностям.

Анализ различных подходов к формированию навыков ведения здорового образа жизни показал, что авторы исходят, преимущественно, из той посылки, что воздействовать на поведение человека необходимо через внешние влияния. При таком подходе преобладает мнение, что создав благоприятный «климат», возможно воздействовать на глубинные структуры личности. По-видимому, в этом заключается методологическая ошибка, лимитирующая педагогиче-

ские эффекты¹. Полученные нами данные показали, что воздействие на личностные показатели возможно только при использовании внутриличностных стремлений и качеств личности студентов. Именно такая ориентация педагогических воздействий, на наш взгляд, позволяет добиваться существенных сдвигов в уровне сформированности навыков ведения здорового образа жизни.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВЫСШЕ- ГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Исследованиями установлено², что значительная часть выпускников общеобразовательной школы имеет пониженный уровень сформированности социально значимых качеств личности (СЗКЛ). Это негативно влияет на адаптацию будущих первокурсников к учебно-педагогическому процессу в учебных заведениях высшего профессионального образования. Предположили, что учёт особенностей психических показателей выпускников общеобразовательной школы, имеющих разный уровень сформированности СЗКЛ, позволит более успешно формировать педагогический процесс в системе учебных заведений высшего профессионального образования.

Цель исследования – выявление особенностей личности выпускников общеобразовательной школы, имеющих разный уровень сформированности социально значимых качеств личности.

В исследовании приняло участие 548 выпускников общеобразовательных школ разных регионов РФ. Использовали следующие методы исследования.

Оценка уровня сформированности социально значимых качеств³. Испытуемым методом анкетирования предлагали оценить утверждения об особенностях их социально значимых качеств. Каждое утверждение оценивалось школьниками по пятибалльной шкале. После подсчета набранных каждым испытуемым баллов определяли

¹ Громкова М.Т. Педагогическая деятельность в профессиональном образовании. М., 2002.

² Структура и содержание медико-социального портрета современных подростков / Г.В. Береуцин и др. // Современный подросток : мат-лы Всероссийск. конф. с международным участием. М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2001. С. 90-92.

³ Мотков И.О. Практическое руководство по самоанализу личности. М., 1993.

уровень сформированности социально значимых качеств: активности нравственной позиции, коллективизма, гражданственности (осознание необходимости приносить пользу окружающим), трудолюбия, творческой активности и волевых качеств. Все набранные баллы по каждому качеству суммировались. Выделено две группы: I группа – с более высокой (входящих в диапазон 18,1-30 баллов), и II группа – с более низкой (с диапазоном 6-18 баллов) степенью сформированности СЗКЛ. В каждой из групп исследовали следующие показатели.

Оценка учебно-значимых показателей. Оценка учебно-значимых показателей учащихся выполнялась педагогами общеобразовательной школы по пятибалльной системе. Оценивали сформированность интереса к учебной деятельности, умственной работоспособности, агрессивности, эмоциональной устойчивости, уровня концентрации внимания и усидчивости. Оценка производилась в следующей градации: 1 балл – никогда не проявляется данный показатель, 2 балла – проявляется изредка, 3 балла – проявляется часто, 4 балла – проявляется очень часто и 5 баллов – проявляется практически всегда.

Оценка уровня сформированности мотивации к учебным занятиям. Выпускники школ оценивали по пятибалльной шкале следующие мотивы учебных занятий – укрепление здоровья, общение, стремление проявить себя смелым и решительным, подготовить себя к дальнейшей жизнедеятельности, чувство удовлетворения от деятельности, самоутверждение и самореализация¹. После этого вычисляли среднюю величину набранных баллов.

Оценка уровня сформированности навыков здорового образа жизни. Для оценки уровня сформированности навыков здорового образа жизни использовался метод опроса. Предлагались восемь вопросов по основным разделам здорового образа жизни: Знаешь ли ты основные показатели ведения здорового образа жизни (назвать 4-5 показателей)? Умеешь ли ты использовать средства физической культуры в повседневной жизни? Владеешь ли ты навыками организации здорового образа жизни? Умеешь ли ты оценивать уровень своего владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни? Владеешь ли ты навыками закаливания? Выполняешь ли ты утреннюю гигиеническую гимнастику? Занимаешься ли ты самостоятельно физическими упражнениями? Считаешь ли ты, что у тебя сформированы привычки здоровой жизни? Каждый ответ оценивался выпускниками школ по пятибалльной системе. Подсчитывалась

¹ Волков Б.С., Волкова Н.В. Методы исследований в психологии. М.: Педагогическое общество России, 2002.

сумма баллов, набранная испытуемым по всем тестовым вопросам. Затем вычислялась средняя величина.

Оценка психического состояния. Психическое состояние оценивалось по шкале «Уверенность в себе». Выпускники школ оценивали своё психическое состояние в соответствии со следующими утверждениями: 1). Чувствую себя несчастным. У меня ничего не получается. 2). Чувствую себя довольно неспособным к решению жизненных проблем. 3). Мои умения и способности ограничены в незначительной степени. 4). Моих способностей вполне достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни. 5). Чувствую уверенность, что способен достигнуть всего, чего захочу.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Оценка уровня мотивации к учебным занятиям. Показатели I и II группы составили соответственно $4,09 \pm 0,1$ и $3,77 \pm 0,1$ балла, при достоверном статистическом различии ($p < 0,05$).

Оценка уровня сформированности навыков здорового образа жизни. Уровни навыков здорового образа жизни в I и II группах составили соответственно $15,4 \pm 1,9$ и $10,3 \pm 0,9$ балла, при достоверном статистическом различии ($p < 0,05$).

Оценка учебно-значимых показателей. Оценка учебно-значимых показателей учащихся двух групп выявила, что практически все исследованные показатели находятся на более высоком, статистически достоверном ($p < 0,05$) уровне сформированности у представителей I группы, по сравнению со II группой. Исключение составил показатель агрессивности, где различия между группами оказались не достоверными ($p > 0,05$). Учебно-значимые показатели I и II группы составили соответственно: интерес к учебной деятельности $2,47 \pm 0,1$ и $2,14 \pm 0,1$ балла; умственная работоспособность $2,56 \pm 0,1$ и $2,25 \pm 0,1$ балла; агрессивность – $2,15 \pm 0,1$ и $2,28 \pm 0,1$ балла; эмоциональная устойчивость – $3,26 \pm 0,1$ и $2,97 \pm 0,1$ балла; уровень концентрации внимания – $3,06 \pm 0,1$ и $2,76 \pm 0,1$ балла; усидчивость – $3,11 \pm 0,1$ и $2,81 \pm 0,1$ балла.

Оценка психического состояния. Психическое состояние в I и II группах составили соответственно $4,0 \pm 0,2$ и $3,2 \pm 0,3$ балла, при достоверном статистическом различии ($p < 0,01$).

Проведенное исследование показало, что особенности личностных показателей выпускников общеобразовательной школы коррелируют, в большинстве случаев, с уровнем сформированности СЗКЛ.

**АНАЛИЗ РАСПОРЯДКА ДНЯ КУРСАНТОВ
СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФСКН РОССИИ**

Режим дня (распорядок дня) – основа нормальной жизнедеятельности организма человека. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет человеку полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить время на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.

Актуальность исследования распорядка дня курсантов заключается в необходимости создания такого режима учебной и служебной деятельности курсантов, который способствовал бы формированию эффективной образовательной среды в современном вузе и подготовке квалифицированных специалистов, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, способных креативно мыслить, проявлять инициативу и творчески решать профессиональные задачи.¹

Правильный распорядок дня курсантов способствует поддержанию здорового функционирования организма, нормализации психоэмоционального состояния, гармоничному развитию личности, воспитанию пунктуальности, дисциплины и организованности, значительному снижению утомляемости, повышению эффективности обучения.

Курсанты, согласно Уставу института, относятся к переменному составу института. Курсантом является лицо рядового или младшего начальствующего состава органов наркоконтроля, в установленном порядке зачисленное в Институт на очную форму обучения за счет средств федерального бюджета по образовательным программам высшего профессионального образования.²

¹Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 031001 правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист») : приказ Минобрнауки от 14.01. 2011 № 20.

²Устав федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» : приказ ФСКН России от 20.09.2011 №400.

Распорядок дня переменного состава (таблица) Сибирского юридического института ФСКН России утверждается приказом начальника института.¹

Таблица

Распорядок дня курсантов СибЮИ ФСКН России

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы рас- порядка дня</i>	<i>Понедельник – пятница</i>	<i>Суббота и пред- праздничные дни</i>	<i>Воскресенье и праздничные дни</i>
1.	Подъем младших командиров	6.20	6.20	7.20
2.	Общий подъем	6.30 - 6.40	6.30 - 6.40	7.30 - 7.40
3.	Физическая зарядка	6.40 - 7.00	6.40 - 7.00	
4.	Утренний туалет	7.00 - 7.20	7.00 - 7.20	7.40 - 7.50
5.	Утренний осмотр	7.20 - 7.30	7.20 - 7.30	
6.	Завтрак	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	8.00 - 8.30
7.	Развод на занятия	8.00 - 8.20	8.00 - 8.20	
8.	1 учебное занятие 2 учебное занятие 3 учебное занятие	8.30 - 10.00 10.15 - 11.45 12.00 - 13.30	8.30 - 10.00 10.15 - 11.45 12.00 - 13.30	
9.	Подготовка к обеду	13.30 - 13.40	13.30 - 13.40	13.30 - 13.40
10.	Обед	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30
11.	Время для личных потребностей	14.30 - 14.50	14.30 - 14.50	
12.	Развод на самоподготовку	14.50 - 15.00		
13.	Самостоятельная подготовка	15.00 - 16.30		
14.	4 учебное занятие	15.00 - 16.30		
15.	5 учебное занятие (1 раз в неделю)	16.40 - 18.10		
16.	Уборка закреплённой территории	06.40 - 07.00; 16.40 - 18.50		18.00 - 18.50
17.	Подготовка к ужину	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00
18.	Ужин	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
19.	Время для личных потребностей	19.30 - 21.30	19.30 - 22.30	19.30 - 21.30
20.	Вечерняя прогулка	21.30 - 21.50	22.30 - 22.50	21.30 - 21.50
21.	Вечерняя поверка	22.00 - 22.10	23.00 - 23.10	22.00 - 22.10
22.	Вечерний туалет, подготовка ко сну	22.10 - 22.30	23.10 - 23.30	22.10 - 22.30
23.	Отбой	22.30	23.30	22.30

Повседневная жизнь курсантов СибЮИ ФСКН России, как и курсантов других военизированных вузов, сильно отличается от

¹Об утверждении распорядка дня переменного состава СибЮИ ФСКН России : приказ СибЮИ ФСКН России от 26.02.2013 № 63.

жизни студентов гражданских вузов. Жесткий распорядок дня, проживание в общежитии казарменного типа, ежедневный подъем по команде в определенное время, зарядка, построение, уборка закрепленной территории, наряды, увольнение из института только с разрешения руководства курса, взаимоотношения соподчинения, значительные физические и эмоциональные нагрузки, постоянный контроль и минимизация личной автономии курсантов – все эти факторы приводят к росту усталости и напряжения, к эмоциональным конфликтам и возникновению большого количества негативных переживаний. В то же время особенности учебной и служебной деятельности требуют от курсантов мобилизации значительных физических и психических возможностей¹.

При этом высшее образование, по сравнению со школьным, подразумевает значительно большую самостоятельность обучаемых в планировании и организации своей учебной работы и повседневной деятельности. Это, в совокупности с ответственностью обучаемого является, обязательным условием формирования эффективной образовательной среды в вузе, которая должна быть своеобразным прообразом социальных институтов современного общества, где должны быть полноценно обеспечены права и интересы всех участников образовательного процесса. Большой уровень свободы у студентов гражданского вуза, а также меньший административный контроль над ними, по сравнению с курсантами военизированного вуза, вызывает и специфические проблемы, характерные для тех и других.

Вчерашнему школьнику самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом, в отличие от курсанта, только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых студентов соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

Подобная ситуация характерна для студентов многих гражданских вузов. В то время как в военизированном вузе, в том числе и в СибЮИ ФСИН России, положение иное. Хотя, бесспорно, наиболее сложным периодом обучения также является сессия, однако на протяжении всего семестра курсанты относятся к учебе более ответст-

¹ Синицына Л.В. Особенности эмоциональных переживаний у курсантов военизированного вуза и пути их коррекции : дис. ... канд. психол. Наук. Хабаровск, 2001.

венно, хотя иногда делают это и по принуждению, так как за ними осуществляется больший контроль, чем за студентами. Это касается посещения учебных занятий, подготовки домашних заданий, для выполнения которых курсантов определено конкретное время, организации быта и соблюдения установленного распорядка дня. Получение курсантом на учебных занятиях неудовлетворительных оценок влечет за собой наказания и определенные ограничения, например, курсант может лишиться очередного увольнения, либо возможности посещать спортивную секцию. За неуспеваемость может быть наложено дисциплинарное взыскание, что, как и пересдача зачета или экзамена, приводит к снижению на 5 % стипендии (зарплаты). Наоборот, отличные оценки при сдаче экзаменационной сессии, позволяют курсанту получать надбавки к зарплате. Таким образом, существенно повышается мотивация курсантов к обучению.

Однако жесткий распорядок дня вызывает у курсантов и некоторые проблемы, в частности, для решения личных потребностей курсантам в день выделяется два часа двадцать минут, при том, что часть этого времени уходит на перемещения из аудиторий в расположение курса и обратно, перемещения в столовую, подготовку к построениям личного состава Курса, а также на другие плановые и внеплановые мероприятия. Иногда данного времени курсантам не хватает, особенно на первом курсе, в дальнейшем это наблюдается гораздо реже, так как у курсантов формируется умение тратить время более рационально.

Запрет на посещение спортивных секций при получении неудовлетворительных оценок – это ещё один минус в повседневной жизни тех курсантов, которые занимаются спортом. К сожалению, подобные ситуации нередки, и иногда курсанты-спортсмены вынуждены пропускать по несколько тренировок в неделю, дожидаясь возможности исправить оценку. Естественно, что в таких условиях осуществлять спортивную подготовку невозможно. Насколько эффективен этот способ стимулирования курсантов к учебе – вопрос спорный. Однако то, что в совокупности с другими трудностями, данная проблема существенно снижает мотивацию курсантов к спортивным занятиям, а в перспективе становится одной из причин полного прекращения тренировок – это факт. Данная проблема осложняется наличием у отдельных сотрудников и преподавателей СибЮИ ФСКН России глубоко ошибочной точки зрения, что спортивные занятия – это не тяжелый труд, а поощрение и приятное времяпровождение для курсанта.

Как уже было сказано, существенным стимулом к учебе является возможность сходить в очередное увольнение при условии отсутствия неудовлетворительных оценок или наоборот – лишиться

его при наличии таковых. Данный рычаг воздействия на курсантов является весьма действенной мерой, хотя и воспринимается ими крайне негативно в силу особой ценности увольнения для человека, проживающего в казарме. Спорным выглядит эта мера воздействия и с точки зрения закона. Ведь каждый гражданин России согласно Трудовому кодексу Российской Федерации имеет право на отдых (выходной). Исходя из того, что курсанты являются сотрудниками органов наркоконтроля, то и на них распространяется действие ТК РФ, которым предусмотрены выходные дни для всех трудящихся граждан Российской Федерации, а также установлена общая продолжительность рабочего времени в неделю. Здесь возникают противоречия между ТК РФ и реальным распорядком дня курсантов.

Еще один элемент распорядка дня курсантов, который требует отдельного внимания, это построения личного состава курса. Как правило, на построениях до сведения курсантов оперативно доводится какая-либо информация, проверяется внешний вид курсантов и их присутствие в расположении курса (института). Ежедневно на все построения курсантов затрачивается 50-70 мин., что составляет 6% ежедневного времени (за исключением времени на сон), цифра не маленькая, учитывая, что на самоподготовку, в соответствии с распорядком дня, отводится 90 мин. (9% ежедневного времени). В связи с чем встает вопрос: насколько продуктивно, применительно к каждому курсанту, расходуется время, затрачиваемое на общие построения. При этом необходимость проведения построений, как таковых, конечно же, не оспаривается.

Осознавая наличие отдельных недостатков в организации повседневной жизни курсантов военизированных вузов, некоторые силовые структуры пытаются данную ситуацию кардинально поменять. Так, с целью расширения прав курсантов федеральных государственных военных образовательных учреждений высшего профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации, повышения их самостоятельности и ответственности за организацию своей учебной работы и повседневной деятельности, Министерство обороны РФ планировало установить для курсантов с 1 марта 2010 г. право свободного выхода из расположения военно-учебного заведения и нахождения вне его расположения после учебных занятий, определенных расписанием занятий, до начала занятий следующего учебного дня¹. Указание Министра обороны Российской Федерации по данным нововведениям было подготовлено в феврале 2010 г., но, очевидно, так и не оказалось подписано, так как вузы Министерства обороны РФ по ним не работают. Впрочем, это не-

¹ <http://www.ruscadet.ru/amy/reformavs/trasporyadok.htm>.

удивительно, учитывая всю противоречивость подобного распорядка дня курсантов и отрицательное отношение многих сотрудников образовательных учреждений и офицеров Министерства обороны РФ к указанным изменениям.

Однако в некоторых странах, например в Латвии, подобная мини реформа доведена до логического завершения. Так, в Риге курсанты Национальной академии обороны имеют свободный выход в город. Военные дисциплины (тактика, уставы и законодательство, строевая и огневая подготовка) преподаются в академии, а параллельно с этим (с 3 курса) обучаемые получают знания в гражданском вузе (Рижский технический университет, Морская академия), но живут большинство в общежитии в расположении академии. В выходные дни всем, кроме лиц, находящихся в нарядах и задействованных в учениях, предоставляется сквозное увольнение.¹

В заключении необходимо сказать, что распорядок дня, вызывая некоторые трудности у курсантов, тем не менее, оказывает существенное положительное влияние на результативность образовательного и воспитательного процесса в СибЮИ ФСКН России. С 2012 года, в институте произошли существенные изменения в части расширения прав курсантов, повышения их самостоятельности, свободы и ответственности за организацию своей учебной работы. Созданы более благоприятные условия для развития творческого мышления и инициативы курсантов. Вместе с тем, есть ещё ряд нерешенных задач, которые предстоит решить в ближайшем будущем.

И.Е. Крамида, В.В. Иноземцева

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ

Качественная подготовка специалистов в вузе включает в себя развитие у студентов позитивных личностных качеств, обеспечивающих эффективное решение стоящих перед ними задач. Наиболее эффективно решает свои задачи специалист, ведущий здоровый образ жизни (ЗОЖ). Личностные компоненты ЗОЖ – это те качества личности человека, которые характеризуют не только здоровое поведение человека, но и здоровое мышление, а также правильное отношение к окружающему миру и себе, т.е. гармоничность его поведения и взаимоотношений с миром и собой. Основными личностными показателями ЗОЖ являются пять

¹ <http://www.voiska.ru/forum/index.php?showtopic=6775>.

позитивных личностных качеств человека (студента): позитивное отношение к жизни, эмоциональная устойчивость, 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. Перечень частных характеристик каждого интегрального личностного компонента ЗОЖ описан нами ранее¹.

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 в течение нескольких лет применяется новый принцип организации занятий основной группы студентов по физической культуре. Студенты могут выбрать либо занятия по общефизической подготовке, либо одну из специализаций (силовая подготовка, плавание, шейпинг и др.) в соответствии со своими предпочтениями к тому или иному направлению физической культуры и посещать занятия по расписанию этой специализации в соответствии с разработанной для нее учебной программой. Такой подход позволил повысить интерес студентов к занятиям по физической культуре, их ответственность и снизить количество пропусков занятий. Однако пока остается открытым вопрос о том, как влияет такая организация учебного процесса по физической культуре на развитие личностных компонентов ЗОЖ студентов. Поскольку многие из студентов основной группы посещающих занятия по физической культуре имеют те или иные заболевания, мы их называем относительно здоровыми студентами (ОЗС).

В течение нескольких лет нами проводится исследование позитивных изменений личностных показателей ЗОЖ у ОЗС. Целью данной работы является исследование эффективности разных занятий по физической культуре для ОЗС и ее вероятной динамики в плане развития у студентов личностных показателей ЗОЖ.

Задачи работы:

¹ Крамида И. Е. Оздоровительный практикум на основе гимнастики «Цигун» как фактор формирования здорового образа жизни у студентов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни, как фактор профилактики наркомании : матер. Всерос. Научно-практ. конф. / Красноярск: СибЮИ, 2012. С. 353-356.

1. Провести сравнительный анализ позитивных личностных изменений у ОЗС, обучавшихся по физической культуре на 1–3 курсах: а) по обычной программе; б) по программам специализаций.

2. Провести сравнительный анализ позитивных личностных изменений у ОЗС в периоды 2001–2004 г. и 2008–2012 г.

Для проведения анализа были выделены группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001-2004 г. и в 2008-2012 г. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001-2004 и 2008-2012 г. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (146 и 108 человек), 2 (163 и 60 человек), 3 (46 и 135 человек) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по физической культуре; 1с, 2с, 3с – ОЗС 1 (108 человек), 2 (66 человек), 3 (101 человек) курсов соответственно, посещавшие занятия специализаций по физической культуре в 2008-2012 г.

При проведении исследования использовались следующие методы:

1. 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).

2. Математическая обработка результатов опроса: подсчет роста оценок частных характеристик позитивных качеств личности и их средних значений для каждого из пяти интегральных личностных показателей ЗОЖ и оценка достоверности различий между средними величинами по t-критерию Стьюдента.

Опрос показал, что:

1. Позитивные личностные изменения наблюдаются в той или иной мере у студентов всех курсов как в 2001-2004 г., так и в 2008-2012 г. Конечные оценки трех из пяти личностных показателей ЗОЖ для ОЗС всех курсов (за исключением эмоциональной устойчивости и терпимости в отношении к другим людям у студентов 1 и 2 курсов) значимо выше начальных. Конечные оценки терпимости в отношении к другим людям в 2001-2004 г. у студентов 1 и 3 курсов были выше начальных как тенденция, у студентов 2 курса начальные и конечные оценки терпимости различались незначимо. В 2008-2012 г. конечные оценки терпимости значимо выше начальных лишь у студентов 3 курса, обучавшихся на специализациях.

2. Позитивные изменения личностных показателей ЗОЖ у ОЗС 1 и 2 курсов различаются незначимо как в 2001-2004 г., так и в 2008-2012 г. Рост позитивных характеристик у студентов третьего курса в оба диапазона времени значимо выше, чем у ОЗС 1 и 2 курсов, для 4 позитивных качеств личности из 5 (кроме эмоциональной устойчи-

ности), Это означает, что связь позитивного развития личности ОЗС в плане ЗОЖ со сроком обучения нелинейна, в большей степени позитивное развитие студентов наблюдается на первом и третьем курсах, чем на втором. Наибольшие изменения личностных показателей ЗОЖ наблюдаются у ОЗС третьего курса независимо от программы, по которой они обучались.

3. Один из основных личностных показателей ЗОЖ - эмоциональная устойчивость – у ОЗС не изменяется при обучении в вузе на 1-3 курсах. Второй показатель ЗОЖ – терпимость в отношении к другим людям – не изменяется в 2008_2012 г. у ОЗС 1 и 2 курсов (независимо от программы обучения по физической культуре). Значимый рост самооценок этого качества за период обучения в вузе наблюдается лишь у студентов 3 курса, занимающихся на специализациях по физической культуре.

4. Не удалось обнаружить значимой разницы между ростом оценок развитости качеств личности для групп ОЗС, занимавшихся по типовой программе занятий по физической культуре, и групп тех же курсов, проходивших обучение по программам специализаций.

5. Сравнивая данные 2001-2004 и 2008-2012 г., можно заметить, что наблюдается отрицательная динамика роста оценок развитости четырех из пяти личностных компонентов ЗОЖ у студентов разных курсов. Это означает, что обучение в вузе, в том числе и на факультете физической культуры и спорта, в последние годы в меньшей степени развивает личностные компоненты ЗОЖ большинства студентов, чем 10 лет назад. Учебный процесс вуза необходимо совершенствовать в плане решения задачи развития личностных компонентов ЗОЖ у студентов.

И.Е. Крамида, М.В. Мазай

МОНИТОРНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ, ПОСТУПИВШИХ В СИБГАУ

Технический прогресс, облегчая жизнь людей, приводит к появлению у них привычек, несовместимых со здоровым образом жизни. Назовем «мониторными» привычки, связанные с длительным взаимодействием человека с экранами электронных устройств (телевизора, компьютера, ноутбука и т.п.). Длительный просмотр телевизионных передач (новостей, шоу, сериалов и т.п.), увлечение компьютерными развлекательными технологиями ухудшают зрение, приводят к болезням гиподинамии, снижают работоспособность, ухудшают память и внимание человека, снижают его

эмоциональную уравновешенность. В худшем случае речь идет о возникновении зависимости от компьютера или телевизора (например, сравнительно недавно появился термин «интернетомания», обозначающий, в отличие от «наркомании», болезненную зависимость не от химических веществ, а от компьютерной технологии – интернета). Особенно опасные последствия имеют мониторные привычки для молодых людей, которые не имеют достаточной силы воли, чтобы им противостоять и не допустить их необратимых негативных последствий.

Обучение в современном вузе в значительной мере основано на использовании компьютерных информационных технологий. Для достижения успеха в учебной деятельности студент вынужден обращаться к компьютерным технологиям, часто не имея представления о технике безопасности, позволяющей сохранить при этом здоровье. Если он тратит еще и свободное время на «отдых» у монитора, то говорить о здоровом образе жизни невозможно.

В связи с этим важной задачей является исследование распространенности мониторных вредных привычек в студенческой среде и создание таких образовательных технологий, которые исключают возникновение и развитие таких привычек у студентов.

Будем считать основными мониторными привычками следующие: 1) просмотр телепередач (новостей, шоу, концертов, фильмов и т.п.); 2) компьютерные игры; 3) интернет–поиск или контакты в социальных сетях (сверх необходимых для учебы или работы); 4) просмотр анимэ, манги и т.п.

Задачей данной работы является исследование распространенности каждой из вышеперечисленных вредных привычек среди студентов первого курса СибГАУ в начале обучения в вузе.

Методы исследования:

1. Опрос, который проводился в начале учебного года (в октябре). В опроснике студентам первого курса предлагалось указать, сколько часов в день они обычно тратят на занятия, отнесенные нами к основным мониторным привычкам. Всего в опросе приняли участие 183 юноши и 177 девушек.

2. Математическая обработка результатов опроса: а) подсчет процентов опрошенных юношей и девушек, не имеющих соответствующей привычки (т.е. вообще не занимающихся тем, что мы относим к мониторным привычкам) и процентов тех, кто уделяют соответствующим занятиям время в разных временных диапазонах (меньше одного часа, 1–2, 2–4, 4–6 часов и больше шести часов), среди всех студентов соответствующего пола и среди имеющих привычку; б) подсчет среднего количества мониторных

привычек у юношей и у девушек; в) подсчет средних значений затрат времени на соответствующее занятие; г) оценка достоверности различий между средними величинами по t-критерию Стьюдента (с уровнем значимости 0,05).

Контакт с монитором можно считать опасным, если он длится больше двух часов в день без перерыва.

Опрос студентов-первокурсников показал, что:

1. Распространенность мониторных привычек, т.е. процент тех, кто уделяет какое-либо время соответствующему занятию, такова: привязка к интернету – 95% независимо от пола, привычка играть в компьютерные игры – 80% юношей и 33% девушек, просмотр телевизора – 70% юношей и 85% девушек, просмотр анимэ – 20% юношей и 10% девушек. Среди юношей больше распространена привычка играть в компьютерные игры, а среди девушек – привычка смотреть телевизор.

2. В начале обучения в вузе юноши в среднем имеют 3 мониторных привычки, девушки – 2 (разница значима). Учитывая распространенность разных мониторных привычек, наиболее вероятно, что средний юноша имеет привязку к интернету и тратит на это 2,5 часа в день, играет в компьютерные игры (2,3 часа) и часто смотрит телевизор (1,2 часа). Средняя девушка, скорее всего, «сидит» в интернете 3 часа в день и смотрит телевизор 1,4 часа.

3. В начале обучения в вузе средний студент (юноша), тратит на все мониторные привычки в сумме 6 часов в день, а студентка – около 4,5 часов (разница значима). Это означает, что средний студент-первокурсник любого пола в начале обучения в вузе имеет мониторные привычки и постоянно вредит своему здоровью, проводя большую часть свободного времени перед монитором. Девушки тратят на это в среднем меньше времени, чем юноши, но и такая длительность контактов с монитором опасна для их здоровья.

4. Большое количество студентов-первокурсников тратит больше двух часов в день на занятие, обусловленное одной из мониторных привычек. На интернет тратят более 2 часов в день 43% всех юношей и 60% девушек, в компьютерные игры играют 36% всех юношей (46% тех, кто имеют эту привычку) и 8% всех девушек (23% имеющих привычку, т.е. каждая четвертая), телевизор смотрят дольше двух часов 10% всех юношей и 16% девушек (20% имеющих привычку, т.е. каждая пятая), на просмотр анимэ или манги тратят 2 и более часов в день всего около пяти процентов опрошенных (независимо от пола), но среди тех, кто имеют эту привычку, тратит больше двух часов на нее каждый третий. Это еще раз подтверждает, что студенты-первокурсники в начале обучения в

вузе имеют вредные мониторные привычки и уделяют им такое количество времени, какое опасно для их здоровья.

Выводы:

1. Большинство студентов-первокурсников имеет 3-4 мониторные привычки и уделяет им значительное время, опасное для здоровья. Особенно большое время тратят на эти привычки юноши, что особенно вредит их здоровью.

2. В учебном-воспитательном процессе вуза, в частности, при организации работы факультетов и кафедр физической культуры и спортивных клубов, необходимо предусмотреть технологии, позволяющие уменьшить распространенность вредных мониторных привычек и развить у студентов привычки здорового образа жизни.

В.В. Крючков

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ

В соответствии с п. 4 ст. 14 ФЗ «Об образовании в РФ» (2012 г.), педагогические работники обязаны «развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни».

Что такое массовый спорт? В противовес большому спорту, который также называют «спортом высших достижений», массовый спорт, или любительский – это «спорт для всех».

По сути это та возможность, которая дает каждому реализовать неотъемлемое право на занятия спортом, задекларированное в Олимпийской хартии. Массовый спорт обладает огромным потенциалом, поскольку имеет значительное влияние не только на формирование личности, развитие физических и душевных качеств, но также на качество самой жизни.

Физическая культура и спорт, начиная с древнейших времен и до сегодняшнего дня, играют важную роль в воспитании подрастающих поколений. У истоков спорта - это были национальные единоборства и спортивные игры (плавание, бег, все виды борьбы, стрельба из лука, кулачный бой и т.д.) С конца 17 века начинает складываться система военно-физической подготовки в русской армии, а в учебных заведениях вводятся обязательные занятия физическими упражнениями. Гимнастика, стрельба, фехтование – становятся неотъемлемой частью жизни образованного человека.

Во второй половине 19 века развитие физической культуры и спорта в нашей стране выходит на новый уровень. В крупных российских городах появляются спортивные школы, создаются клубы и общества. В частности, это «Кружок любителей атлетики» (1885 г.), «Русское гимнастическое общество» (1882 г.), «Петербургский кружок любителей спорта» (1889 г.), «Петербургское общество любителей бега на коньках» (1877 г.) и др.

Спорт как достояние народа. После 1917 года «путь» развития физической культуры и спорта, как и всех прочих сфер жизни в СССР, стал определяться централизованно – на уровне государства. В 1920 году учреждается Высший совет физической культуры (ВСФК), при котором в течение трех последующих лет создаются самостоятельные ВСФК в каждой союзной республике.

Начиная с 1918 года, в СССР начинают работу первые физкультурно-спортивные кружки и ячейки – московский «Муравей», Петроградский «Спартак», «Красный молодняк» в Минске. В 1923 организуется первое Всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо», в 1935 году – ДСО «Спартак», к 1936 году в стране действуют более шестидесяти добровольных спортивных обществ профсоюзов.

В конце 20-х – начале 30-х годов начинает активно развиваться туризм. С 1934 года стартуют массовые велопробеги на длинные дистанции (например, длина маршрута велогонщиков вдоль границ СССР составила 30872 км). В массовый спорт вовлекаются дети и подростки, для которых проводятся многочисленные соревнования по таким видам спорта как: футбол (Кожаный мяч), хоккею (Золотая шайба), шахматы (Белая ладья), военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница».

Программа развития массового спорта поддерживается высшим руководством СССР. Основные направления развития физической культуры и спорта в стране определяются постановлениями ЦК КПСС. В целях улучшения спортивной подготовки населения создается специальная организация ОСОАВИАХИМ, под эгидой которой в 1931 году вводится всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). За несколько лет значкистами ГТО становятся миллионы советских людей разного возраста.

Повсеместно проводятся легкоатлетические кроссы, велогонки, лыжные и другие массовые соревнования. Устраиваются Дни спорта, Всесоюзные спартакиады и праздники физкультуры, собирающие огромное количество участников со всех уголков страны. Так, на Первом всенародном смотре достижений советского физкультурного движения 1928 года в массовых стартах принимают участие 3,5 млн. человек, в финале в Москве – 7,2 тысячи человек.

Для сравнения: несколько десятилетий спустя, в 1975 году, массовые старты Спартакиады народов СССР насчитывают уже 54 млн. участников со всех союзных республик. Менее чем за пять десятков лет, пережив войну, страна смогла повысить свой спортивный потенциал более чем в 15 раз.

В этот период времени в СССР работают свыше 3 тысяч стадионов, 60 тысяч спортзалов, 1,3 тысяч бассейнов, около 0,5 млн. спортивных площадок, 100 тысяч футбольных полей, 18 тысяч стрелковых тиров, примерно 7 тысяч лыжных баз. Ежегодный объем производства спортивного инвентаря и оборудования в СССР накануне Игр Олимпиады в Москве достигает трех миллиардов рублей. На развитие физической культуры и спорта выделяются значительные средства из государственного и профсоюзного бюджетов.

Советская пропаганда – в поддержку массового спорта. Устная, печатная и наглядная пропаганда является одним из мощнейших «двигателей» массового спорта. Во многом благодаря именно этому инструменту СССР удалось достигнуть уровня развития физической культуры и спорта, равного или превосходящего другие страны.

Значительное воздействие в качестве средства пропаганды оказывают массовые соревнования по физической подготовке. Каждый год по всероссийскому спортивному календарю их проводится около 300. Организаторами таких соревнований выступают не только специальные общества и организации, но и печатные издания. В частности, широкой популярностью в годы СССР пользуются международные соревнования по хоккею на приз «Известий», многоборцев ГТО – на призы «Комсомольской правды», по бегу – на призы газеты «Правда».

Многочисленные книги о спорте, методические пособия и специальные спортивные журналы (такие как «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Физическая культура в школе», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Турист», «Теория и практика физической культуры») издаются огромными тиражами.

Одно только издательство «Физкультура и спорт», основанное в 1923 году, ежегодно выпускает более 700 наименований общим тиражом свыше 10 млн. экземпляров. Годовой объем спортивных передач в программах Центрального телевидения составляет до 900 часов, Всесоюзного радио – более 750 часов. Каждый год на широкий экран выходят до 40 документальных, учебных, научно-популярных и художественных фильмов, направленных на развитие физической культуры и пропаганду массового спорта в СССР.

Наверное, многие помнят совсем недалекое прошлое, когда в СССР велась пропаганда физического развития и спорта. Вся страна

вела активную борьбу с пагубными привычками и внедряла программы пропаганды физического развития населения, реализовывалось это на государственном уровне. Пропаганда здорового образа жизни – мощный инструмент, который во все времена и разных странах использовался и используется как часть государственной политики. Пропаганда здорового образа жизни это комплекс разнообразных мероприятий, направленных на его популяризацию, включающие так же просветительские программы, общественные движения, рекламы в средствах массовой информации, показательных выступлениях ведущих спортсменов, проведение лекций и семинаров, тематическим праздников и т.д.

*М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, Ю.А. Копылов,
Е.А. Михалёва, Г.Я. Галимов*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТНЫХ ЗАДАЧ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Важнейшим шагом на пути разработки обновлённого содержания дополнительных оздоровительных занятий физической культурой студентов ВУЗОВ должно стать определение приоритетных задач соответствующего физического воспитания. Как представляется, основными блоками задач физического воспитания в рамках организации и проведения дополнительного оздоровительного занятия физической культуры студентов ВУЗОВ являются:

1. Формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой. Без этого компонента все усилия по проведению дополнительного оздоровительного занятия физической культуры лишены смысла: формирование интересов и потребностей студентов в бережном отношении и всестороннем укреплении своего собственного здоровья, понимая его как единство физического, психического и нравственного развития человека; формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях оздоровительными физическими упражнениями в различных формах физкультурной деятельности, отражающей интересы общества во всестороннем развитии личности каждого человека, интересы физической культуры в развитии собственных культурных ценностей и образцов, интересы студентов в развитии культуры тела и физических способностей, двигательной и физической подготовленности; формирование положительного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях оздоровительными физическими упражнениями.

2. Обучение студентов навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельного формулирования цели занятий; выбора адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельной организации и проведения занятия, осуществления контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности; активное содействие общекультурному развитию студентов, формирование умений межличностного общения и общественного поведения, осуществление профилактики вредных привычек, посредством формирования навыков и умений культурного стиля жизни; овладение навыками использования реабилитационных средств оздоровительной физической культуры для снижения негативных последствий учебной перегрузки.

3. Формирование у студентов понимания смысла занятий физической культурой. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями; понимание студентами важной социальной роли физической культуры для развития их личности и подготовке к учебе; знание теоретических и практических основ, используя которые можно эффективно заниматься физической культурой и формировать навыки здорового образа жизни.

4. Обучение студентов навыкам рациональной двигательной деятельности, кондиционной и координационной тренировки: обеспечение общей физической подготовленности; обогащение двигательного опыта студентов за счет освоения разнообразных двигательных действий из различных оздоровительных систем, накопленных человечеством; развитие основных физических качеств, обеспечивающих достаточность физической подготовленности к предстоящей жизнедеятельности; увеличение уровня ежедневной двигательной активности; расширение адаптационных возможностей организма студентов к социально-экологическим условиям среды, всестороннее развитие и совершенствование функций основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма.

Реализация представленных задач дополнительного оздоровительного занятия физической культуры позволит поднять процесс

физического воспитания на более качественный уровень и говорить уже не о физическом воспитании, но о более широком понятии – «физкультурном образовании» студентов. Содержание дополнительного оздоровительного занятия учебного предмета физической культуры раскрывается в соответствии со структурными основаниями оздоровительной физкультурной деятельности и разрабатывается согласно принципам формирования учебного содержания образования студентов в сфере физической культуры.

Основополагающим подходом к формированию структуры и содержания дополнительного оздоровительного занятия физической культуры является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов. В основе этого принципа лежат идеи Л.С. Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. При этом учитывается решение проблем активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности, использование методов самообразования.

Методические аспекты дополнительного занятия раскрываются при учете поливариантности и многообразия учебного материала, основанном на индивидуализации и дифференциации, создающих условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-оздоровительной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья, ценностными ориентациями и физкультурными интересами, а также необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем подготовленности студентов.

Таким образом, содержание дополнительного (оздоровительного) занятия физической культурой предполагает перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть студентам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности. Важно использовать принцип универсальности, позволяющего применять знания и способы деятельности дополнительного оздоровительного занятия физической культурой в различных регионах страны и для студентов с различной степенью физкультурной грамотности и подготовленности.

ПРОФИЛАКТИКА АССОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны¹.

За последние пять лет 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. Так, количество смертей среди лиц состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31%, в том числе на 47% от передозировки.

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 кризиса².

1. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта.

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

¹ Ахромова А.Г. Медико-биологические, социальные и правовые аспекты наркомании : учебное пособие. Краснодар: Издательство Кубанской ГАФК, 2001.

² Ахромова А.Г., Погребной А.И. Рекомендации для родителей по профилактике подростковой наркомании. Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается¹.

К основным причинам, сдерживающим использование ФКС в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы ФКС;
- 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 ФКС с учетом потребностей и возможностей населения;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям ФКС и блока дифференцированного применения ФКС для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма².

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 осуществ-

¹ Гордиенко Н.Г., Погребной А.И. Технология применения спартианских игр в профилактике наркомании среди молодежи : учебное пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

² Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта // Физическая культура. 2003. №3.

лять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся¹:

- 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 и т.д.

Любые задачи профилактики наркомании средствами ФКС решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

При формировании программ профилактики наркомании средствами ФКС необходимо шире использовать достижения науки. В настоящее время уже доказано, что при интенсивных физических нагрузках увеличивается производство эндогенных опиатов в организме, и в особенности при занятиях экстремальными видами двигательной активности, что в конечном итоге выполняет функцию профилактики состояний фрустрации. Вместе с тем нельзя не учитывать отношение учащихся к различным видам двигательной активности и определенным видам спорта.

2. Методы использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и преступности среди молодежи

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;

¹ Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения учащейся молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : материалы Международной научно-практической конференции. Волгоград: ВГСХА, 2006.

– 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 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.

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 разработать свою, национальную систему профилактики и пропаганды.

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы такой работы. Внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт. В 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, молодежи и др.

При этом такая система должна состоять из обязательной для всех субъектов РФ, составляющей, 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.

Зарубежный и отечественный опыт показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством предупреждения распространения наркомании и преступности среди молодежи.

Огромный 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 детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения: курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Дефицит двигательной активности, общения в культурной среде, потеря интереса к познанию мира, характерные для многих современных людей, вызывают дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к поиску «острых» ощущений, выходу «за рамки дозволенного»,

С этих позиций представляется очевидным, что приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта, значит предупредить возможность развития у него девиантного поведения, уберечь от правонарушительных действий.

В этой связи решение специфических социально-педагогических задач антинаркотической направленности средствами физической культуры и спорта, будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора видов спорта, определения содержания занятий по интересам.

Личностно-ориентированные двигательные программы формируют у детей подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска¹.

¹ Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоградского государственного медицинского университет. 2006. № 4 (20).

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Младший школьный возраст является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники плавания, формирования интереса, мотивации к систематическим занятиям данным видом двигательной активности. Этот возраст благоприятен для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние показатели функциональных возможностей организма детей. Кроме того, у детей особенно заметно проявляются психологическая готовность к сознательному освоению учебного материала, смелость, активность, интерес к новым движениям. На занятиях по плаванию дети обогащаются как двигательным опытом, так и эмоциональным, волевым, эстетическим, нравственным, спортивным опытом, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.

Несмотря на многочисленные исследования, эффективное обучение младших школьников плаванию очень актуально и является еще не до конца разработанным, что и послужило основанием выявления необходимых условий при обучении плаванию детей 7-8 лет.

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей 7-8 лет при обучении плаванию. Каждый ребенок – единственный и неповторимый в своей индивидуальности. Индивидуальные особенности влияют на развитие личности. У каждого ребенка складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). Наиболее эффективен индивидуальный подход на начальных этапах обучения, когда занимающиеся осваивают обязательные для всех основы техники плавания. Индивидуализация учебного процесса может осуществляться путем персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы.

2. Создание положительного эмоционально-окрашенного фона занятий при обучении плаванию детей 7-8 лет. В младшем школьном возрасте эмоциональный фактор, ведущий для приобщения к физической культуре, формирования мотивов и интересов к физической активности. Учение, так или иначе, всегда захватывает и эмоциональную сферу ученика. Эмоции тесно связаны с мотивами и выражают возможность реализации учащимися имеющихся у них мотивов и поставленных целей. Для создания эмоционально-

окрашенного фона, активизации деятельности детей 7-8 лет, формирования мотивации учения важно использовать при обучении плаванию личностно-ориентированный программный материал, обучать с учетом интересов и мотивов, обогащать мышление ребенка чувствами.

1.3. Самостоятельная деятельность ученика в процессе обучения способствует формированию активности учащихся при обучении плаванию. Самостоятельные работы – форма совместной, единой деятельности учителя и учащихся. Учитель закладывает в них программу действий ученика в соответствии с определенной дидактической задачей. Ученик же, выполняя самостоятельную работу, активно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками. Совершает ту поисковую, творческую, активную деятельность, поднимается на новый уровень познания, укрепляя познавательную активность, самостоятельность, интерес. Любая форма самостоятельной деятельности ученика при педагогически ценной ее организации сопутствует познавательному интересу, активизации деятельности ребенка. Реализация этого условия в полной мере позволит формировать интерес, повысить мотивацию к занятиям плаванием детей 7-8 лет.

3. Систематическая оценка и поощрение достигнутых успехов. Именно в начальной школе оценивание достижений и успехов ребенка является сильным, реально действующим мотивом успешного учения. Разумная похвала, поощрение достигнутых результатов, систематическая оценка мобилизуют приложение учеником новых усилий, что вызывает возрастание активности и внутренней мотивации учащихся при обучении плаванию. Важно успехи и достижения ребенка при обучении плаванию сравнивать с его прежними результатами, отслеживая характер и величину личного продвижения в овладении навыком плавания. В зависимости от индивидуальных темпов развития двигательных и познавательных способностей, учитывать реальный вклад ребенка в работу, усилия, которые он прилагает при выполнении задания, что способствует повышению активности, приобщению к систематическим занятиям плаванием.

4. Взаимодействие педагогов, родителей и детей как условие успешного обучения. Совместная работа тренера-преподавателя и семьи, вовлечение родителей в процесс обучения плаванию имеет большое значение для формирования физической культуры личности школьника, приобщения к систематическим занятиям плаванием детей младшего школьного возраста. Привлечение к процессу обучения ближайшего окружения ребенка, формирование полезных привычек на этапе овладения жизненно важным навыком плавания, при поддержке семьи, родителей во многом определяют успешность становления черт характера и убеждений будущего взрослого человека.

Успешная реализация выделенных условий зависит, прежде всего, от эффективного педагогического воздействия тренера-преподавателя за счет многообразия средств, методов, методических приемов обучения плаванию детей 7-8 лет. При освоении навыка плавания используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические. К средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений; общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения по освоению с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. В связи с наличием у детей младшего школьного возраста предметно-образного склада мышления при обучении плаванию применяется широкий комплекс образных объяснений, жестов и сигналов. Использование игр, прыжков, развлечений в воде позволяет сделать занятия более разнообразными и событийно насыщенными.

Реализация необходимых условий создает воспитательную среду, которая направит младших школьников на достижение оптимально возможного уровня физической подготовленности и физкультурной результативности в плавании, формирует интерес, мотивацию к систематическим занятиям плаванием, физической культурой, здоровому образу жизни.

М.Л. Леушина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наркомания – психическое заболевание, проявляющееся в неуправляемом, болезненном влечении человека к состоянию наркотического опьянения.

Существует несколько групп мотивов употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ):

1. Из любопытства: интерес заставляет подростка попробовать какое-либо средство, от которого в восторге его приятель.

2. За компанию: применение ПАВ оправдывается социальными целями.

3. Для достижения эффекта расслабления или возбуждения, что может заставить забыться или изменить восприятие.

На основе знаний о мотивах употребления наркотиков проводится профилактическая деятельность.

Профилактика – комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предупреждение различных заболеваний и болезней, а также на продление жизни человека.

Типы профилактики употребления ПАВ:

1. Общесоциальная (неспецифическая): деятельность, направленная не на проблему употребления наркотиков непосредственно, а на улучшение всех сфер жизни человека. Средства – благоустройство подъездов, работа подростковых клубов, организация праздников и соревнований, организация спортивных клубов и секций, т. е. создается альтернатива употребления наркотиков.

2. Специфическая: деятельность, направленная на борьбу с теми или иными проявлениями проблемы употребления ПАВ.

Принципы организации профилактической работы: возрастной принцип; принцип опережающего воздействия – формирование устойчивости к употреблению ПАВ; принцип комплексности – необходимо сформировать у детей представление об опасности любых форм употребления ПАВ; принцип многоаспектности – в профилактике должны участвовать врачи, педагоги, психологи.

Методические принципы профилактической работы:

1. Непрерывность и долгосрочность: профилактическая работа должна быть неразрывна с учебно-воспитательным процессом, ни одна программа не будет эффективной, если ее свести к отдельным мероприятиям.

2. Адресность: предоставляемая информация должна соответствовать уровню познаний группы. Если объем сведений превышает пределы познавательной активности группы, то это может повлечь нездоровый интерес к предмету разговора.

3. Своевременность профилактических мероприятий.

4. Доступность: предполагает подачу информации с учетом возрастных, психологических особенностей и возможностей группы.

5. Последовательность.

Уровни профилактики употребления ПАВ:

1. Личностный: на этом уровне работа с целевой группой должна быть направлена на формирование качеств личности, которые способствовали бы ведению здорового образа жизни.

2. Семейный: предполагает воздействие на микросоциум – семью, которая имеет не малое значение на вероятность приобщения молодого человека к наркотикам (родительские собрания, семейные консультации, вовлечение родителей в общественную работу; кроме того, имеет важное значение гармоничность семейных отношений).

3. Социальный: способствует формированию общественного мнения и норм поведения в отношении употребления ПАВ.

Мероприятия по профилактике употребления ПАВ на всех трех уровнях взаимосвязаны и находятся в сочетании.

Применение средств и методов физической культуры и спорта – одно из важнейших направлений профилактики употребления ПАВ. В процессе реализации этого направления создается социальная среда, способствующая формированию и коррекции свойств личности детей и подростков.

Метод – способ воздействия, при котором решается широкий круг задач в различных условиях и с различным контингентом учеников.

Средства – конкретное содержание действий. Средства ФК и спорта: основные – физические упражнения; вспомогательные (дополнительные): естественные силы природы – солнце, воздух, вода; гигиенические факторы – требования, которые должны соблюдаться при занятиях физическими упражнениями. Дополнительные средства физической культуры и спорта усиливают эффект воздействия физических упражнений на человека.

Педагогическое значение физических упражнений:

1. При изучении физических упражнений повышается образовательный уровень человека.

2. Физические упражнения – средство управления всестороннего развития человека.

3. Физические упражнения – средство формирования общественно важных свойств личности (волевые, нравственные, этические черты).

Занятия физическими упражнениями способствуют:

- социальной адаптации детей, подростков и молодежи, формированию системы ценностных ориентаций и становления личности на различных этапах ее развития;

- формированию системы ценностей и отношений, ориентации на физическую культуру, спорт, здоровье, на познание себя и природы;

- созданию условий, способствующих готовности к самовоспитанию, физическому самосовершенствованию;

- реализации антинаркотической политики;

- формированию антинаркотической установки при профилактической работе у детей, подростков и молодежи, формированию личной ответственности за свое поведение, обуславливающее исключение правонарушений, употребление психотропных веществ, алкоголя, курение;

- духовному и физическому оздоровлению детей и молодежи.

Уровни применения средств и методов физической культуры и спорта в антинаркотической профилактической деятельности:

1. Личностный: занятия физической культурой и спортом способствуют формированию некоторых черт характера (целеустремленность, ответственность за себя и других, исполнительность, стремление к самосовершенствованию и др.), волевых качеств, что помогает закрепить навыки здорового образа жизни (циклические виды спорта).

2. Семейный: привитие навыков здорового образа жизни, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование умения справляться со стрессовыми ситуациями, адекватное воспитание (семейные прогулки на лыжах, походы, занятия в плавательном бассейне, зарядка).

3. Социальный: разработка программ физкультурно-массовой работы среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма; осуществление информационного обеспечения профилактической антинаркотической деятельности среди различных категорий населения; повышение привлекательности физкультурно-спортивной деятельности на основе учета разнообразных интересов, склонностей, физического и психического состояния различных групп детей и молодежи (семейные эстафеты «Папа, мама, я – спортивная семья», общероссийские спортивные мероприятия «Кросс наций», «Лыжня России»).

М.В. Мазай, И.Е. Крамида

ГРОМКАЯ МУЗЫКА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В наше время часто можно встретить в разных местах молодых людей с наушниками в ушах. Эти люди постоянно заполняют свою жизнь звуками громкой музыки. Их можно увидеть в автобусах, на улице, в очереди в магазине, на почте или в другом месте, где требуется ожидание. Некоторые студенты умудряются приходить в наушниках даже на учебные занятия вуза (в том числе и на занятия по физической культуре).

Можно ли считать образ жизни человека, который часто слушает громкую музыку, здоровым?

Громкая музыка, если ее слушать постоянно, независимо от жанра, приводит к нарушению слуха, внимания, может быть причиной головных болей, нарушения мозгового кровообращения, повышения кровяного давления и других нарушений здоровья.

Обучение в вузе в большой степени построено на передаче учебной информации через аудиальный канал (лекции, объяснения преподавателя на практических занятиях и т.п.), и если он нарушен постоянным слушанием громкой музыки, студенту будет трудно

понимать преподавателя. Кроме того, у такого студента мышление заторможено, ему трудно сосредоточиться на учебной задаче. Как следствие, у него неизбежно возникнут проблемы в учебе.

Музыка воздействует на подсознание человека и формирует его эмоциональную сферу. Среди студентов вузов мало найдется любителей классической музыки, успокаивающей эмоции или создающей радостный или возвышенный эмоциональный фон жизни. Гораздо чаще молодые люди слушают примитивную «попсу» или агрессивную музыку (тяжелый рок, металлик и т.п.). Такая музыка может сделать человека агрессивным или склонным к депрессиям. Такой эмоциональный фон не соответствует понятию здорового образа жизни человека.

Человек, который постоянно затыкает свои уши наушниками, по собственной воле отключает один из каналов восприятия реальности – аудиальный. Он перестает слышать то, что в настоящий момент происходит вокруг него, отгораживается от этих звуков музыкой. Но природа не зря предусмотрела невозможность отключения слуха у живых существ. Слух выполняет сторожевую функцию, даже когда живое существо спит, и тем более – когда оно бодрствует. Заглушая звуки окружающего мира громкой музыкой из наушников, заполняющей большую часть внимания, человек может не заметить опасной ситуации, не успеть правильно на нее отреагировать. И тогда у него уже не будет никакого образа жизни, ни здорового, ни нездорового, так как не будет самой жизни. Все чаще в прессе можно встретить сообщения о несчастных случаях со смертельным исходом, в которых пострадавший – молодой человек в наушниках: один шел по рельсам и не услышал поезда, другой – по краю тротуара, и не услышал визга тормозов автомобиля...

Таким образом, привычку человека слушать громкую музыку можно считать вредной для него, а привычка использовать при этом наушники – не только вредная, но и опасная для жизни этого человека.

Назовем эту привычку для краткости аудиопривычкой.

В какой мере распространена аудиопривычка среди студентов вуза? Как изменяется распространенность этой привычки в ходе обучения студента в вузе?

Задачей данной работы является исследование распространенности аудиопривычки среди студентов СибГАУ в начале обучения в вузе и после 1–3 лет обучения (в конце соответствующего учебного года).

Методы исследования:

1. Опрос, который проводился среди студентов первого курса в начале учебного года (в октябре) и среди студентов 1–3 курсов в

конце учебного года. В опроснике студентам предлагалось указать, сколько часов в день они обычно тратят на прослушивание громкой музыки, прямо или через наушники. Всего в опросе приняли участие 387 юношей и 383 девушки 1–3 курсов.

2. Математическая обработка результатов опроса: а) подсчет процентов опрошенных юношей и девушек, не имеющих привычки слушать громкую музыку прямо или через наушники и процентов тех, кто уделяют этому занятию время в разных временных диапазонах (меньше одного часа, 1–2, 2–4, 4–6 часов и больше шести часов), среди всех студентов соответствующего пола и среди имеющих привычку; б) подсчет средних значений затрат времени на аудиопривычку юношами и девушками в начале обучения в вузе и в конце 1, 2, 3 курсов; в) оценка достоверности различий между средними величинами по t-критерию Стьюдента (с уровнем значимости 0,05).

Опрос студентов показал, что:

1. В начале обучения в вузе 90% студентов любого пола имеют аудиопривычку. В конце третьего курса распространенность аудиопривычки среди опрошенных юношей равно 100%, среди девушек – 98%. Можно утверждать, что в ходе обучения в вузе распространенность этой вредной привычки не уменьшается.

2. В начале обучения в вузе средний студент тратит на аудиопривычку 2,9 часа в день, а студентка – 2,4 часа (разница незначима). В конце 1–3 курсов юноши тратят на эту привычку 2,7–2,9 часов в день, девушки – 2,3–2,9 часов (разница также незначима). Не выявлено значимой взаимосвязи между длительностью обучения в вузе и средним временем, которое тратят студенты на аудиопривычку.

3. Большое количество студентов–первокурсников больше двух часов в день в день слушают громкую музыку: 50% всех юношей (56% тех, кто имеют аудиопривычку) и 42% всех девушек, (46% имеющих привычку). В ходе обучения в вузе проценты таких студентов меняются незначительно: 46–48% всех юношей разных курсов и 40–49% всех девушек.

4. Доля студентов (юношей), которые слушают громкую музыку больше четырех часов в день, не меняется в ходе обучения в вузе: 28–32% для разных курсов (каждый третий студент). Доля таких девушек в начале обучения несколько меньше (23%, т.е. каждая четвертая).

Выявлена тенденция к понижению процентов девушек, тратящих на аудиопривычку более четырех часов в день, после второго года обучения в вузе до 17%. Эта положительная тенденция требует целенаправленного развития в учебном процессе вуза.

Выводы:

1. Подавляющее большинство студентов вуза независимо от пола имеют аудиопривычку, вредную для здоровья и снижающую уровень образования, который они способны получить.

2. Распространенность аудиопривычки среди студентов вуза и время, которое они ей уделяют, практически не меняются в ходе обучения в вузе.

3. В учебном-воспитательном процессе вуза, в частности, при организации работы факультетов и кафедр физической культуры и спортивных клубов, необходимо предусмотреть технологии, позволяющие целенаправленно уменьшить распространенность вредной аудиопривычки и развить у студентов привычки здорового образа жизни.

М.А. Миленина

НАРКОМАНИЯ – ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНАЯ

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту употребления 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 пять лет количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в три раза. Расширение внутривенного введения наркотиков приводит к быстрому распространению ВИЧ-инфекции и других тяжелейших заболеваний. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Так, количество смертей лиц, состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31%, в том числе от передозировки – на 47%.

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем, злоупотребления наркотиками и преступности несовершеннолетних. Основной возраст первого знакомства с наркотиками – 11-14 лет (41%) и 15-18 лет (51%). К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже пробовали наркотические средства.

Что же подталкивает человека к тому, чтобы начать принимать наркотики?

А причин порой бывает не так уж и мало. Молодые люди начинают употреблять наркотики часто из-за глубоких личных внутренних проблем: девушка отвернулась, кроссовки старые, неприят-

ный разговор с родителями (для подростка это все серьезные проблемы). Некоторые начинают из любопытства: «Что же это такое, если о нем так много говорят и пишут?». Многие начинают употреблять наркотики потому, что это кажется им модным. А иногда, чтобы просто поднять настроение; получить новые, необычные ощущения, вести себя раскованнее. Желание самоутвердиться и быть принятым в кругу общения. Часто это протест против образа жизни, против существующих отношений. Или просто потому, что их легко достать, а так как они существуют и рядом, так почему бы их и не попробовать? Тем более, что приобрести наркотики сейчас в нашей стране не так уж и трудно. Их пытаются распространять даже в школах. Первый раз их предлагают, как правило, бесплатно, а затем могут насильственно вовлекать и даже шантажировать.

Дополнительной причиной развития наркомании является отсутствие разумных развлечений, которые иногда заменяются «нездоровой» литературой, телепередачами, специфическими кинофильмами, в которых смакуются переживания наркоманов, их жизнь и приключения.

Неспособные и неприученные к серьезному анализу ситуации подростки начинают не только перенимать конкретные недостатки, но и отвергают прогрессивные идеи, здоровый образ жизни, культуру, правила поведения и т.п.

В последние годы получены данные о некоторой роли патологической наследственности наркомании. Во время обследования наркоманов часто проявляют наследственную отягощенность, от которой частично и зависит риск возникновения наркотической страсти.

Накопленный опыт показывает, что эффективность профилактической работы зависит от качества разрабатываемых программ, их направленности и комплексной реализации.

Спорт, физкультурно-спортивная деятельность вполне могут стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи.

Проведение профилактических мероприятий должно осуществляться прежде всего в образовательной среде. Надо глубоко понять мир подростка, сложности восприятия им окружающей действительности. В школе нужно создавать атмосферу нетерпимости к наркотикам, разъяснять молодым людям, что употребление наркотиков – это путь к смерти. В стране надо создавать условия для развития массового детско-юношеского спорта, активно вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков. С одной стороны, интенсивная двигательная деятельность способствует выводу вредных веществ из организма, а с другой – физическая нагрузка как психологический каркас удерживает наркомана от мысли

о наркотике. Да не стоит забывать и о том, что интенсивная физическая нагрузка дает человеку «мышечную радость», т.е. организм вырабатывает естественный продукт наслаждения для тела. К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта (ФКиС) в профилактике наркомании следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз
- 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 ФКиС с учетом потребностей и возможностей населения;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Возможными предпосылками начала потребления наркотиков могут быть как социальные причины: неблагополучная семья, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних, так и индивидуально-психологические факторы: подражание старшим или авторитетным сверстникам, попытка нейтрализовать отрицательные эмоции, аномальные черты личности, любопытство, подчинение давлению и угрозам.

Проблема наркомании стала проблемой целого общества. Многие люди, которых проблема наркомании еще не тронула, относятся к наркотическим веществам и наркоманам, если не плохо, то хотя бы равнодушно.

Только когда в семье человека, который ранее безразлично относился к проблеме наркомании в нашей стране, произойдет подобное горе – он поймет, как был неправ, когда просто проходил мимо зависимых и не сообщал о распространении наркотиков в правоохранительные органы. Тот зависимый, который только недавно начал употребление наркотических препаратов, ни за что не признается в своей зависимости родственникам, так как он будет уверен, что контролирует весь процесс. Прежде чем человек поймет, что пристрастие к наркотикам у него есть, он пройдет через много бед и потеряет практически все. Те люди, которые признаются себе в проблеме наркомании, уже отчаялись и поняли, какую ошибку они совершили.

Наркомания стала такой общественной язвой, не замечать которую уже нельзя. Требуется глубокая проработка мер борьбы с этим явлением, в том числе и посредством выявления глубинных социальных причин. Развитие ФКиС в подростковой и молодежной

среде, пропаганда здорового образа жизни, предоставление информации о последствиях употребления наркотиков.

Сложившиеся условия определяют 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 (ФКиС), 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. В последние десятилетия при ЖЭКах, школах, колледжах стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов ФКиС.

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.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям ФКиС и блока дифференцированного применения ФКиС 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, 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 физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков име-

ет 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. Для этого используют 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 ФКиС – беседы, контроль посещаемости 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.

Любые задачи профилактики наркомании средствами ФКиС решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами ФКиС должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы; формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

– повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области ФКС;

– наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;

– физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;

– объем двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 ч в неделю).

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен предусматривать:

– урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с яслей и заканчивая вузами;

– дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, секциях, спортивных клубах и т.п.

Федеральный закон «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ даёт 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 в профилактике наркомании 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 являются основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соперничество – 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 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, сопоставляя себя с другими на основе правил «честной игры», являются сердцевинной 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.

Они могут дать 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.

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркоманий и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы, 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 РФ 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 вклю-

чать в себя объективные сведения о наркотических ядах и их влиянии на человека, 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, а, прежде всего, конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

Е.Н. Морозова

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Для успешного обучения в ВУЗе основным и необходимым условием является здоровье студенческой молодёжи. По определению ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) «Здоровье» – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому говоря о здоровье, мы подразумеваем его составляющие: физическое, психологическое и нравственное состояния организма.

Однако современное состояние физического, психологического и нравственного здоровья молодёжи вызывает серьезные опасения. Этому свидетельствует увеличение численности девушек и юношей в специальных медицинских группах. Что в свою очередь говорит о необходимости усиления внимания к физическому состоянию студентов, профилактике асоциальных проявлений и формированию повышенного интереса у данного контингента к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни – важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба.

Понятие здорового образа жизни включает в себя:

- рационально организованный, физиологически оптимальный труд;
- нравственно-гигиеническое воспитание;
- выполнение правил и требований психогигиены;
- рациональное питание и личная гигиена
- активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой;
- эффективное закаливание;

- продуманная организация досуга;
- отказ от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни у современной и не только студенческой молодёжи является сложным системным процессом. Этот возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения, поиском ответов на различные вопросы, такие как:

- нравственно-этические;
- эстетические;
- научные;
- общекультурные и другие.

В период обучения в ВУЗе юноши и девушки испытывают повышенное нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно сказывается на их здоровье, вызывая нервное напряжение, беспокойство, излишнюю раздражительность, снижая волевою и физическую активность. Всё это в свою очередь вызывает у них полную или частичную неудовлетворённость, а личный эгоизм, чувство слабости, безысходности зачастую подталкивает к поиску решений в сложившейся ситуации посредством асоциальных проявлений.

Такие асоциальные проявления как злоупотребление алкогольными напитками, курение, наркотики не сопоставимы со здоровым образом жизни, они не только не приносят пользы, но и несут тяжёлые последствия которые в конце концов расстраивают его здоровье, сокращают и без того короткую человеческую жизнь. Коварство этих ядов состоит и в том, что очень сложно избавиться от их пагубной зависимости. Решить данные проблемы и искоренить эти пороки, а также не допустить их дальнейшего развития, можно лишь одним способом – через воспитание, постепенное изменение мышления молодого поколения, путём формирования взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил организма.

Наилучшим средством в профилактике асоциальных проявлений является такой компонент здорового образа жизни как активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой, это оптимальное средство, для гармоничного развития человека и повышения резервов здоровья.

В процессе обучения студентов в современном вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения или труда;

- всесторонняя физическая подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания;
- воспитание убеждённости в необходимости регулярных занятий физической культурой.

В процессе активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой создаются реальные условия для саморазвития, самосовершенствования. В качестве самостоятельных физических упражнений для активизации работы систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности, и профилактики утомляемости рекомендуется примерный комплекс упражнений, количество повторений каждого 3-4 раза:

- упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса (махи, круговые вращения, потряхивание);
- упражнения для мышц ног (выпады, приседания, поднимание ног);
- упражнения для сохранения или увеличения подвижности позвоночника (потягивание, скручивание наклоны в стороны);
- упражнения на координацию движений и внимание;
- упражнения для усиления кровообращения и дыхания (бег на месте, прыжки, ходьба).

Именно регулярные занятия физической культурой посредством физических упражнений увеличивают адаптационные возможности организма. Систематическое выполнение упражнений улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, содействуют более продуктивной деятельности коры головного мозга, что в свою очередь позволяет повысить работоспособность у студентов и способствует формированию здорового образа жизни, являясь наиболее эффективным оздоровительно-профилактическим средством.

Е.Ю. Назарова, Т.В. Лепилина

ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Основная часть студенческой жизни – обучение в высшем учебном заведении. Это специфический умственный труд, требующий постоянного, длительного активного напряжения интеллекту-

альных, эмоциональных, волевых и других функций молодого человека. Увеличение объема учебной нагрузки, новизна и сложность материала, которым должен овладеть студент, изменение форм и методов преподавания, предъявляет к организму повышенные требования. Во время экзаменационных сессий неизбежен эмоциональный стресс, сопровождающийся многообразными функциональными сдвигами в организме.

Прямую угрозу здоровью студентов могут представлять выраженные формы переутомления – состояния организма, возникающего при длительном воздействии физических и умственных нагрузок, отсутствии отдыха, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Под работоспособностью студента мы понимаем его потенциальную возможность выполнять образовательную деятельность на достаточно высоком уровне эффективности в течение продолжительного времени.

Утомление – это физиологическое и психологическое состояние, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности. Состояние утомления проявляется в замедлении процесса утомления связано с ощущением усталости. Утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление является также и стимулятором, мобилизующим резервы организма и обеспечивающим рост функциональных возможностей организма.

К причинам, вызывающим умственное и физическое утомление студентов, можно отнести следующее:

- загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация высших процессов психической деятельности человека: внимания, памяти, мышления;
- нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении определенной рабочей позы, в ограничении подвижности;
- высокие требования к самоорганизации и самоподготовке;
- ощущение недостатка времени;
- торопливая еда;
- условия проживания и межличностные отношения;
- анатомо-физиологические особенности организма, рост и развитие которого завершается в студенческие годы.

Умение организовать режим обучения и отдыха – профилактика переутомления и низкой работоспособности студента. Необходимо взять за правило ежедневно в течение десяти минут планировать свой день, а так же составлять примерные планы на неделю, месяц,

семестр. И очень хорошо, если в режиме свободного времени, молодые люди уделяют достаточно времени полноценному отдыху и занятиям спортом. Самое важное – личное время человека, его можно тратить по своему усмотрению: активный отдых, хобби, самообразование, неотложные дела.

Одним из вариантов активного отдыха на свежем воздухе является поход выходного дня. Это особая категория походов, отличительной особенностью которых является продолжительность в один, два или три дня. Данный вид походов общедоступен и рекомендован людям практически всех возрастов. Помимо полезной двигательной активности, участники испытывают также воздействие целого ряда благоприятных природных факторов – свежий воздух, солнечный свет и вода.

Равномерная ходьба способствует развитию выносливости, укрепляются мышцы ног. Это является отличной профилактикой нарушения работы различных систем организма. У человека улучшается координация и ориентация в пространстве, развивается ловкость. В тишине леса, вдали от городских магистралей приходит в норму нервная система, отходят на задний план тревоги и переживания.

Походы всегда учат чему-то новому. Студент получает навыки поведения в живой природе, учится строить надежные отношения с другими людьми, развивает общительность и расширяет кругозор. Стоит также помнить о бережном отношении к природе и воспитанию чувства единения человека и леса. Весь мусор, который накапливается в походе, нужно бережно складывать в специальные мешки и выбрасывать в специальных местах, стараясь не оставлять после себя следы своего пребывания.

Маршруты походов выходного дня могут выбираться из различных источников. Это может быть специализированные журналы, газеты, телепрограммы, специальные сайты в интернете с досками объявлений о предстоящих походах. Маршрут вполне можно выбрать самостоятельно. Можно использовать отзывы туристов, уже проходивших конкретный маршрут. На территории г. Красноярска располагается много мест, которые могут быть актуальны для походов выходного дня. Одним из них является природный заповедник «Красноярские столбы».

Основные достопримечательности заповедника – скальные объекты из серо-розового гранита. Почти все скалы заповедника имеют имена, которые присваивались в зависимости от того на что или на кого похож тот или иной камень. На территории туристско-экскурсионного района заповедника существуют основные маршруты, которые проведут по самым интересным местам, позволят на-

сладиться очарованием нетронутой природы. Добраться до заповедника из Красноярска очень просто автобусами 50, 50а, 50к, 19, 78, выйти на остановке «Турбаза». Далее пройти пешком по асфальтовой дорожке примерно 7 км, чтобы оказаться на территории заповедника. Прогулка по «Столбам» позволит расслабиться и отвлечься от повседневной суеты.

Таким образом, при повышенных умственных нагрузках организму студента необходимо восстановление. Во время прогулок на свежем воздухе организм получает больше кислорода, что благотворно влияет на кровеносно-сосудистую систему, освежает весь организм, даря ему здоровье и силы. Ходьба способствует выработке эндорфинов и серотонина. Эти вещества напрямую повлияют на настроение и эмоциональный фон – снимется стресс и пройдет депрессия. Нервная система перейдет с напряженного режима работы на более спокойный.

Так же влияние свежего воздуха заметно сказывается и на интеллекте – молодой человек обретает хладнокровие, спокойствие и ясность мышления. Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует правильному пищеварению, приносит глубокий и приятный сон. Походы выходного дня способствуют профилактике переутомления и низкой работоспособности, укреплению и сохранению здоровья, формированию здорового образа жизни студента.

Д.Г. Овечкин

АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН: ФАКТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

С 1 июня 2013 г начал действовать Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» или проще говоря антитабачный закон. Принятие этого закона я считаю своевременным и важным. Надеюсь, что он поможет серьезно изменить ситуацию и резко сократит распространение табака, в особенности среди женщин и молодежи.

К сожалению, в последнее время доля курильщиков растет за счет именно этой категории. По данным исследований, первое место в мире по потреблению табака принадлежит России. В стране курят около 39% населения это примерно 44 млн. человек. Ежегодно от болезней вызванных курением умирает около 400 тыс. россиян, в России на лечение курильщиков тратится в 5 раз больше денег из бюджета страны и налогоплательщиков, чем с акцизов продаж сигарет. Расходы превышают уже 970 миллиардов рублей, и если ситуа-

ция не изменится к 2020 году, то может достигнуть до 7% ВВП. В России дети начинают курить с восьмилетнего возраста. В стране курят около 45% процентов беременных женщин.

Невозможно добиться решения проблем здравоохранения, повышения среднего возраста населения России без борьбы против вредных привычек, губительно сказывающихся на здоровье, а в частности – курения. Вместе с тем все прекрасно понимают, что ограничить курение одним законом невозможно. За последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 440 тысяч человек. Этому способствовало насаждение западной культуры: дымящаяся американская сигарета в руке стала модным символом успеха. Одновременно молодежь в результате полного безразличия власти РФ к её проблемам оказалась брошенной, лишенной возможности заниматься спортом, другими видами общественно полезной деятельности. Отдых стал ассоциироваться с выпивкой и все с той же сигаретой.

Существует и моральная составляющая: когда курят в публичных местах, это видят дети и начинают считать, что это вполне приемлемо и затем тоже втягиваются. Поэтому нет ничего удивительного, что курение стало распространяться как пожар в лесу в жаркий ветреный день.

Американские табачные компании, которые начали выживать из США и Европы, нашли огромный рынок в России. И только сейчас власти спохватились и приняли давно перезревшее решение. Поэтому мало запретить курение. Необходимо заняться молодёжью, а самое главное – её досугом. Необходима пропаганда здорового образа жизни, строительство спортивных площадок, дворцов культуры и спорта. Многие хотели бы бросить курить, да силы воли не хватает. Дело это действительно сложное. Так что общество должно помочь гражданам освободиться от вредных привычек.

Хочется отметить что закон не направлен на ущемление прав курильщиков, так как не предписывает отказ от курения, а только ограничивает места где будет полностью запрещено курение, как во многих цивилизованных странах. Полный запрет на курение вводится в госучреждениях, вузах, школах, больницах, стадионах, (ресторанам и кафе дали срок до 1 июня 2014 года), подъездах, лифтах, на балконах, если это мешает соседям, парках, скверах, поездках, на вокзалах. Киоски лишаются права продавать сигареты и другие табачные изделия. Кстати, до 70% сигарет в киосках – это товар, ввезенный нелегально.

Помимо вышеупомянутых ограничений, чиновники решили побороть курение в кинематографе. Авторами картин отныне придется доказывать что выкуренная в кадре сигарета является «неотъемлемой частью художественного замысла». Что касается новых ау-

диовизуальных записей для детей, то тут демонстрация употребления табака оказывается под тотальным запретом. Также на пачках уже в этом году появятся страшные картинки, изображающие, к примеру, гангрену ноги или рак легких. Вводятся также запреты на рекламу табака, в том числе в печатных изданиях и интернете. А табачным компаниям запретили выступать спонсорами различных мероприятий. Из продажи должны исчезнуть товары, внешне напоминающие табачные изделия, например, популярные у детей жвачки в виде сигарет.

Для нарушителей закона предусмотрены санкции. С 15 ноября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 21 октября 2013 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Федеральный закон «О рекламе» в связи с принятием Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Этим законом внесены дополнения и изменения в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, устанавливающие административную ответственность за правонарушения, связанные с курением табака, торговлей табачной продукцией и табачными изделиями, спонсорство либо рекламу табака. За совершение этих правонарушений установлены санкции. Например, за нарушение запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от 500 до 1500 рублей. Повышенная административная ответственность (штраф в размере от 2000 до 3000 рублей) установлена за курение на детских площадках.

Еще более серьезные наказания предусмотрены за несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями. Так, за продажу несовершеннолетним табачных изделий или табачной продукции продавец может быть подвергнут наказанию в виде штрафа в размере от 2 до 4 тысяч рублей, должностное лицо – от 30 до 50 тысяч рублей, юридическое лицо – от 100 до 150 тысяч рублей.

Однако, несмотря на предпринимаемые попытки, считаем, что данный закон не будет работать. Указанный закон повторит судьбу закона, ограничивающего потребление спиртного в общественных местах – так называемого «сухого закона». Закон не работает, и следить за его исполнением попросту некому. На настоящий момент так и не появились специально отведенные для курения места, нет запрещающих знаков, о которых говорится в законе. Несмотря на то, что закон предусматривает систему штрафов, еще не отработана система наложения и взыскания этих штрафов. Существует и другая

проблема – проблема доказывания: факт курения в неустановленном месте достаточно сложно доказать в случае непризнания нарушителем вины.

Однако существует опыт европейских стран, которые уже прошли этот этап. И наиболее разумным будет использовать этот опыт с учетом специфики российского законодательства. Кроме того, считаем, что власть сама должна подавать пример исполнения принятых правовых норм, иначе рассчитывать на то что, их будут соблюдать простые граждане не приходится.

Д.М. Петров, А.Э. Кормаков

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это такой способ жизнедеятельности человека, который включает в себя правильное питание, соблюдение распорядка дня, занятие спортом, отказ от вредных привычек.

Здоровый человек всегда ясно мыслит, хорошо справляется с различными задачами, способен достигать высоких целей и результатов в различных сферах общественной жизни одним словом здоровый человек – залог крепкого, развивающегося общества¹. Поэтому, на наш взгляд, одна из важнейших задач государства – это пропаганда здорового образа жизни, то есть распространение в обществе идей здорового образа жизни, привлечение людей к занятием спортом, демонстрация пагубного последствий воздействия алкоголя, наркотиков и курения на организм человека. Под пропагандой здорового образа жизни подразумевается целый ряд мероприятий, нацеленных на его популяризацию, в том числе –различные ознакомляющие программы, общественные движения, реклама в средствах массовой информации².

Для сотрудников органов внутренних дел здоровый образ жизни играет особую роль, ведь сотрудник полиции для граждан – это тот, кто всегда выручит, поможет в трудной ситуации, спасет, защитит. Поэтому и выглядеть он должен бодро, быть подтянутым, активным. Одним из элементов здорового образа жизни является занятие спортом. Что дает человеку спорт? Помимо хорошей физической формы, он укрепляет здоровье, выносливость. Спорт помогает человеку стать более целеустремленным, уверенным в себе, сильным,

¹ Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. Советское здравоохранение, 1984.

² Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2003.

бесстрашным, то есть применительно к сотрудникам и курсантам – спорт помогает выработать необходимые психологические качества. Так же спорт дисциплинирует и воспитывает человека в независимости от возраста и пола. Помогает снять усталость и раздражительность, зарядиться положительной энергией. Для сотрудников органов внутренних дел крайне важно уметь сохранять спокойствие, не поддаваться стрессам и уметь выдерживать различные психологические, умственные и физические нагрузки. Все это не возможно без крепкого здоровья и в частности без спорта, поэтому особое внимание в правоохранительных органах и учебных заведениях, осуществляющих подготовку сотрудников уделяется внимание физической подготовке и пропаганде здорового образа жизни.

Спорт и физическая культура – это одни из средств профилактики наркомании, табакокурения и алкоголизма. Необходимо и крайне важно уделять внимание пропаганде здорового образа жизни, так как это один из важнейших способов борьбы с наркоманией. Высокий уровень потребления наркотиков является одним из самых острых социальных проблем и одним из причин возникновения демографического кризиса. Из-за ужасающих последствий употребления наркотиков таких как: рост смертности, безработицы, преступности наркомания во многих странах признана социальным бедствием. В России, по подсчетам специалистов¹, количество наркоманов превышает 10 млн. человек. За последнее десятилетие потребление наркотиков в России возросло в 9 раз. В документах Всемирной организации здравоохранения отмечается: если доля наркоманов в структуре населения составляет 7 и более процентов, то в обществе начинают происходить необратимые процессы деградации населения. В России среди общего числа наркоманов 85% составляют молодые люди в возрасте до 24 лет, а преобладающий возраст приобщения к наркотикам в последние годы снизился с 17-18 до 12-13 лет.

Необходимо всеми различными способами пропагандировать и внедрять в общество идеи здорового образа жизни. При помощи средств массовой информации, социальных сетей, различных организаций, образовательных учреждений распространять факты положительного влияния здорового образа жизни на человека и на общество. Пропаганда здорового образа жизни крайне важна и необходима во всех сферах общественной жизни, а так же в органах внутренних дел.

¹ Байкова В.Г, Брюн Е.А, Гаранский А.Н. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей. М.: ВЛАДОС-пресс. 2003

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующее звено здорового образа жизни – искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. С курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких.

Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Установлено, что через 5-9 мин после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %. Спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала.

Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Не случайно в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – это юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголь действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т. п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т. п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита,

сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества.

К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Современному человеку, имеющему массу обязанностей, порою не хватает времени даже на свои дела. В результате человек забывает главные истины и цели. Он забывает о своем здоровье, не спит по ночам, не ходит в походы, не бегают по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), обедает с книгой и т.д.

Вывод может быть следующим: каждому необходимо обеспечить собственные резервы здоровья и решать свои жизненные задачи, обязательно выделяя время для укрепления своего здоровья.

М.А. Слепцова, И.И. Ольгин

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Актуальность. В ноябрьском послании Федеральному Собранию РФ 2009 года Дмитрий Анатольевич Медведев, упоминая об инициативе «Наша новая школа», поставил задачу перед педагогами о раскрытии способностей каждого ученика, воспитании его как личности, готовой к жизни в современном мире.

Несмотря на значительное количество работ экономистов, философов, социологов, историков как в нашей стране так и за рубежом указывается о переходе к ноосферной, антропогенной цивилизации, отвечающих наличием цивилизованного перехода к новым требованиям жизни, но смысл современного нам мира до сих пор указывает Д. И. Фельдштейн, до настоящего времени в полной мере не раскрыт в своей содержательной характеристике. Мы полагаем, что чрезвычайно важно, в изменившемся мире процесс обучения, воспитания и развития должен предъявить конкретные требования как к учащейся молодежи, так и к молодым специалистам.

В настоящее время изменилась социально-психологическая сфера человека, что объективно связано с трансформацией культурно-исторической концепции Выготского¹, которая как указывал Л.С. Выготский, выступает «в смысле развития личности и её специфических свойств не как обстановка, а это роль источника развития». Поэтому встает проблема понимания в каком мире, в каком пространстве, в какое время, и в каком обществе учиться и работает человек, и какие требования предъявляет к нему новая ситуация его развития, какие требования формулирует общество.

Л.С. Выготский указал на необходимость изучения психики в единстве с поведением. «У субъективных психологов – психика без поведения, а у рефлексологов – поведение без психики. Но здесь и там психика и поведение это не одно, а два»². Он подчеркивал первичность социальной практики и вторичность психики: «Психическая природа человека представляет совокупность общественных отношений перенесенными внутрь и ставшими функциями личности и её структурами»³. Л.С. Выготский подчеркивал, что формирование психики опирается не на интериоризацию социального опыта. С.Л. Рубинштейн предложил рассматривать деятельность человека как предмет психологии и провозгласить принцип единства психики и деятельности: «..осуществляясь реально в различных видах конкретной деятельности, психические процессы в ней не формируются»⁴. Однако только провозглашение единства психики и внешней деятельности еще не решает проблемы деятельности вообще.

Эту проблему объяснил А.Н. Леонтьев⁵. Считая деятельность объектом психики, он показал, что деятельность возникает с наличием соответствующей мотивации. Мотив деятельности проявляется не как порождение внутренней потребности субъекта, а как определенная потребность, как объект, побуждающий учащуюся молодежь к действию. Действием называют процесс, подчиненный решению конкретных задач, направленный на достижение цели. «Подобно тому как понятие мотива соотносится с понятием деятельности, понятие цели соотносится с понятием действия»⁶. Таким образом, действие квалифицируется по существу поставленной цели, а его

¹ Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения // Психология и марксизм. Л., 1925.

² Выготский Л.С. Развитие высших психологических функций. М., 1960.

³ Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: ИПЛ, 1977.

⁴ Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: Изд-во МГУ. 1975

⁵ Энгельс Ф. Диалектика природы. М., 1955.

⁶ Рубинштейн С.Л. Мысли о психологии // Ученые записки ЛГПИ им. А.И. Герцена. 1940

отношение к той или иной деятельности определяется характером мотивации. Из этого можно сделать вывод, деятельность возникает при совмещении цели и мотива, когда главным побудительным мотивом становится достижение цели. А.Н. Леонтьев рассматривал действия, которые состоят из множества операций¹. Операция – это способ осуществления действия в конкретных условиях. Характерной особенностью операций является ее устремленность на достижение цели действия. Если при расчленении действия на операции смысл действия (характер мотивации и устремленности на достижение цели) сохраняется, то при расчленении операции смысл действия утрачивается, части выступают как самостоятельные действия со своими особыми целями.

Исходя из концептуальных и методологических подходов Леонтьева и его школы, мы пытаемся развивать способности учащихся студентов и молодых педагогов г. Красноярск и Красноярского края. Подобные попытки были предприняты как отечественными, так и зарубежными авторами (М. Монтессори, Ж.Пиаже, Б.П. Никитин, Г. Доманом). Они показали, что в процессе учебной и воспитательной деятельности и развития способностей учащейся молодежи начинается с раннего детства. Для этого, прежде всего, необходимо создать образовательную среду и взаимодействие в процессе воспитания (педагог-учащийся). Отечественные ученые (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) убедительно показали, что в процессе воспитания, обучения развития учащихся необходимо применять диалектический метод. Этот метод позволяет проводить в процессе подготовки молодого специалиста стратегию диалектического объединения, диалектического опосредствования, обращения и превращения.

Данная стратегия обладает рядом особенностей: они показывают, что применение диалектического метода было связано с обращением к практическому опыту, к конкретному содержанию; они несут элементы продуктивности подготовки молодых специалистов к работе в школе.

Г.В. Федотенко

МЕСТО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Человек в процессе развития как общественное существо в определенной степени утратил инстинктивное ощущение того, что яв-

¹ Леонтьев А.Н. Указ. соч.

ляется необходимым и полезным для его организма с точки зрения здоровья, и внес в область удовлетворения своих биологических потребностей ряд искусственных факторов, например, психоактивные вещества, что ставит под угрозу его дальнейшее существование. Проблема здорового образа жизни является актуальной не только в плане сохранения здоровья населения, но и как научная проблема, направленная на раскрытие механизмов нормальной жизнедеятельности, причин формирования некоторых видов нарушения здоровья, таких, как потребление психоактивных препаратов, а также на раскрытие механизмов использования функциональных резервов в спортивной деятельности.

В формировании здорового образа жизни молодого поколения важную роль играет образовательный процесс и возможный путь по улучшению существующей ситуации. Однако призыв к здоровому образу жизни как высшей общечеловеческой ценности чаще всего оказывается пустой декларацией, поскольку человек своим образом жизни зачастую вступает в противоречие с этой точкой зрения. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, необходимы не только знания об особенностях и закономерностях функционирования человеческого организма, что уже немало, но и мотивация на сохранение здоровья. Люди очень редко допускают мысль о том, что нечто, доставляющее им непосредственное приятное ощущение, например, пассивный малоподвижный отдых или вкусная еда, может вызвать заболевание или сократить сроки жизни. Объяснение такого парадоксального поведения связано с противоречивой природой человеческих потребностей, которым, по мнению С.Л. Рубинштейна, присущ пассивно-активный характер, а также со спецификой мотивационной сферы личности в целом, определяющей отношение человека к здоровью.

Образ жизни человека претерпевает все более обширные негативные изменения, характеризующиеся все большим уменьшением его физической активности, как в процессе труда, так и в других сферах деятельности. Сегодня, вступив в эпоху нового тысячелетия, жители крупного промышленного города, вынуждены приспособляться к его ритму с практически полным избавлением от необходимости физической активности. При этом человек не осознает и, вероятно, не чувствует, что живет неправильно. Современное общество не удивляет и не устрашает, что в мире и в России в частности нарастает психосоматическая патология, потребление психоактивных препаратов, избыточный вес и другие «болезни цивилизации».

Период обучения в ВУЗе характеризуется отрывочным и фрагментарным обучением двигательным навыкам и уменьшением физических тренировок у большинства студентов. Исходя из этого, мож-

но предполагать, что низкая двигательная активность снижает функциональные резервы и защитные силы организма, повышает утомляемость и, как следствие, ведет к невозможности полноценной реализации интеллектуального потенциала человека, снижает общую активность, создает стремление к пассивному отдыху.

Следует заметить, что насыщение информацией при обучении в ВУЗах до сих пор является основной целью. Недооценка целенаправленного и систематического воспитания эмоционально-чувственной сферы учащихся показывает главную слабую сторону учебного процесса. Отсутствие высоких чувств и добрых эмоций порождает готовность к наркотизации, суициду и преступности. Невозможно воспитывать чувства только словами и текстами, необходимо невербальное воспитание, направленное на живое переживание этих чувств, их онтогенетического опыта, что оптимально происходит при чередовании интеллектуальных и физических нагрузок. Сила любого образовательного процесса должна проявляться не в перегрузках учащихся информационными технологиями, а в гармоничном развитии физической и чувственно-эмоциональной сферы. Когнитивный стресс приводит к снижению уровня культуры вообще, к агрессии, отчуждению и психосоматической патологии. Невозможность справиться с неконструктивными состояниями приводит к применению химических релаксирующих средств и других аддитивных агентов. Не соответствующий нормальной физиологии человека образовательный процесс стимулирует глубинные процессы разрушения здоровья.

Образовательный процесс строится на вербальном монологе, текстах и средствах, сориентированных на обучающихся с доминантой левого полушария головного мозга, при этом остается почти не задействовано правое полушарие, ответственное за эстетическое восприятие мира, за развитие образного мышления и эмоциональную окрашенность и насыщенность. Отсутствие гармоничного и равноправного развития двух сфер личности студента – сознания и чувств – нарушает принцип природной целесообразности. Так качество образовательного процесса влияет на сферу поведения субъекта обучения. Такая особенность образовательного процесса может приводить к разбалансировке согласованной деятельности полушарий головного мозга со всеми вытекающими негативными последствиями. В учебном процессе недостаточно полно используются индивидуальные особенности проявления познавательных способностей, и вообще не исследована проблема оптимизации взаимодействий субъектов учебного процесса с учетом функциональной специализации полушарий головного мозга.

Следовало бы не только как можно больше информировать о серьезности последствий ошибок, допускаемых им в формировании своего образа жизни, но и чаще пробуждать их, предоставляя им больше случаев убедиться в конечных результатах своего равнодушия, небрежности и безответственности по отношению к защите своего собственного здоровья и жизни, а также здоровья и жизни других людей. Необходимо доказать человеку обманчивость ощущения, что лично его эти проблемы не касаются. К сожалению, в настоящее время образовательный процесс в ВУЗе слабо благоприятствует здоровому образу жизни. Необходима широкая, адресная и активная пропаганда здорового образа жизни среди студентов, более разумного отношения к своему здоровью.

Г.В. Федотенко, Н.М. Ждановская

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно педагоги в последнее время проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

Физическая культура является одним из факторов здорового образа жизни, поэтому формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания является одной из таких задач в образовательных учреждениях. Современный учебный процесс зачастую приводит к ухудшению здоровья студентов. К причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса, основанная на преобладании статических нагрузок, что способствует искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности студентов. Большинство студентов страдают гиподинамией, последствием которой является снижение работоспособности, общей реактивности организма и ростом заболеваемости. Поэтому физическая культура должна рассматриваться как важное средство в про-

цессе физического воспитания студентов, в формировании у них здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. И реальное участие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Имеет смысл выделить два типа ориентации к здоровью: Первый: в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого студента, или условно «на себя». Второй: преимущественно «вовне», когда усилиям студента отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интервалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстерналисты, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы студента о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Студенты, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспособляется к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы их адаптации исчерпываются, они начинают испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболевают. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закреплённая цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подго-

тавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после их завершения.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – использование физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности. Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности студентов. В поведении это наблюдается в проявлении жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настроении, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, в итоге проявляется целостная культура жизнедеятельности студентов.

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОСОЗНАНИЯ УЧАСТНИКОВ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ И ПРОПАГАНДА БЕЗАВАРИЙНОСТИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

На официальном уровне признано, что проблема безопасности дорожного движения является проблемой государственной важности, которая оказывает существенное влияние на развитие современной России. Вместе с тем за последние 20 лет общество во многом утратило многие моральные ценностные ориентиры, что в том числе затронуло и сферу безопасности дорожного движения.

Безопасность дорожного движения является одной из важных социально-экономических и демографических задач Российской Федерации. Аварийность на автомобильном транспорте наносит огромный материальный и моральный ущерб как обществу в целом, так и отдельным гражданам. Дорожно-транспортный травматизм приводит к исключению из сферы производства людей трудоспособного возраста. Гибнут или становятся инвалидами дети.

Ежегодно в Российской Федерации в результате дорожно-транспортных происшествий погибают или получают ранения свыше 275 тыс. человек. На дорогах за последние 9 лет погибли 9852 ребенка в возрасте до 16 лет, травмированы 209223 ребенка. Демографический ущерб от дорожно-транспортных происшествий и их последствий за 2004-2011 годы составил 571407 человек.¹

Вопросам формирования правосознания участников дорожного движения и стереотипов правомерного поведения всегда уделялось повышенное внимание. В первой половине XX в. деятельность в этом направлении получила название «пропаганда безопасности дорожного движения». Несмотря на то, что в разное время методы такой пропаганды были различными, статистика показывает, что целенаправленная и систематическая работа в этой области неизменно дает положительные результаты и оказывает существенное влияние на аварийность на автомобильном транспорте.

В целом суть пропаганды безопасности дорожного движения сводится к систематическому разноплановому информационному воздействию на участников дорожного движения и имеет целью формирование у широкого круга участников дорожного движения как стереотипов допустимого и возможного поведения, так и сте-

¹ О федеральной целевой программе «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах : постановление Правительства РФ от 03.10.2013 № 864.

реотипов безоговорочного отказа от возможных неправомерных поступков.

Обращаясь к рассмотрению различных способов информационного воздействия на участников дорожного движения, можно выделить различные его формы в зависимости от степени вовлеченности в участие в дорожном движении.

На начальных этапах автомобилизации нашей страны методы пропаганды безопасности дорожного движения ограничивались проведением разъяснительных бесед в средних школах сотрудниками Госавтоинспекции, организацией специальных тематических выставок, проведением занятий с трудовыми коллективами автотранспортных организаций.

С увеличением количества транспортных средств в целом и ростом доли владельцев автомобилей стали применяться несколько иные формы работы: тематические публикации в печатных изданиях, привлечение для работы в данном направлении специальных агитационных машин, организация радиопередач. В советский период наиболее всесторонне, полно и разнообразно направление пропаганды безопасности дорожного движения получило свое развитие с конца 60-х годов XX столетия, что во многом связано с комплексным подходом к решению задач безопасности дорожного движения в целом. В этот период для повышения правовой культуры участников дорожного движения использовались практически все доступные методы и формы работы. Разнообразие таких форм и методов объясняется несколькими причинами:

- во-первых, методы, применяемые ранее, становились менее эффективны с появлением все большего количества индивидуальных автовладельцев, подготовка к участию в дорожном движении не носила централизованный характер, что закономерно влекло к появлению на дорогах водителей с разным уровнем подготовки;

- во-вторых, существенно расширились материально-технические возможности «инструментария», применяемого для осуществления пропаганды безопасности дорожного движения;

- в-третьих, во второй половине XX в. были проведены специализированные комплексные научные исследования, в том числе и в области пропаганды безопасности дорожного движения.

Необходимо признать, что на сегодняшний день эффективность работы по пропаганде безопасности дорожного движения оставляет желать лучшего. После распада СССР в начале 90-х годов в обществе не были сформированы ценностные моральные ориентиры, которые обеспечили бы воспитание участников дорожного движения в духе неукоснительного соблюдения правовых норм. Именно на 90-е годы XX в. приходится всплеск проявлений грубости, хамства,

взаимного неуважения участниками дорожного движения, что неизбежно ведет к негативным последствиям.

В современных условиях, когда информационные технологии за последние 20 лет фактически совершили качественный рывок вперед, а степень вовлеченности общества в участие в дорожном движении продолжает расти, на наш взгляд, требуется пересмотр подходов к решению вопросов пропаганды безопасности дорожного движения.

Представляется, что информационное воздействие на общество в рамках пропаганды безопасности дорожного движения должно носить систематический, разноплановый и инновационный характер, при этом должен быть достигнут разумный компромисс между внедрением дорогостоящих современных технологий и рациональностью расходования бюджетных средств.

При этом видится перспективным и разумным на современном этапе развития общества приступить к долгосрочной программе формирования правосознания граждан в духе соблюдения предписания правовых норм в области безопасности дорожного движения. Вот только несколько актуальных направлений работы в этой области. Крайне важным представляется формирование азов правовой культуры граждан на более раннем этапе развития личности. Для этого специальные образовательные программы могут быть реализованы уже на уровне начальной и средней школы в целях воспитания младшего поколения.

В рамках подготовки начинающих водителей и курсантов автошкол представляется целесообразным внести изменения в существующие программы обучения, дополнив их дополнительными учебными блоками по правовому воспитанию обучающихся, а также демонстрации наглядных фото и видеоматериалов с мест дорожно-транспортных происшествий для формирования у учеников установки на недопустимость нарушения правил дорожного движения.

Безусловно, важным и наиболее массовым инструментом информационного воздействия на население является внедрение различных форм социальной рекламы, которая может быть реализована в виде специализированных видеороликов в кинотеатрах и на телевидении, различных мультимедийных решений, реализованных на интернет-сайтах государственных органов, а также путем размещения различной печатной продукции.

В последние годы инструментарий для реализации различных форм пропаганды безопасности дорожного движения существенно расширяется и хотелось бы верить, что все предпринятые попытки к улучшению сложной ситуации на дорогах приведут к повышению уровня правосознания и правовой культуры участников дорожного движения.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Артеменко Николай Владимирович – студент института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: nik.artemenko@list.ru.

Аругтюнян Тигран Гарриевич – заведующий кафедрой физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

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.

Берко Елена Евгеньевна – доцент, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева.

Беседина Лариса Анатольевна – старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева.

Блудова Инна Николаевна – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России, заслуженный мастер спорта по самбо.

Волков Александр Николаевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: wolkow.70@mail.ru.

Ворожцов Александр Михайлович – доцент кафедры специальной подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат социологических наук.

Ворончихин Дмитрий Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: dmitirii1974@mail.ru.

Галимов Геннадий Яковлевич – профессор кафедры теории физической культуры Бурятский государственный университет, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: tfk@bsu.ru.

Глубокий Владимир Анатольевич – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу.

Горский Олег Иванович – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России.

Гричанов Антон Сергеевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического

института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: G-TON@mail.ru.

Дворкин Владимир Михайлович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Дворкина Екатерина Михайловна – заведующий кафедрой физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, мастер спорта по фигурному катанию.

Денискин Владимир Владимирович – доцент кафедры спортивного права и физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Еганов Виктор Александрович – доцент кафедры теории и методики бокса Уральского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естественных наук (РАЕН), Заслуженный работник науки и образования, кандидат в мастера спорта по кикбоксингу, e-mail: eganov@bk.ru.

Ердяков Михаил Олегович – старший специалист по профессиональной подготовке цикла специальных дисциплин центра профессиональной подготовки Управления на транспорте МВД России по Сибирскому федеральному округу.

Завирохин Дмитрий Сергеевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омского автобронетанкового инженерного института МО РФ, кандидат педагогических наук, e-mail: zavirohin74@mail.ru.

Завьялов Дмитрий Александрович – профессор кафедры борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент.

Зайцев Анатолий Александрович – заведующий кафедрой физической культуры Калининградского государственного технического университета, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы.

Зайцева Виктория Федоровна – доцент кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета, кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры.

Земба Елена Адамовна – доцент кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, мастер спорта по плаванию, e-mail: Zembaelena@rambler.ru.

Зуев Владимир Михайлович – доцент кафедры физической культуры Алтайской академии экономики и права, кандидат педагогических наук.

Каленик Роман Сергеевич – преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: 101112131415@inbox.ru.

Калинин Сергей Владимирович – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: G-TON@mail.ru.

Клепцова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, мастер спорта международного класса, e-mail: tanya-fi@mail.ru.

Козленко Виктория Витальевна – курсант СибЮИ ФСКН России.

Кокин Валерий Юрьевич – доцент кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент, кандидат в мастера спорта, e-mail: olvk@susu.ac.ru.

Кокова Елена Ивановна – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kokovaei@mail.ru.

Копылов Юрий Анатольевич – старший научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Федерального государственного научного учреждения «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования, кандидат педагогических наук, e-mail: yuko.47@mail.ru.

Кормаков Андрей Эдуардович – старший преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Косенков Олег Николаевич – доцент кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета, кандидат педагогических наук, мастер спорта.

Костычаков Владимир Федорович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Кравчук Андрей Иванович – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, доцент, мастер спорта по вольной борьбе.

Крамида Ирина Евгеньевна – доцент кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного аэрокос-

мического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: kramidai@rambler.ru.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – заведующий кафедрой ва-
леологии Торгово-экономического института Сибирского федераль-
ного университета, доктор педагогических наук, доцент, e-mail:
kumid@yandex.ru.

Кузнецов Сергей Вячеславович – доцент кафедры физиче-
ской подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат
психологических наук, доцент, e-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

Кузьмин Владимир Андреевич – доцент военной кафедры
Военно-инженерного института Сибирского федерального универ-
ситета, доцент, e-mail: atosn35@mail.ru.

Лавров Владимир Николаевич – кандидат педагогических
наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник физи-
ческой культуры РФ, e-mail: Lavrov38@mail.ru.

Лапыгина Ольга Владимировна – доцент кафедры теории
физической культуры и здоровья Сибирского государственного аэ-
рокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, мас-
тер спорта, e-mail: olyan089hu@mail.ru.

Лепилина Татьяна Викторовна – старший преподаватель ка-
федры физического воспитания Сибирского государственного аэро-
космического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail:
lepilinatat@mail.ru.

Литасов Павел Павлович – доцент кафедры тактико-
специальной, огневой и физической подготовки Калининградского
филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат
педагогических наук, доцент.

Литвин Дмитрий Владимирович – доцент кафедры вооруже-
ния и стрельбы Омской академии МВД России, кандидат педагоги-
ческих наук, e-mail: d_litvin@mail.ru.

Литвиненко Александр Григорьевич – старший преподава-
тель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического
института МВД России, мастер спорта по стрельбе из боевого ору-
жия.

Мазай Марина Викторовна – студент Сибирского государст-
венного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решет-
нева.

Миленина Марина Анатольевна – старший преподаватель
кафедры «Безопасность жизнедеятельности» Омского государствен-
ного технического университета, кандидат сельскохозяйственных
наук, доцент, e-mail: aliutalenina_marina@mail.ru.

Михалёва Елена Алексеевна – учитель физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя образовательная школа № 14 г. Красноярск», Почетный работник общего образования РФ, e-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

Моисеенко Андрей Андреевич – преподаватель кафедры ogólной и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: moisseian@mail.ru.

Морозова Елена Николаевна – старший преподаватель кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: morozova_e_n@mail.ru.

Назарова Екатерина Юрьевна – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

Нижегородцев Дмитрий Валерьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, мастер спорта РФ по боксу.

Орлов Владимир Владимирович – доцент кафедры физической подготовки Омской академии МВД России, кандидат педагогических наук, мастер спорта.

Осипов Александр Юрьевич – доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, e-mail: Ale44132272@ya.ru.

Осмоловская Елизавета Александровна – курсант СибЮИ ФСКН России.

Панов Евгений Валентинович – начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Паршин Сергей Владимирович – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, мастер спорта по самбо.

Петров Дмитрий Михайлович – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

Полянская Нина Васильевна – старший научный сотрудник Федерального государственного научного учреждения «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования (г. Москва), кандидат медицинских наук.

Попованова Наталья Александровна – заведующий кафедрой физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: popovanova@kspu.ru.

Пранничук Мария Вячеславовна – курсант СибЮИ ФСКН России.

Раковецкий Александр Иванович – преподаватель кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат в мастера спорта РФ по боксу.

Савчук Александр Николаевич – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент.

Семикин Дмитрий Сергеевич – начальник отдела организации массовой и спортивной работы Челябинской региональной организации общества «Динамо», кандидат биологических наук, доцент, мастер спорта СССР по дзюдо, мастер спорта России по борьбе самбо и рукопашному бою, отличник физической культуры и спорта.

Синянский Владимир Александрович – преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат в мастера спорта по велоспорту, e-mail: RANMETV@MAIL.RU.

Слепцова Мария Александровна – студент института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: Listat-Insar@mail.ru.

Сорока Борис Владиславович – старший преподаватель кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета.

Струихин Игорь Алексеевич – преподаватель кафедры спортивных видов единоборств института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, мастер спорта, e-mail: sensey@pm.convex.ru.

Сысоев Алексей Александрович – доцент кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат исторических наук, e-mail: daosss@pochta.ru.

Тарасенко Александр Викторович – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: sanya.taras93@mail.ru.

Федотенко Галина Владимировна – старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева.

Филиппович Владимир Александрович – преподаватель кафедры оперативно-боевой подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук.

Фосова Александра Анатольевна – курсант СибЮИ ФСКН России.

Фролов Андрей Николаевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России.

Фролов Валерий Михайлович – профессор кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, кандидат в мастера спорта по биатлону.

Цепелев Алексей Константинович – начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, мастер спорта по стрельбе из боевого оружия.

Черемисин Александр Александрович – преподаватель Алтайского государственного технического университета.

Черменев Денис Александрович – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук.

Чернов Юрий Николаевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Чудинова Ольга Анатольевна – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Чушанков Юрий Анатольевич – начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, мастер спорта.

Шкомплетова Екатерина Игоревна – студент колледжа Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

Шкуро Анатолий Пименович – доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, кандидат в мастера спорта по стрельбе из боевого оружия.

Юманов Николай Алексеевич – доцент Красноярского государственного аграрного университета, мастер спорта СССР по боксу.

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 2014 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0213-5



Электронное издание.
Уч. изд. листов 16,47.

Техническая редакция А.В. Афанасьева

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел
СибЮИ ФСКН России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.