

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

ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(14 марта 2015 г.)

Материалы конференции

КРАСНОЯРСК  
СИБЮИ ФСКН РОССИИ  
2015

УДК 796  
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

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

В.М. Дворкин, кандидат педагогических наук, доцент (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 (14 марта 2015 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015. – 260 с.

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 14 марта 2015 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.

© СибЮИ ФСКН России, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. 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> О необходимости унификации команд, подаваемых при проведении стрельб из пистолета.....	9
<i>Ахматгатин А.А.</i> Особенности оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции в экстремальных ситуациях.....	12
<i>Библов В.И.</i> Патриотическое и физическое воспитание сотрудников правоохранительных органов.....	15
<i>Глубокий В.А.</i> Краткий исторический обзор развития гимнастики в России как прикладной системы физического воспитания.....	17
<i>Глубокий В.А.</i> Прикладная гимнастика как средство физической подготовки сотрудников силовых ведомств.....	20
<i>Зайцев А.А., Литасов П.П., Луценко С.Я.</i> Способ контроля способности курсанта к действиям в служебно-боевых ситуациях.....	24
<i>Зуев В.М., Гричанов А.С.</i> К вопросу о методах оценки развития социально-нравственных качеств личности в рамках компетентностного подхода.....	28
<i>Коуров П.С.</i> Методики формирования психологической готовности применения двигательных навыков сотрудниками полиции в условиях их профессионально-служебной деятельности.....	31
<i>Кузнецов С.В., Бенин А.А.</i> Правовые основания применения физической силы в отношении лиц в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.....	34
<i>Кузнецов С.В., Волков А.Н.</i> Применение физической силы при задержании правонарушителей, находящихся в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения.....	37
<i>Лавров В.Н., Лавров В.В.</i> О правовой подготовке сотрудников полиции к применению огнестрельного оружия.....	40
<i>Лавров В.Н., Дягилев О.В.</i> Комментарий к теме «Обучение удушающим приемам» (п. 102 НОФП-2012).....	46
<i>Лавров В.Н.</i> Комментарий к учебному наглядному пособию «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей».....	49

<i>Мартыненко В.С., Пряхин А.С.</i> Нравственные и психологические отличия в обучении спортивным единоборствам и самозащите.....	54
<i>Мартыненко В.С.</i> Ситуации уличного нападения или избежание, пресечение противоправных посягательств .....	56
<i>Мещеряков В.С.</i> О проблеме физического совершенствования курсантов СибЮИ ФСКН России .....	59
<i>Носков В.А., Семикин Д.С.</i> Формирование навыков развития силовых качеств студентов-юристов в период обучения в вузе на примере подтягивания в висе на перекладине .....	61
<i>Овечкин Д.Г., Крючков В.В.</i> Кроссфит как вспомогательное средство физической подготовки сотрудников ОВД .....	63
<i>Овчинников В.А.</i> Междисциплинарные связи в образовательных организациях МВД России.....	65
<i>Пряхин А.С.</i> Тактические особенности применения боевых приемов.....	67
<i>Сенцова Т.Э., Струганов С.М.</i> Пути совершенствования физической подготовки сотрудников силовых ведомств .....	69
<i>Сысоев А.А.</i> Оперативная игра как форма проведения занятий по тактической подготовке .....	72
<i>Филиппович В.А., Ходюш А.В.</i> Психологическая подготовка как важнейший фактор формирования устойчивости сотрудников правоохранительных органов к экстремальным ситуациям профессиональной деятельности .....	74
<i>Филиппович В.А.</i> Социальный аспект безопасности дорожного движения.....	77
<i>Черменев Д.А.</i> Специальные дисциплины (огневая подготовка, физическая подготовка и основы личной безопасности) как адаптация будущих сотрудников к экстремальным условиям служебной деятельности .....	81
<i>Широкоступова А.О.</i> Сущестующая проблематика занятий по физической подготовке в рамках служебно-профессиональной подготовки с постоянным женским составом .....	84

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

<i>Арутюнян Т.Г.</i> Разработка подпрограммы «Физическое воспитание в муниципальной системе образования» Красноярска .....	86
--	----

<i>Букреева М.А., Дворкин В.М.</i> Оценка индивидуальной предрасположенности к определенной спортивной деятельности .....	87
<i>Васюкевич А.А.</i> Учет статокINETической устойчивости студентов в спортивной аэробике .....	90
<i>Гаврилов Д.А., Ахмедзянова С.А., Лузгин А.Ю., Коновалов И.А.</i> Особенности подготовки бегунов, специализирующихся в видах на выносливость .....	93
<i>Гричанов А.С.</i> Некоторые аспекты технологии психологической подготовки спортсмена .....	96
<i>Дворкин В.М.</i> Оценка эффективности интегративной методики отбора юных дзюдоистов .....	99
<i>Денискин В.В.</i> Силовое жонглирование гириями .....	103
<i>Зайцева В.Ф., Зайцева Н.А.</i> Влияние интенсивной умственной нагрузки на общее физическое состояние и результаты соревновательной деятельности .....	106
<i>Зайцев А.А., Луценко С.Я., Перминов С.Н.</i> Функциональная подготовка квалифицированных бегунов на длинные дистанции .....	109
<i>Исаев Р.А.</i> Оптимизация учебного процесса при обучении сотрудников силовых структур приемам рукопашного боя .....	112
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Использование речевого сопровождения в процессе обучения сложнокоординационным двигательным действиям студентов вузов .....	114
<i>Костычаков В.Ф.</i> Развитие выносливости посредством специализированных подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях по борьбе .....	116
<i>Лапыгина О.В.</i> Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации .....	118
<i>Лепилина Т.В.</i> Особенности обучения плаванию студентов первого курса .....	120
<i>Мартынов А.П.</i> Развитие специальной выносливости в боксе .....	124
<i>Моисеенко А.А., Архипов Е.В.</i> Особенности подготовки спортсменов к скоростной стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия с использованием приемов пулевой стрельбы .....	127
<i>Назарова Е.Ю., Лепилина Т.В.</i> Обучение студентов первого курса выдохам в воду при плавании .....	129
<i>Овечкин Д.Г.</i> Процесс совершенствования подготовки пловцов к выступлению на чемпионате образовательных организаций системы МВД России по плаванию .....	132

<i>Осипов А.Ю.</i> Исследование уровня технико-тактической подготовленности молодых дзюдоистов Красноярского края к борьбе по новым правилам соревнований .....	134
<i>Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И.</i> Организация специализированных занятий боксом со студентками с учетом индивидуальных показателей уровня их физического здоровья .....	137
<i>Паршин С.В.</i> Значение базовой техники на начальном этапе технико-тактической подготовки начинающих борцов .....	140
<i>Прудников И.В.</i> Проблемы подготовки лыжников-гонщиков в вузах правоохранительных органов (на примере СибЮИ ФСКН России) .....	142
<i>Ранцев Н.П., Трифонов В.В.</i> Применение типов саморегуляции кровообращения в оценке реактивности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку .....	145
<i>Семикин Д.С., Холин М.В.</i> Двигательный стереотип. Физиологические механизмы формирования защитных действий спортсменов, занимающихся боевым самбо .....	148
<i>Струганов С.М.</i> Способы восстановления организма спортсменов в циклических видах спорта медико-профилактическими методами .....	151
<i>Струихин И.А., Еганов В.А., Миниханов В.А.</i> Методика развития двигательного-координационного способности к быстрому перестроению, преобразованию и приспособлению двигательных действий в прикладном виде единоборства киокусинкай .....	153
<i>Чудинова О.А.</i> Элементы психологической подготовки в стрельбе .....	156
<i>Юманов Н.А., Денискин В.В., Берко Е.Е., Беседина Л.А., Федотенко Г.В.</i> Игровое обучение в тренировочном процессе .....	160

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

<i>Азаров Д.Н.</i> Современные взгляды на здоровый образ жизни .....	164
<i>Алехина В.И., Ворожцов А.М.</i> Профилактика наркомании у курсантов и слушателей ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России .....	166
<i>Бояркина А.А.</i> Взаимосвязь индекса Кердо и курения у студентов заочной формы обучения (на примере Калининградского государственного технического университета) .....	168
<i>Вильнер Б.С.</i> Формирование здорового образа жизни студентов .....	169

<i>Волков А.Н.</i> Антинаркотическая работа в учреждениях спортивного профиля системы дополнительного образования детей .....	173
<i>Ворончихин Д.В.</i> Влияние физического воспитания на формирование культуры здоровья старшеклассников .....	176
<i>Денискин В.В., Юманов Н.А., Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н., Шакиров А.Р.</i> Профилактика правонарушений и наркомании .....	178
<i>Зайцева В.Ф., Багулина В.А.</i> Содержание процесса формирования антинаркотической позиции студентов .....	181
<i>Земба Е.А.</i> Ходьба как средство формирования здорового образа жизни .....	185
<i>Исаев Р.А., Боренов А.Ю.</i> Спортивно-массовые мероприятия как способ профилактики наркомании (методика организации) .....	188
<i>Кадомцева Е.М.</i> Роль физической культуры и спорта в развитии личности студентов-медиков .....	189
<i>Камнев Р.В., Галкин В.Н.</i> Роль здоровья в жизни учащейся молодежи .....	191
<i>Камнев Р.В., Семикин М.А.</i> Физическая культура и спорт – основа национальной безопасности .....	194
<i>Карасев А.Г.</i> Основные проблемы организации спортивно-массовой и оздоровительной работы .....	196
<i>Клепцова Т.Н., Болотова О.В.</i> Дыхательная гимнастика для увеличения объема легких .....	198
<i>Клепцова Т.Н.</i> Роль физической культуры в профилактике вредных привычек .....	201
<i>Кормаков А.Э., Логинов Р.Г.</i> Здоровьесберегающие технологии в образовательных организациях МВД России .....	205
<i>Костычаков В.Ф.</i> Профилактика наркомании с применением средств физической культуры и спорта .....	207
<i>Кравчук А.И.</i> Физическая культура в режиме дня учащихся Сибирского юридического института ФСКН России .....	211
<i>Крючков В.В., Карасев А.Г.</i> В здоровом теле – здоровый дух. <i>Mens sana in corpore sano</i> .....	215
<i>Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А., Галимов Г.Я.</i> Формирование привлекательности спорта в общественном сознании студентов .....	217
<i>Лапыгина О.В., Бабич Е.А.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта .....	220
<i>Леушина М.Л.</i> Профилактика наркомании средствами физической культуры .....	222

<i>Михалёва Е.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я.</i> Домашние задания и двигательная активность как важный фактор подготовки школьников к успешному обучению в вузах .....	225
<i>Панов Е.В., Вельямидова Т.А.</i> Деятельность антинаркотических волонтерских объединений СибЮИ ФСКН России по формированию здорового образа жизни .....	227
<i>Панов Е.В., Козленко В.В.</i> Здоровый образ жизни как один из факторов профилактики наркомании .....	230
<i>Панов Е.В., Ходюш А.В.</i> О значении физической культуры и спорта как средств профилактики асоциальных проявлений, наркомании среди молодежи.....	233
<i>Плешивцев А.Ю., Кормаков А.Э.</i> Влияние личности преподавателя на формирования культуры здорового образа жизни у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России .....	236
<i>Пряхин А.С., Логинов Р.Г., Боренов А.Ю.</i> Физические упражнения, как средство повышения работоспособности у специалистов, чья трудовая деятельность связана с работой за компьютером .....	237
<i>Родак Н.В.</i> Пропаганда здорового образа жизни на территории г. Иркутска в рамках программы «Здоровое поколение» на 2013-2017 годы.....	239
<i>Тезиков Д.Н., Азаров Д.Н.</i> Физкультурно-оздоровительные мероприятия как фактор здорового образа жизни.....	242
<i>Федотенко Г.В., Боркунова К.</i> Формирование здорового образа жизни в профилактике наркомании.....	244
<i>Федотенко Г.В.</i> Борьба с наркоманией средствами физической культуры и спорта .....	250
<b>КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....</b>	<b>254</b>

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

*А.В. Афанасьев*

## **О НЕОБХОДИМОСТИ УНИФИКАЦИИ КОМАНД, ПОДАВАЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРЕЛЬБ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

Вопрос совершенствования огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов является одним из самых острых и актуальных вопросов профессионально-прикладного обучения<sup>1</sup>. Меняется структура и качество преступности, а значит, постоянно изменяются и требования к огневой подготовленности правоохранителей. Причем совершенствование этого процесса носит непрерывный характер и связано с систематическим повышением требований к формируемым прикладным навыкам.

Проведенными нами исследованиями<sup>2</sup> установлено, что действующая в настоящий момент Инструкция по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, утвержденная приказом ФСКН России от 27.12.2006 № 437, не в полной мере отвечает современным требованиям к организации и проведению занятий по огневой подготовке в органах наркоконтроля.

Одним из направлений совершенствования в данной области является совершенствование команд, подаваемых при проведении стрельб из пистолета. Следует отметить, что данная проблема уже об-

---

<sup>1</sup> Чудинова О.А., Афанасьев А.В. Современные тенденции в обучении огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2014. С. 125-128.

<sup>2</sup> Огневая подготовка сотрудников органов наркоконтроля : отчет о НИР / СибЮИ ФСКН России ; рук. Е.В. Панов ; исполн. : О.А. Чудинова, А.В. Афанасьев, Д.А. Черменев. Красноярск, 2014. № ГР 01201453226. Инв. № 02201459156.

суждалась в методической литературе, авторами которой были разработаны свои подходы к ее решению<sup>1</sup>.

По нашему мнению, каких-либо существенных изменений в содержании действий по подаваемым командам вносить нет необходимости ввиду устоявшейся стрелковой практики и сформированных у квалифицированных стрелков двигательных стереотипов обращения с оружием. Предлагаемые нами изменения направлены на устранение излишних манипуляций с оружием, что будет способствовать повышению безопасности проведения стрельб с начинающими стрелками.

1. Действия по команде «Приготовиться к стрельбе»: основной проблемой при выполнении этой команды является необходимость самостоятельной проверки стрелком оружия на незаряженность. По мнению Н.В. Астафьева (2012), подобные действия со стороны обучающегося категорически недопустимы, так как он не имеет достаточного опыта обращения с огнестрельным оружием. Однако, на наш взгляд, обучать сотрудников правильной проверке оружия на незаряженность необходимо с первых же занятий. Таким образом, преподаватель (инструктор) с первого же занятия начинает оказывать позитивное воспитательное воздействие на обучаемого, формируя у него культуру обращения с оружием. В то же время предварительная проверка оружия и боеприпасов руководителем стрельб перед началом занятия нормативно закреплена в ведомственных документах всех правоохранительных органов.

По указанным причинам при выполнении данной команды обучаемыми основное требование к руководителю стрельб – это постоянный контроль за четким выполнением всеми стрелками предусмотренных действий, в том числе обязательной постановки затвора пистолета на затворную задержку для осмотра патронника.

2. Действия по команде «Заряжай»: о том, что содержание этой команды, описанное в нормативных документах Министерства обороны России, отличается от содержания, представленного в подавляющем большинстве соответствующих нормативных документов правоохранительных органов Российской Федерации, говорилось неоднократно. И действительно, при подаче команды «Заряжай» сотрудники, отслужившие в вооруженных силах (окончившие военные образовательные учреждения), в соответствии со сформированным двигательным стереотипом после присоединения магазина к оружию досылают патрон в патронник, что категорически не приемлемо в правоохранительной деятельности. Поэтому изменение формулировки этой коман-

---

<sup>1</sup> Астафьев Н.В., Архипкин С.Н. Повышение безопасности проведения стрельб из пистолетов посредством совершенствования команд руководителя стрельб. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2012.

ды (например, «Присоединить магазин к оружию») на настоящий момент не вызывает никаких сомнений у специалистов по огневой подготовке.

3. Действия по команде «Разряджай»: наибольшую проблему при реализации этой команды представляют собой многочисленные манипуляции с оружием, связанные с неоднократным извлечением оружия из кобуры с последующей укладкой его обратно. По общему правилу, чем меньше количество движений совершает стрелок, тем меньше шанс, что он допустит какую-либо ошибку. В связи с этим профессорско-преподавательским составом кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России уже достаточно давно разработан и внедрен, на наш взгляд, оптимальный способ разряджания пистолета<sup>1</sup>.

4. Действия по команде «Оружие к осмотру»: нормативные документы, регламентирующие порядок организации и проведения занятий по огневой подготовке, различных правоохранительных служб и министерств содержат различную последовательность производства манипуляций с оружием при едином конечном результате. В частности, проблему представляет момент извлечения магазина из основания рукоятки пистолета. В одном случае магазин извлекается в первую очередь, в другом же – используется конструктивно предусмотренная возможность автоматической постановки затвора пистолета на затворную задержку при присоединенном пустом магазине, после чего магазин подлежит извлечению и представлению к осмотру. На наш взгляд, не стоит ломать устоявшихся традиций обращения с огнестрельным оружием, в соответствии с которыми любые действия с оружием, предусматривающие автоматическую подачу очередного патрона в патронник, следует начинать с отсоединения магазина. Это общее правило, соблюдение которого при абсолютно любых манипуляциях с оружием значительно повышает безопасность обращения с ним. Кроме того, статистика несчастных случаев, приведших к гибели сотрудников правоохранительных органов в результате нечаянного выстрела, говорит о том, что в подавляющем большинстве случаев выстрел был произведен из оружия, владелец которого был абсолютно уверен в его незаряженности, что стало следствием нарушения последовательности выполнения действий с оружием (магазин отсоединялся далеко не в первую очередь).

---

<sup>1</sup> Нормативы по огневой подготовке для обучения сотрудников ОВД на транспорте обращению с пистолетом в условиях оперативно-служебной деятельности : отчет о НИР / СибЮИ МВД России ; рук. А.Н. Ковальчук; исп. С.В. Ковалев, А.В. Афанасьев, Д.М. Пономарев. Красноярск, 2007. № ГР 01067589.

В связи с этим, несмотря на разночтения ведомственных документов, предлагаем преподавателям (инструкторам, иным лицам, задействованным в организации и проведении занятий) придерживаться данного правила и единообразно подходить к подготовке сотрудников.

5. Действия по команде «Осмотрено»: основной вопрос при выполнении этой команды вызывает необходимость производства контрольного спуска курка после снятия затвора пистолета с затворной задержки. Известно, что необходимость выполнения указанного действия перешла в наставление по пистолету Макарова по аналогии с наставлением по пистолету ТТ. Однако ударно-спусковой механизм ПМ в полной мере позволяет освободить курок от удержания шепталом при включении предохранителя, возможность чего не была предусмотрена у его предшественника. По этой причине данная манипуляция с оружием в настоящий момент потеряла актуальность. Никакой опасности невыполнение контрольного спуска курка не влечет. Скорее даже наоборот: выработанный годами двигательный стереотип производства контрольного спуска курка после возврата затвора ПМ в переднее положение после осмотра патронника приводит к тому, что, нарушив по невнимательности порядок разряжения оружия перед сдачей его в дежурную часть (по причине усталости после суточного дежурства, напряженного рабочего дня и т.д.), сотрудники нередко производят случайные выстрелы в помещениях для чистки оружия. Отсутствие обсуждаемого двигательного стереотипа могло бы исключить эти инциденты. По указанным причинам считаем производство контрольного спуска курка пистолета при выполнении указанной команды излишним.

Таким образом, предлагаемая нами универсализация действий по командам, подаваемым при стрельбе из пистолета, будет способствовать единообразному формированию у сотрудников правоохранительных органов культуры обращения с огнестрельным оружием, что будет являться основой для дальнейшего совершенствования уровня их огневой подготовленности.

*А.А. Ахматгатин*

## **ОСОБЕННОСТИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Особенности оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции в современных условиях обуславливают необходимость решения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях, свя-

занных с угрозой жизни и здоровью сотрудника, опасностью для жизни и здоровья граждан, возможностью возникновения иных тяжелых последствий, повышенными умственными, психическими и физическими нагрузками.

Успешность решения указанных задач зависит от эффективности подготовки сотрудников к деятельности в экстремальных ситуациях. При этом основной предпосылкой разработки методики подготовки сотрудников полиции к деятельности в данных ситуациях является изучение особенностей, характеризующих указанную деятельность с позиций деятельностного и системного подходов.

В психологии под деятельностью понимается «активное взаимодействие со средой, при котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива»<sup>1</sup>.

Рассматривая деятельность сотрудника полиции в экстремальных ситуациях как единую систему, необходимо выделить ее основные компоненты: психический – заключающийся в психической деятельности, осуществляемой сотрудником под воздействием, оказываемым на него создавшимися при возникновении экстремальной ситуации условиями; двигательный – заключающийся в целесообразной двигательной деятельности, направленной на решение оперативно-служебных задач в конкретной ситуации.

Психический компонент (психическая деятельность) включает в себя происходящие в сознании сотрудника психические процессы, обусловленные во многом его психическим состоянием и психическими свойствами.

При этом в ходе решения оперативно-служебных задач в экстремальной ситуации у сотрудника возникают несколько различных мотивов, основными из которых являются:

– профессиональный мотив – побуждающий его к выполнению действий, направленных на достижение цели, обусловленной создавшимися условиями и его служебными обязанностями;

– мотив, формируемый потребностями безопасности, который, проявляясь в виде страха за свою жизнь, может мешать сотруднику успешно решать поставленную задачу, однако в то же время он представляет собой фактор, побуждающий его на выбор тактического способа решения задачи, обеспечивающего наиболее возможную в данной ситуации безопасность сотрудника и как следствие большую вероятность успешного решения задачи.

---

<sup>1</sup> Столяренко Л.Д. Психология : учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008. С. 95.

Таким образом, совокупность проявлений мотивов с одной стороны определяет направленность деятельности, с другой – ее способы и соответственно результат.

Результативность деятельности сотрудника полиции в экстремальной ситуации во многом определяется характером протекающих в его сознании психических процессов: познавательных и волевых.

Особенность протекания познавательных процессов заключается в дефиците времени и количестве воспринимаемой информации, что затрудняет ее качественное и полное осмысление, позволяющее правильно оценить ситуацию. При этом значимость объема полученной информации и правильного ее осмысления обуславливается последствиями, которые могут возникнуть при дальнейших действиях сотрудника, являющихся результатом принятия неправильного решения.

Особенность протекания волевых процессов в данном случае заключается в необходимости быстрого принятия решения, зачастую основываясь на недостаточном количестве информации, характеризующей ситуацию, осуществлении его быстрого исполнения посредством значительных волевых усилий.

В общей системе деятельности сотрудника полиции в экстремальной ситуации психический компонент является неким управляющим, а двигательный – исполнительным звеном, функция которого заключается в обеспечении реализации принятого решения, направленного на достижение поставленной цели посредством организации целенаправленной двигательной деятельности.

Указанная двигательная деятельность включает в себя совокупность технико-тактических действий, направленных на решение оперативно-служебной задачи в экстремальной ситуации. Эти действия непосредственно связаны с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Также они связаны с устранением угрозы жизни и здоровью сотрудника, других лиц, предотвращением возможности наступления иных тяжких последствий.

Тактическая целесообразность и правомерность данных действий напрямую зависит от объема, достоверности и эффективности осмысления воспринятой сотрудником информации, характеризующейся создавшуюся ситуацию. Также она во многом будет определяться уровнем правовой и тактической подготовленности сотрудника.

Эффективность рассматриваемых действий будет зависеть от уровня физических кондиций сотрудника, степени владения им боевыми приемами борьбы, умения применять специальные средства, стрелковой подготовленности.

Для обеспечения должного уровня подготовленности сотрудника полиции к деятельности в экстремальных ситуациях необходима организация его подготовки, предусматривающая формирование способ-

ности к эффективному осуществлению психической и двигательной деятельности, обеспечивающей надежность и эффективность решения оперативно-служебных задач в различных условиях оперативно-служебной деятельности, связанных с возникновением экстремальных ситуаций.

*В.И. Библов*

### **ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Как сказал некий мудрец еще в древности: «Все в этой жизни взаимосвязано». Позднее эту мысль подтвердил в работе о ноосфере академик В.И. Вернадский.

Начну с того, что практически все сотрудники нашего управления являются членами ИРО ОГО ВФСО «Динамо». А ведь взносы в общество «Динамо» – это также и возможность выехать на соревнования детям и подросткам из ряда неполных и неблагополучных семей, не у всех юных спортсменов родители имеют хороший достаток в семье.

Наш коллектив физической культуры (далее – КФК) сравнительно небольшой по сравнению с КФК УМВД России. В процентном соотношении – 3,5% к 100 %.

Но дело не в процентном соотношении, а в результатах, показанных сборными командами нашего управления на соревнованиях ИРО ОГО ВФСО «Динамо». До 2013 года, не имея собственной спортивной базы, арендуя тир, залы борьбы, тяжелой атлетики, стадионы и игровые залы, наш КФК неоднократно становился призером чемпионатов ИРО ОГО ВФСО «Динамо». Сборная команда по стрельбе 3 года подряд (2011–2013 гг.) становилась чемпионом по стрельбе из табельного оружия на первенстве «Динамо».

Я представляю тему патриотического воспитания. Несколько простых примеров. После лыжной эстафеты, проведенной в рамках Спартакиады управления в живописном уголке Ивановской области, у деревни Мильцево, приуроченной ко Дню защитника Отечества, резко возросло количество молодых сотрудников, желающих принять участие в спортивных соревнованиях Спартакиады управления и чемпионатах ИРО ОГО ВФСО «Динамо». Этому способствовали не только спортивная подготовка, но также мероприятия патриотической направленности, проводимые в Управлении ФСКН России по

Ивановской области, такие как тематические выставки и экспозиции, приуроченные к 15 февраля – выводу советских войск из Афганистана, демонстрация фильма об освобождении Крыма от фашистских захватчиков, приуроченная ко Дню Победы.

Инициатором и активным участником выставок и экспозиций и многих других мероприятий является руководство управления, представляя на экспозиции немалую часть предметов и документов.

Большой интерес у сотрудников вызывает спортивный праздник, проводимый на реке Мера в начале июля, включающий в себя стрельбу из пневматической винтовки, перетягивание каната, дворовую игру в мяч, прыжки в длину, плавание, бадминтон, подтягивание. Руководство управления личными примерами в плавании и стрельбе вдохновляет сотрудников на спортивные подвиги. Показателен факт, что по сравнению с прошлым годом количество участников праздника выросло на 20%.

При опросе, проведенном мной в январе, 30% сотрудников ответили, что, скорее всего, мы не займем призовое место в чемпионате ИРО ОГО ВФСО «Динамо». В ноябре 32% опрошенных сотрудников уверенно заявили, что мы идем к призовому месту в чемпионате ИРО ОГО ВФСО «Динамо».

Но вот прошли соревнования и мероприятия патриотического воспитания, и наш КФК по итогам года занял призовое третье место.

В ноябре текущего года впервые за много лет проведен чемпионат ИРО ОГО ВФСО «Динамо» по самбо среди правоохранительных структур. Наша команда заняла 2 место. Показателен пример, что когда наш спортсмен в конце схватки проигрывал по баллам, я крикнул ему: «Давай за ВДВ!», и наш спортсмен вырвал победу, пусть даже по очкам.

Также хочу отметить открытый турнир памяти Героя Советского Союза В.М. Грязнова по рукопашному бою, проведенный 3 мая 2014 года. Финальный бой в абсолютной весовой категории. Наш участник-спецназовец сошелся в бою с противником своего же веса – 120 кг. Никто не хотел уступать в преддверии праздника Дня Победы! Накал страстей болельщиков был такой, что команды рефери были едва слышны. Наш сотрудник победил, заняв 1 место в абсолютной весовой категории.

Положительная динамика есть. В здоровом теле – здоровый дух, а чтобы дух был здоровым – нужно патриотическое воспитание.

## **КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ КАК ПРИКЛАДНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся в русской армии упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание по-пластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др. Военским уставом 1716 г. предусматривалось формировать у солдат и офицеров те способности, которые потребуются на войне. У солдат и офицеров развивались выносливость, сила, быстрота, решительность и смелость, умение быстро выполнять приемы штыкового боя, преодолевать наземные и водные препятствия, метко стрелять, совершать продолжительные марши.

А.В.Суворов (1730–1800 гг.) ввел регулярную физическую подготовку для развития у солдат и офицеров силы, быстроты, выносливости, уверенности в своих силах как основы решительных и смелых действий на поле боя. Впервые в войсках были введены утренняя физическая и боевая тренировки.

После восстания декабристов (1825 г.) встал вопрос о пересмотре системы воспитания защитников престола. Поэтому в 1826 г. занятия гимнастикой вводятся в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам гимнастики. Утверждается руководство «Военная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом», в котором предусматривалось развитие способностей, необходимых для успешного овладения боевыми приемами с оружием.

В русской армии простейшие упражнения на снарядах впервые стали применяться в 40-х гг. XIX в. После поражения России в Крымской войне (1853–1856 гг.) была усилена роль гимнастики в боевой подготовке личного состава армии и флота. В военных училищах вводятся гимнастика и фехтование (5 часов в неделю) и утренняя гимнастика (10–15 минут).

После отмены крепостного права в 1861 г. на развитие гимнастики в России оказали влияние следующие факторы: становление на путь капиталистического развития; выводы, сделанные из поражения в Крымской войне; отмена рекрутской системы комплектования армии и

сокращение срока службы с 25 до 6 лет, увеличение численности армии; оснащение армии более дальнобойным и скорострельным нарезным оружием. В 1861 г. вводятся в действие «Правила для обучения гимнастике». Со временем «Правила» были усовершенствованы и на их основе создано и в 1879 г. утверждено первое официальное наставление по физической подготовке – «Наставление для обучения войск гимнастике». Проводилась проверка физической подготовленности солдат, которая делилась на разряды.

В 70-х гг. в ряде крупных городов России появляются немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжают инструкторы из Германии. В программу занятий включаются более сложные упражнения на снарядах, разрабатываются техника их исполнения и методика обучения.

В 1910 г. вводится в действие очередное «Наставление для обучения войск гимнастике». Задачами гимнастики были: развитие силы, выносливости, быстроты в действиях, сообразительности, уверенности в своих силах, решительности и смелости, способности сноровисто преодолевать препятствия и др.

Упражнения объединялись в пять разделов: 1) вольные упражнения и упражнения с палками и ружьями; 2) упражнения на снарядах, прыжки в длину, глубину, высоту, лазание; 3) ходьба, бег в различных сочетаниях без снаряжения и в снаряжении; 4) полевая гимнастика; 5) групповые упражнения, пирамиды, игры, перетягивание каната, лапта, футбол, бой стенка на стенку, метание копья, толкание ядра, лыжная подготовка и др. Занятия продолжительностью от получаса до часа проводились ежедневно в течение всей службы. Для занятий оборудовались гимнастические залы и площадки.

В России в начале XX в. из всех национальных систем гимнастики предпочтение отдавалось сокольской системе. Для руководства занятиями приглашались чешские специалисты, готовились и свои национальные кадры. Уроки русских и чешских обществ «Сокол» в принципе были одинаковыми. На них изучались упражнения, доступные для обучаемых. Занятия проводились с музыкальным сопровождением, пением. Устраивались соревнования, красочные массовые выступления. Постепенно росло количество занимающихся гимнастикой.

После революции 1917 г. (в 1918 г.) была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. Важными вехами в развитии гимнастики стали I

Всесоюзная Спартакиада (1928) и первенство РККА по гимнастике в 1930 г.

В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В 30-е гг. около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период (1931–1936 гг.) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки.

В 30–40 гг. двадцатого столетия гимнастика активно использовалась при подготовке войск. В СССР были изданы: «Наставление по физической подготовке Сухопутных войск РККА»; «Временный курс физической подготовки ВВС РККА»; «Наставление по физической подготовке РК ВМФ»; «Положение о массовой физкультурной и спортивной работе в РККА». В содержание этих документов входили средства гимнастики<sup>1</sup>. Гимнастические упражнения были включены в Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной Армии (1942 г.), Руководство по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии (1944 г.).

В физической подготовке вооруженных сил Германии в 30–40 гг. прошлого века присутствовала большая доля упражнений, по своей структуре схожая с двигательными действиями, выполняемыми в условиях боевых действий, также немецкие солдаты регулярно выполняли гимнастические упражнения.

Анализируя литературные источники, мы рассмотрели Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59).<sup>2</sup> В содержание Наставления входили гимнастические упражнения – подтягивание на перекладине, подъем переворотом, выход в упор разгибом, размахивания, различные варианты соскоков, лазание по канату различными способами, прыжки через опору (конь гимнастический), кувырки вперед, назад и пр.

В настоящее время Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» введена в практику программно-нормативная основа комплекса. В содержание современного комплекса ГТО входят следующие гимнастические уп-

---

<sup>1</sup> Глубокий В.А., Прокопас А.В. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР и Германии в 30-40 гг. XX в. // Роль СССР во Второй мировой войне: к 65-летию Великой Победы : матер. Всероссийской науч. конф. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. С. 72-76.

<sup>2</sup> Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР. М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959.

ражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине.

На современном этапе в содержание нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, традиционно входят гимнастические упражнения, позволяющие развивать физические качества и совершенствовать прикладные двигательные навыки.<sup>1</sup> Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

*В.А. Глубокий*

#### **ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Гимнастические упражнения традиционно являются средством физической подготовки сотрудников силовых ведомств. По нашему мнению, тренировка с собственным весом заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации.<sup>2</sup>

П. Уэйд<sup>3</sup> указывает, что практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела позволяют максимально развить атлетические способности у занимающихся.

---

<sup>1</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/ДСП; Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025; О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560.

<sup>2</sup> Глубокий В.А. Силовые упражнения с отягощением собственным весом в физической подготовке курсантов, студентов СибЮИ ФСКН России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : матер. междунар. научн.-практ. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С.68-70.

<sup>3</sup>Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. СПб.: Питер, 2014.

По утверждению Ю.В. Менхина<sup>1</sup>, длительное и многоразовое выполнение гимнастических упражнений улучшает динамическую и статическую выносливость.

Анализ нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, показал, что упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве, применяются для формирования навыков преодоления препятствий (подтягиваний, выходов в упор, подъемов переворотом, лазаний, перелезаний, опорных прыжков).

Изучив Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)<sup>2</sup>, мы выяснили, что занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки военнослужащих. В занятия по гимнастике включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки, акробатические упражнения, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. Кроме того, для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, акробатические упражнения. Так, военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) должны уметь выполнять следующие гимнастические упражнения: комплекс вольных упражнений № 1; комплекс вольных упражнений № 2; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон туловища вперед; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание ног к перекладине; подъем переворотом на перекладине; подъем силой на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре на брусках; прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок ноги врозь через коня в длину; соскок махом назад на перекладине; соскок махом вперед на брусках и т.д.

Гимнастические упражнения, которые имеют количественные показатели (подтягивания, подъем переворотом и т.д. – количество повторений, удержание угла в упоре на брусках – время удержания положения), оцениваются по стобалльной шкале оценки.

---

<sup>1</sup>Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989.

<sup>2</sup>О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. №560.

Приказом МВД России № 1025 от 13 ноября 2012 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» в содержание физической подготовки сотрудников включен раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика». В практические занятия по этому разделу входят следующие гимнастические упражнения – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, акробатические упражнения, а при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), упражнения в лазании по канату, шесту. В указанный раздел также входят упражнения толчок (жим) гири, на тренажерах, в поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей.

Контрольными упражнениями для сотрудников МВД России являются: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты. По этим упражнениям установлены оценочные критерии. Кроме того, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации приводятся рекомендации по тренировкам к выполнению этих контрольных упражнений.

Например, тренировка в выполнении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» заключается в повторном выполнении подтягиваний в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Подготовка к сдаче норматива планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7х1), соответственно при 2-х раз – 8х1, 3-х – 6х2, 4-х – 7х2, 5-ти – 6х3, 6-ти – 7х3 повторений, 7-ми – 7х4, 8-ми – 6х5, 9-ти – 7х5, 10-ти раз – 6х6 повторений, 11-ти – 7х6, 12-ти – 6х7, 13-ти – 7х7, 14-ти – 7х8, 15-ти – 7х9, 16-ти раз – 7х10 повторений.<sup>1</sup>

Изучив содержание физической подготовки в ФСКН России, мы выяснили, что Программой оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ<sup>2</sup> установлено выполнение следующих контрольных нормативов для сотрудников: мужского пола – подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, комплекс-

---

<sup>1</sup> Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025.

<sup>2</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/ДСП.

ное силовое упражнение; женского пола – поднимание туловища из положения лежа на спине, комплексное силовое упражнение; оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля – подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, комплексное силовое упражнение. Перечисленные упражнения являются гимнастическими, отягощением в них является собственный вес сотрудника. Гимнастические упражнения (лазание, перелезание и др.) сотрудники органов наркоконтроля выполняют на занятиях по учебной теме «Преодоление препятствий».

Анализ рабочих учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка» показал, что курсанты, обучающие в СибЮИ ФСКН России, выполняют большое количество гимнастических упражнений. Так, раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика» предусматривает изучение темы «Упражнения на гимнастических снарядах».<sup>1</sup> На учебных занятиях по этой теме курсанты учатся выполнять:

- *упражнения на перекладине*: подтягивания, подъем силой, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, подъем разгибом, оборот назад, оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой (для мужчин). Комбинацию на перекладине из 4-6 ранее изученных элементов. Подтягивания на перекладине высотой 90-110 см (для девушек);

- *упражнения на брусьях*: подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем разгибом, подъем махом назад, стойка на плечах, соскок махом назад. Комбинацию на параллельных брусьях из 4–6 ранее изученных элементов;

- *опорные прыжки*: для мужчин: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 115–120 см.); для женщин: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (конь в ширину, высота – 110–115 см.);

- способы лазания по вертикальному и горизонтальному канату (шесту).

Многие из вышеперечисленных упражнений включены в содержание занятий по разделу «Преодоление препятствий», а также являются контрольными, по которым оценивается физическая подготовленность обучаемых.

Педагогическое наблюдение позволило установить, что на каждом учебном занятии по физической подготовке курсанты, слушатели вуза ФСКН России выполняют акробатические упражнения и силовые упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела выполняются на пере-

---

<sup>1</sup> Физическая подготовка : рабочая программа учебной дисциплины по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист»). Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

кладине, параллельных брусьях, кольцах гимнастических. Разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа курсанты практикуют на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Мы выяснили, что гимнастические упражнения используются в учебном процессе вуза ФСКН России не только для формирования и совершенствования двигательных навыков, но и для развития силовых и координационных способностей у обучаемых.

На основании приведенных выше данных мы сделали вывод о том, что в физической подготовке военнослужащих ВС РФ, сотрудников силовых ведомств присутствует большое количество гимнастических упражнений. Гимнастика, по своей сути, является прикладной для сотрудников силовых ведомств потому, что позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки – способность за счет мышечных усилий перемещать свое тело в пространстве, успешно преодолевать различные препятствия. Не освоив различные виды кувырков, невозможно в полной мере изучить приемы рукопашного боя, так как это чревато травматизмом. Таким образом, занятия гимнастикой формируют базовую основу для других видов физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, посредством выполнения гимнастических упражнений военнослужащие и сотрудники могут развивать двигательные качества: силовые способности, гибкость, ловкость и быстроту движений.

*А.А. Зайцев, П.П. Литасов, С.Я. Луценко*

### **СПОСОБ КОНТРОЛЯ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТА К ДЕЙСТВИЯМ В СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Одной из задач профессиональной подготовки является формирование высокого уровня физической и психофизиологической готовности будущих сотрудников. Важная роль в этом процессе принадлежит системе педагогического контроля. Характерной особенностью современного периода в развитии системы педагогического контроля является применение системного подхода.

В процессе своей деятельности сотрудники полиции непрерывно взаимодействуют с окружающей средой, главная роль в этом взаимодействии принадлежит двигательной активности. Например, задержание преступника в различных служебно-боевых ситуациях (СБС). Процесс построения двигательных действий в таких ситуациях и управление им основаны на двух видах чувствительности: чувствительность к исполнению и чувствительность к ситуации.

Первый вид чувствительности базируется на функции равновесия. Любые двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания и т.д.) связаны с сохранением устойчивого состояния тела. Это обеспечивает нормальное функционирование всех физиологических систем организма, оптимальную амплитуду движений, экономичность энергозатрат и повышение эффективности двигательного действия<sup>1</sup>.

По современным представлениям равновесие в динамических позах достигается согласованной деятельностью вестибулярного, кинестезического и зрительного анализаторов. Следовательно, характеризовать чувство равновесия по оценке деятельности только одного из перечисленных анализаторов нельзя. Аттестация каждого из них в отдельности тоже недостаточна, поскольку в процессе выполнения целенаправленных двигательных действий они органически взаимосвязаны. Поэтому необходима оценка не только отдельной, но и совместной их деятельности.

Второй вид чувствительности (к ситуации) опирается, главным образом, на работу полушарий головного мозга, которую определяют два фундаментальных свойства: межполушарная специализация и межполушарное взаимодействие<sup>2</sup>.

Межполушарная специализация обусловлена различиями между функциями полушарий в организации мышления и восприятия информации. Межполушарное взаимодействие обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое.

Рассмотрим действия сотрудников в СБС с позиции межполушарных специализации и взаимодействия. Согласно Ю.Ф. Подлипняку, СБС при задержании преступников делятся на два типа:

1. Типовые (стандартные), когда действия сотрудников милиции не выходят за рамки планируемой схемы. В этих ситуациях на первый план выходит словесно-логическое мышление (левое полушарие), из множества вариантов выбирается один (или несколько).

2. Нетиповые (нестандартные), действия по не планируемым схемам, в связи с возникшими непредвиденными ситуациями. Когда деятельность сотрудника милиции не может быть сведена ни к одному из намеченных вариантов. В таких ситуациях включается в работу конкретно-образное мышление (правое полушарие). В условиях дефицита времени поток информации, порой противоречивой с точки зрения формальной логики, необходимо свести к однозначному решению.

---

<sup>1</sup> Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательнo-координационного качества// Теория и практика физической культуры. 2000. №2. С. 54-58.

<sup>2</sup> Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии : практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ «Сфера», 2000.

Из вышесказанного видно, что чем лучше будет развита межполушарная специализация и межполушарное взаимодействие, тем выше будет чувствительность к ситуации и тем эффективней будет деятельность сотрудников полиции.

Следовательно, организация педагогического контроля должна основываться на следующих положениях: во-первых, биомеханической целесообразности двигательной деятельности, в основе которой лежит чувство равновесия, во-вторых, решение смысловых задач (часто непредвиденных) на основе интегративной деятельности мозга.

Контрольное задание должно обеспечивать педагога такой информацией, которая соответствовала бы этим требованиям.

Это предполагает выполнение контрольного задания: 1) в вертикальном положении на ограниченной опоре, 2) с открытыми глазами, в условиях раздражения вестибулярного аппарата, 3) при ведущей роли как правого, так и левого полушарий головного мозга, а также при совместной их деятельности, 4) на время.

В соответствии с вышесказанным нами было разработано контрольное задание (КЗ) с использованием диска «Здоровье».

Тестируемый располагается на диске в исходном положении – основная стойка. По команде он выполняет следующие двигательные задания (ДЗ):

ДЗ №1 – выполнить два поворота на 360° в удобную сторону (фиксируется время выполнения);

ДЗ №2 – через 5 секунд ДЗ №1 повторить в другую сторону (фиксируется время выполнения);

ДЗ №3 – через 5 секунд выполнить два поворота на 360° в одну сторону и не останавливаясь выполнить два поворота на 360° в другую сторону (фиксируется общее время выполнения ДЗ).

Если испытуемый 1-ое задание выполнил влево, то выполнение 3-его задания он также должен начинать влево.

Выполнение ДЗ не засчитывается и дается повторная попытка при:

– потере равновесия (падение или касание ног пола) во время выполнения или сразу после него;

– переступании ногами по диску.

После небольшого отдыха (10-15 сек.) контрольное задание повторяется, но изменяется последовательность поворотов (табл.).

Таблица

I-е выполнение контрольного задания	II-е выполнение контрольного задания
1 – влево	1 – вправо
2 – вправо	2 – влево
3 – влево + вправо	3 – вправо + влево

Оценка полученных данных включает следующие этапы.

I этап. Выявление асимметричной работы мышечных групп туловища и ног.

При поворотах вокруг вертикальной оси происходит преимущественное напряжение мышц той ноги и связанной с ней половины туловища, в сторону которой они выполняются. Это приводит к смещению оси вращения в сторону более напряженной части тела (образованию «напряженной мышечной вертикали»), что и облегчает поворот<sup>1</sup>. Следовательно, при одинаково хорошей работе мышечных групп разных сторон тела время поворотов как вправо, так и влево будет одинаковым (время выполнения ДЗ №1 = времени выполнения ДЗ №2). В противном случае будет наблюдаться асимметрия в работе мышечных групп разных сторон тела: правая (время поворотов влево < времени поворотов вправо) и левая (время поворота влево > времени поворотов вправо).

II этап. Выявление межполушарного взаимодействия.

При выполнении ДЗ №3 необходимо объединение левого и правого полушария мозга в единую интегративно целостную систему. Следовательно, межполушарное взаимодействие будет характеризовать следующий коэффициент:

$Км.в. = ДЗ\ №3 - (ДЗ\ №1 + ДЗ\ №2)$ , где

Км.в. – коэффициент межполушарного взаимодействия,

ДЗ №1 – время выполнения ДЗ №1,

ДЗ №2 – время выполнения ДЗ №2,

ДЗ №3 – время выполнения ДЗ №3.

Чем больше значение коэффициента, тем больше время переключения работы с одного полушария на другое и тем хуже межполушарное взаимодействие. Чем меньше значение коэффициента, тем меньше время переключения и тем лучше межполушарное взаимодействие.

III этап. Сравнение результатов (I и II этапов) 1-ого и 2-го выполнения контрольного задания позволит сделать вывод о том, какое влияние оказывает выполнение поворотов в «свою» (привычную) и «чужую» (непривычную) стороны?

Итак, учет двигательной асимметрии мышечных групп разных сторон тела и межполушарных специализаций и взаимодействий, связанных в единую динамическую систему (по условиям выполнения КЗ), позволят определить индивидуальный характер обучения двигательным действиям и управления поведением в различных СБС.

---

<sup>1</sup> Иванова Г.П., Спиридонов Д. В., Саутина Э. Н. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий// Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 62-63.

**К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ ОЦЕНКИ  
РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ  
В РАМКАХ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА**

Современные педагогические проблемы находят свои решения во все новых направлениях, в связи с этим появляются новые задачи, связанные с оценкой образовательной деятельности. С внедрением компетентностного подхода появилась необходимость в определении методов оценки уровня развития различных компетенций специалистов, и в частности, их личностной составляющей, а именно социально-нравственных качеств.

Реализация этого процесса требует не только учета особенностей и содержания применяемых новых активных форм и методов обучения и воспитания, но и определение адекватных методов оценки их эффективности.

Наиболее приемлемыми в данном подходе являются методы, реализуемые с помощью средств квалиметрической диагностики. Цель диагностики при оценке результатов воспитательной работы состоит в том, чтобы при помощи определенных квалиметрических средств произвести объективную оценку уровня развития социально-нравственных качеств личности. Квалиметрические результаты при этом должны отражать и фиксировать конкретные особенности в развитии индивидуальности человека, а социальная и психологическая ценность индивидуальности человека должна быть оценена с учетом конкретной профессиональной или жизненной ситуации и отнесена к определенному уровню. По большому счету это диагностика воспитанности, но она, наравне с самовоспитанием, требует анализа значительного количества факторов и условий. Изменившиеся условия внешней среды требуют по-новому подходить и оценивать поведение и деятельность человека. Например, высокая стрессоустойчивость влияет на качество общения и коммуникативность. Человек, обладающий высокой стрессоустойчивостью в ситуациях экстремального характера, может проявить низкую эмоциональную чувствительность, тем самым разочаровать оппонента в общении. В свою очередь, чувствительные люди, не стабильные к стрессу, поддающиеся панике и страху, могут проявить интуитивные качества в бытовых условиях общения, неопределенных и противоречивых коммуникативных ситуациях. В общем случае также необходимо учитывать глобальные процессы в образовательной среде.

По мнению ряда авторов, происходит резкая переориентация оценки результатов образования с понятий «подготовленность», «об-

разованность», «общая культура», «воспитанность» на понятия «компетенция», «компетентность», выдвигается требование организовывать образовательный процесс на основе компетентностного подхода<sup>1</sup>. Данный подход принципиально отличается от традиционной ориентации на знания, умения, навыки и опыт. В существующих определениях подчеркивается сущностная характеристика компетентности как способности делать что-либо хорошо, эффективно в широком формате контекстов с высокой степенью саморегулирования, саморефлексии, самооценки; быстрой, гибкой и адаптивной реакцией на динамику обстоятельств и среды<sup>2</sup>.

Из приведенного определения можно сделать вывод о становлении особенностей, отличающих компетентность от традиционных понятий – знания, умения, навыки, опыт. Следует выделить интегративный характер, практико-ориентированную направленность, ориентацию на профессиональную деятельность и ее разнообразие.

Достижения современной науки, отраженные в образованности человека, позволяют ему быть не только созидателем, но и, как свидетельствует экологическая практика человеческой деятельности, разрушителем. В связи с этим развитие и оценка социально-нравственных качеств личности приобретает особое значение при оценке общей компетентности специалиста.

В качествах, которые заложены в определение компетентности, отражаются «способности реализовать свой потенциал (знания, умения, опыт) для успешной деятельности в социальной и профессиональной сфере, понимая социальную значимость и личную ответственность за итоги этой деятельности, а также необходимость ее постоянного совершенствования, где личностные качества описаны через стремление, осознание, ответственность, уверенность, готовность и другие, но при этом следует отметить, что социально-нравственная составляющая предусматривается как бы сама собой, такая неопределенность и упрощенность создает особые сложности при оценке общественно-полезных качеств личности.

При всей конструктивности и прагматичности данного подхода остается неопределенность с процессом воспитания, результаты которого декларируются, но реальные пути и средства не раскрываются в данных положениях. Сразу же встает вопрос о диагностике в измерении качеств личности в компетентностном подходе. В существующей теории компетентностного подхода рядом авторов предлагаются но-

---

<sup>1</sup> Гришанова Н.А. Компетентностный подход в обучении взрослых. М.: Исследовательский центр проблем подготовки специалистов, 2004.

<sup>2</sup> Шаронин В.Ю. Компетентностный подход в формировании содержания и реализации дисциплин по выбору студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. М., 2005.

вые диагностические методики для оценки качеств личности. Следует отметить такие методики, как техника описательного заключения, событийно-поведенческое интервью, методика выявления ценностных ожиданий, которые должны отвечать целому ряду принципиально иных требований в отличие от традиционных методов измерения<sup>1</sup>.

Диагностика ставит целью изучение и обеспечение процесса развития личности эмпирическими данными. При этом следует применять наряду с рассмотренными методами и традиционные, скорректировав их на оценку ключевых компетенций. В систему таких методов входят: наблюдение, анализ, анкетирование, беседы-интервью, педагогический эксперимент, обобщение независимых характеристик, рейтинговая система оценок, диагностика оценки качеств с учетом общественного мнения. Методы, с учетом требований компетентностного подхода, представляют собой ряд обоснованных положений.

Наблюдение обеспечивает изучение личности наблюдаемого в процессе взаимосвязи наблюдающего и предмета наблюдения. Наблюдение осуществляется непосредственно и опосредованно. Возможны варианты открытого и скрытого, включенного и не включенного, кратковременного и длительного наблюдения.

Анализ документов и деятельности личности позволяет подвести итоги реализации жизненных планов.

Анкетирование как метод позволяет получать важные характеристики развития личности. Но имеются недостатки: необъективность результатов из-за влияния содержания анкеты, а также субъективизм анкетлируемых.

Беседы-интервью позволяют определить существенные характеристики о личности, но для них должна быть подобрана характерная тематическая направленность, позволяющая раскрыть содержание проявления конкретной компетенции.

Педагогический эксперимент требует проведения в естественных условиях учебно-воспитательного процесса с возможностью обоснования практичности ряда выбранных методов и видов диагностической деятельности.

Метод обобщения независимых характеристик предлагается для составления объективной целостной характеристики личности. Суть его заключается в том, что обобщаются полученные от воспитателей независимые друг от друга характеристики личности, оцениваются и даются соответствующие рекомендации<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Козлова Н.В., Берестнева О.Г., Сивицкая Л.А. Образовательный потенциал акмеологии : коллективная монография. Томск: Изд-во ТПУ, 2007.

<sup>2</sup> Башков А.В. Проектирование самовоспитания профессионально значимых качеств курсанта вуза МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Барнаул, 2004.

Метод рейтинговой системы оценок позволяет повысить качество учебно-воспитательного процесса, улучшить учебную деятельность, внедрить новые информационные технологии, реализовать методы самоактуализации и самореализации. При осуществлении рейтинговой оценки необходима разработка методических пособий для обучаемых с графиком учебного процесса и определением объема, сроков отчетности по темам и разделам дисциплины, самостоятельной работы обучаемых.

Большие возможности по оценке развития социально-нравственных качеств личности имеет диагностика, проводимая с учетом общественного мнения группы, она обеспечивает выявление уровня социально-нравственного развития и проводится путем сочетания самооценок и оценок группы через оценку отношений к обществу, к другим людям, к себе, к деятельности и т.д.

Таким образом, компетентностный подход является более продуктивным для развития личности обучающихся, позволяет достаточно глубоко оценить их профессионализм. В ходе реализации данного подхода решаются вопросы анализа особенностей структурной организации той иерархии психических носителей, которые изнутри определяют эмпирически констатируемые свойства опыта<sup>1</sup>. Ориентирование на ценностно-смысловые ориентации личности позволяет эффективно реализовать потенциал за счет понимания социальной значимости своей профессии, более осознанного целеполагания, смыслотворчества в профессии, определяющего профессиональную устойчивость.

*П.С. Коуров*

#### **МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В УСЛОВИЯХ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Традиционный подход гласит, что физическая культура и спорт являются эффективными способами развития человека, укрепляющие здоровье человека (физиологический аспект). Однако нельзя уменьшать роль физической культуры и спорта как инструмента удовлетворения социальных, коммуникативных и гедонистических потребностей человека. Кроме того, физическая культура оказывает влияние на формирование нравственных и интеллектуальных характеристик человека. Физическая культура предлагает человеку широкие

---

<sup>1</sup> Шаронин В.Ю. Указ. соч.

возможности для саморазвития и формирования внутреннего «Я».

Развитие физических качеств является внешним отражением физической культуры. Несмотря на это, следует уделить внимание не только внешнему, но и внутреннему – психологическому результату. При подготовке сотрудников ОВД физическая культура рассматривается как один из важных компонентов воспитания и формирования облика будущего сотрудника полиции, в связи с чем нельзя недооценивать влияние физической подготовки на формирование психологического портрета полицейского.

Спорт – одно из главных средств воспитания, представляет собой оптимальный способ формирования координации, развития двигательных качеств и навыков. Но нельзя не отметить, что в процессе занятия спортом формируются такие черты личности, как воля, внутренний самоконтроль, умение управлять собой, способность быстро ориентироваться в новой либо сложной ситуации, а физическая подготовка сотрудников полиции, как известно, направлена на приобретение специальных умений и навыков, способствующих успешному решению поставленных оперативно-служебных задач. На сегодняшний день физическая подготовка полицейских базируется на формировании силы, быстроты, выносливости (общефизические упражнения), а также обучение навыкам боевых приемов борьбы (служебно-прикладные упражнения).

Среди рассмотренных выше компонентов хотелось бы выделить процесс выполнения движений и овладение новыми двигательными движениями. Формирование и развитие психологических механизмов данных компонентов и составляет важную психологическую задачу физической подготовки.

На данном этапе актуально выделить два аспекта физической подготовки: первый отражает активизирующее влияние физической культуры и протекание различных психических процессов; второй – связан с формированием психологических основ двигательного развития.

Известно, что двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для психической деятельности человека. Она выступает как средство преодоления отрицательного воздействия извне, ликвидирует интеллектуальное утомление и, как следствие, стимулирует интеллектуальную деятельность. Различные исследования свидетельствуют о том, что физические упражнения способствуют повышению внимания, ускоряют зрительные реакции, повышают объем памяти, что, несомненно, важно в профессиональной деятельности.

Подготовка физически развитых, координированных, психически устойчивых и инициативных сотрудников органов внутренних дел, способных быстро и эффективно действовать не только в повседневных, но и в сложных и критических ситуациях, – является главной задачей физической подготовки.

На основании вышесказанного актуальным остается продолжение внедрения в учебную программу обучения курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка» определенного «тактического фона», к которому относится создание имитации следующих ситуаций:

- отработка боевых приемов борьбы, требующих взаимопомощи;
- отработка боевых приемов борьбы непосредственно с несколькими партнерами в сложной и быстро меняющейся обстановке, после физического напряжения, а также на ограниченном пространстве;
- преодоление сложных препятствий в условиях физической опасности;
- применение звуковых и световых средств имитации;
- выполнение кроссов на сложных местностях, а также при неблагоприятных метеорологических условиях.

Таким образом, внедрение данных методик способствует не только обучению курсантов и слушателей навыкам боевых приемов борьбы, а также двигательным навыкам, но и оказывает непосредственное психологическое воздействие на личность обучающегося. Элементы напряженности и внезапности, внесенные в программу подготовки, свойственные реальной обстановке, способствуют не только формированию вышеуказанных физических навыков, но и развитию эмоционально-волевой устойчивости в подавлении возникающего страха.

Следует отметить, что выполнение данной программы обучения возможно только в случае полного овладения обучающимися физических навыков в стандартных (повседневных) ситуациях. Кроме того, данным упражнениям должны предшествовать подготовительные упражнения. Нагрузка при этом увеличивается постепенно, с учетом уровня подготовки обучающихся. Кроме того, следует отметить, что немаловажно при проведении подобных практических занятий уделять внимание теоретической базе в части обеспечения техники безопасности.

Таким образом, на занятиях по физической подготовке осуществляется формирование не только необходимых в повседневной деятельности физических навыков. Занятия физической подготовкой должны сформировать у будущих сотрудников полиции определенную модель поведения, которая посредством многократных повторений за-

крепляется в подсознании человека и в дальнейшем, при попадании в подобную, стрессовую ситуацию, посредством сформированных навыков осуществит выход из бессознательного, способствуя ликвидации опасной или критической ситуации.

Результативность занятий по физической подготовке зависит не только от специфики и выбранных методик проведения занятий. Поиск путей повышения эффективности физической подготовки в системе МВД России лежит в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. При этом важное внимание уделяется начальному этапу становления сотрудника полиции (в ходе начальной профессиональной подготовки, на первых годах обучения). Важным остается и этап отбора кандидатов для обучения в образовательных учреждениях системы МВД России.

Таким образом, следует отметить, что лишь при совокупности вышерассмотренных аспектов возможно добиться не только эффективной физической подготовки полицейского, но и осуществить воспитание эмоционально-волевой стороны полицейского.

*С.В. Кузнецов, А.А. Бенин*

#### **ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО, НАРКОТИЧЕСКОГО ИЛИ ИНОГО ТОКСИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ**

В соответствии с Федеральным законом «О полиции» сотрудники полиции (статья 13, пункт 14) имеют право:

– доставлять граждан, находящихся в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения и утративших способность самостоятельно передвигаться или ориентироваться в окружающей обстановке, в медицинские организации;

– доставлять по письменному заявлению граждан в медицинские организации либо в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции находящихся совместно с ними в жилище граждан в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, если есть основания полагать, что они могут причинить вред жизни и здоровью граждан, нанести ущерб имуществу;

– направлять и (или) доставлять на медицинское освидетельствование в соответствующие медицинские организации граждан для определения наличия в организме алкоголя или наркотических средств, если результат освидетельствования необходим для подтвер-

ждения, либо опровержения факта совершения преступления или административного правонарушения, для расследования по уголовному делу, для объективного рассмотрения дела об административном правонарушении, а также проводить освидетельствование указанных граждан на состояние опьянения в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Кроме этого на полицию возлагается обязанность (статья 12, пункт 3) оказывать первую помощь лицам, находящимся в беспомощном состоянии либо в состоянии, опасном для их жизни и здоровья, если специализированная помощь не может быть получена ими своевременно или отсутствует.

Беспомощное состояние – в судебной психиатрии<sup>1</sup> – статус потерпевшего лица в тех случаях, когда оно в силу своего физического или психического состояния (психического расстройства, иного болезненного или бессознательного состояния и т.п.) не могло понимать значение и характер совершаемых с ним действий. А также принимать активные меры, обеспечивающие ему жизнь, здоровье и человеческое достоинство. В контексте рассматриваемой темы беспомощность может возникнуть как следствие тяжелой степени алкогольного опьянения, алкогольной комы, развития алкогольного психоза, а также измененного состояния (потери) сознания, психического расстройства, сна, наступивших сразу после употребления, передозировки или же синдрома отмены наркотических или токсических веществ.

На сотрудников полиции, кроме указанных выше, возлагаются также следующие обязанности<sup>2</sup> (статья 12, пункт 35):

– оказывать содействие органам здравоохранения в доставлении в медицинские организации по решению суда лиц, уклоняющихся от явки по вызову в эти организации;

– участвовать совместно с органами здравоохранения в случаях и порядке, предусмотренных законодательством Российской Федерации, в наблюдении за лицами, страдающими психическими расстройствами, больными алкоголизмом или наркоманией и представляющими опасность для окружающих, в целях предупреждения совершения ими преступлений и административных правонарушений;

– оказывать содействие медицинским работникам в осуществлении назначенной судом недобровольной госпитализации лиц в медицинские организации;

– обеспечивать медицинским работникам безопасные условия для доступа к этим лицам и их осмотра.

---

<sup>1</sup> Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/978>.

<sup>2</sup> О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании : Закон РФ от 2 июля 1992 г. № 3185-1 // СПС КонсультантПлюс.

Реализация п. 3 ч. 1 ст. 12, п. 14 ч. 1 ст. 13 Федерального закона «О полиции» и организация необходимой помощи лицам, находящимся в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения и утративших способность самостоятельно передвигаться или ориентироваться в окружающей обстановке, регламентируется «Инструкцией о порядке доставления лиц, находящихся в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения и утративших способность самостоятельно передвигаться или ориентироваться в окружающей обстановке, в медицинские организации»<sup>1</sup>.

Сотрудникам полиции важно иметь в виду, что выполнение возложенных на них обязанностей, изложенных в пункте 35 статьи 12 закона «О полиции», осуществляется в целях оказания психиатрической помощи людям с психическими расстройствами, которая регламентируется законом «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»<sup>2</sup>. В этом в законе указывается, что в целях обеспечения безопасности при оказании психиатрической помощи лицам с психическими расстройствами (пункт 3 статьи 30): «Сотрудники полиции обязаны оказывать содействие медицинским работникам при осуществлении недобровольной госпитализации и обеспечивать безопасные условия для доступа к госпитализируемому лицу и его осмотра. В случаях необходимости предотвращения действий, угрожающих жизни и здоровью окружающих со стороны госпитализируемого лица или других лиц, а также при необходимости розыска и задержания лица, подлежащего госпитализации, сотрудники полиции действуют в порядке, установленном Федеральным законом «О полиции»».

Состояние опьянения само по себе не является разновидностью психического заболевания<sup>3</sup>. Однако при выполнении сотрудниками полиции обязанностей при оказании первой помощи лицам, находящимся в беспомощном состоянии (пункт 3 статьи 12), 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<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Приказ МВД Российской Федерации от 23 декабря 2011 г. № 1298.

<sup>2</sup> О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании : Закон РФ от 2 июля 1992 г. № 3185-1.

<sup>3</sup> Наумов А.В. Российское уголовное право. Общая часть. М.: БЕК, 2000. С. 215.

<sup>4</sup> Конвенция о защите прав человека и основных свобод (Рим, 4 ноября 1950 г.) (с изм. от 21 сентября 1970 г., 20 декабря 1971 г., 1 января, 6 ноября 1990 г., 11 мая 1994 г.) ETS № 005. Ратифицирована Федеральным законом от 30 марта 1998 г. № 54-ФЗ «О ратификации Конвенции о защите прав человека и основных свобод и Протоколов к ней».

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ  
ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО,  
НАРКОТИЧЕСКОГО И ИНОГО ОПЬЯНЕНИЯ**

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

Если сознание помрачено не полностью, обращение к больному, 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<sup>1</sup>.

При общении с такими лицами сотрудникам полиции:

– ни в коем случае не показывать 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 больному, 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 состояние больного.

Кроме этого ни на мгновение не терять бдительность:

– с напряженным бредовым больным не делать какие-либо записи, не отвлекаться на других лиц;

---

<sup>1</sup> Айрапетов Р.Г., Касимова Л.Н. Типичные синдромы и острые состояния в психиатрической практике : учебно-метод. пособие. Н. Новгород: Изд-во Нижегород. гос. мед. акад. 1998. С. 67.

– постараться убрать от него предметы, которые он может использовать для нападения или причинения вреда себе;

– не следует позволять ему подходить к окну; если больной при виде медицинских работников (сотрудников полиции) убегает, преследовать его по улице во избежание дорожно-транспортных происшествий нельзя.

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

Состояние психомоторного возбуждения, возникшее из-за воздействия алкоголя, наркотических и токсических веществ или в состоянии абстинентного синдрома, известно в медицинской практике на протяжении многих столетий. К таким лицам с давних пор применялись методы физического удержания.

Отец истории Геродот описывает спартанского царя Клеомена, который «заболел помешательством от пьянства», за что родственники посадили его в «колодки»<sup>1</sup>. Связывание возбужденных было обычной практикой. Сократ в своих речах указывал, что всякий сын по закону может связать своего отца, если тот явно безумен. В историю вошли смирительные стулья, кровати, рубашки для того, чтобы обезопасить окружающих.

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

При физическом воздействии на таких лиц необходимо понимать, что причиной болезненного состояния является токсическое действие на мозг отравляющего вещества, а это обуславливает крайнюю нестабильность вегетативной регуляции внутренних органов. Поэтому при причинении боли, например в состоянии острого психоза, возникшего после употребления наркотиков из конопли (марихуаны, гашиша), ощущение даже от простых прикосновений искажается и обостряется до физически непереносимого. В этом состоянии возможны острые (возникающие резко и сильно) вегетативно-сосудистые реакции, приводящие к состояниям, угрожающим жизни.

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. Ес-

---

<sup>1</sup> Каннабих Ю.В. История психиатрии. М.:ЦТР МГП ВОС, 1994. С. 27.

ли 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) и 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, 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<sup>1</sup>.

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

Транспортировка больного в психиатрический стационар осуществляется в сопровождении не менее двух человек. Желательно, чтобы один из них был медицинским работником для оказания экстренной помощи.

Перед помещением лиц, находящихся в состоянии психического расстройства, в салон транспортного средства сотрудникам полиции необходимо убедиться в отсутствии у них предметов, используя которые они могли бы причинить вред себе или окружающим.

Возбужденных больных перевозят в положении лежа, мягко зафиксировав их, если возможно, к санитарным носилкам.

---

<sup>1</sup> Айрапетов Р.Г., Касимова Л.Н. Указ. соч. С. 67.

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»<sup>1</sup>.

«Обычное алкогольное опьянение (в любой степени) <...> не связано с таким расстройством психической деятельности, которое свойственно психическому заболеванию. То же самое относится и к состоянию наркотического опьянения и к состоянию, возникающему под влиянием употребления одурманивающих (токсических) веществ»<sup>2</sup>. Хотя и не вызывает никакого сомнения тот факт, что лицо в состоянии опьянения не в полной мере осознает фактический характер своих действий, не в полной мере руководит ими вследствие токсического воздействия алкоголя (наркотиков) на нормальное течение психических процессов, на баланс процессов возбуждения и торможения<sup>3</sup>. Однако эти лица самоочевидно не утрачивают способность осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий и руководить ими. Поэтому при ограничении сотрудниками полиции свободы передвижения лиц, находящихся при совершении общественно опасного деяния в состоянии алкогольного (наркотического и иного токсического) 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 Федеральным законом «О полиции».

*В.Н. Лавров, В.В. Лавров*

### **О ПРАВОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ**

Для эффективной правовой подготовки сотрудников полиции (СП) необходим комментарий к статье 23 «Применение огнестрельного оружия» Федерального закона «О полиции» (далее – ЗОП).

В части 1 данной статьи перечисляются случаи применения огнестрельного оружия (далее – ОО), которые являются основанием применять огнестрельное оружие. Главенствующим в оценке право-

---

<sup>1</sup> О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании : Закон РФ от 2 июля 1992 г. № 3185-1, п. 3 ст. 30.

<sup>2</sup> Комментарий к УК РФ / под общ. ред. С.И. Никулина. М., 2001. С. 124.

<sup>3</sup> Ограниченная вменяемость / под ред. Б.В. Шостаковича, В.Н. Исаенко. М.: Изд-во ГНЦССП им. В.П. Сербского, 2000. С. 10-11.

мерности применения ОО является Уголовный кодекс РФ (далее – УК РФ). За неправомерное применение ОО судят по УК РФ, а не по ЗОП. Поэтому комментируя основания к применению ОО, изложенные в ст. 23, надо исходить из того, насколько тот или иной случай применения ОО будет правомерен с позиции УК РФ.

Сотрудник полиции, принимая решение на применение ОО, должен помнить, что даже при наличии оснований применение ОО является крайней мерой, особенно если имеются другие способы пресечения противоправных действий.

Принимая решение на применение ОО, СП обязан выполнять требования статьи 19 ЗОП «Порядок применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия»: «Сотрудник полиции, прежде чем применять силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие, обязан сообщить, что он является сотрудником полиции, и предупредить о намерении их применения, предоставив при этом достаточно времени для выполнения предъявляемых им требований, а перед применением огнестрельного оружия сотрудник полиции, кроме того, должен произвести предупредительный выстрел (выстрелы), за исключением случаев, когда промедление в применении приемов насильственного воздействия создает реальную угрозу жизни и здоровью сотрудникам полиции или другим лицам, либо может повлечь иные тяжкие последствия.

В статье 19 ЗОП указывается, чтобы от применения силовых приемов, спецсредств и огнестрельного оружия вред здоровью и ущерб имуществу был бы наименьшим в сложившейся ситуации. Относительную вероятность выполнения данного требования, можно достичь, если ОО применяется с короткой дистанции, т.е. стрелять по ногам. С увеличением дистанции возрастает вероятность причинения тяжкого вреда здоровью или лишения жизни правонарушителя.

Комментарий к части 1.

Пункт 1 для защиты другого лица либо себя от посягательства, если это посягательство сопряжено с насилием, опасным для жизни и здоровья.

Комментарий к п. 1:

Здоровье – растяжимое понятие. Какой вред здоровью будет причинен от насильственных действий СП, заблаговременно оценить практически невозможно. Поэтому только реальная (не мнимая) угроза жизни может служить основанием применения оружия. Сумев доказать, что основанием к применению оружия была реальная угроза жизни СП или другому лицу, будет основание на возбуждение уголовного дела или для оправдательного приговора. Если доказывать, что оружие было применено, т.к. мог быть нанесен вред здоровью, это может оказаться неубедительным.

В данном пункте целесообразно разделить случаи и изложить в следующей редакции:

- 1) для защиты граждан от нападения, при наличии реальной угрозы их жизни;
- 2) для отражения нападения или пресечения сопротивления сотруднику полиции при задержании, при наличии реальной угрозы его жизни.

Пункт 2 (3) для пресечения попытки завладения огнестрельным оружием, транспортным средством полиции, специальной и боевой техникой, состоящими на вооружении (обеспечении) полиции.

Комментарий к п. 2:

Данный пункт целесообразно дополнить аналогичным пунктом, касающимся попытки насильственного завладения огнестрельным оружием у сотрудника полиции в следующей редакции:

- 3) для пресечения попытки насильственного завладения огнестрельным оружием у сотрудника полиции;
- 4) для пресечения попытки захвата или захват огнестрельного оружия и боеприпасов к нему, специальной и боевой техникой, состоящей на вооружении (обеспечении) полиции.

Пункт 3 (5) для освобождения заложников.

Комментарий к п. 3:

Переговоры лежат в основе освобождения заложников. Если переговоры об освобождении заложников не обеспечивают решение задачи, и у сотрудников есть основания полагать, что существует реальная угроза жизни заложникам, то оружие может применяться для обезвреживания преступников (лишения жизни или лишения возможности причинять вред заложникам).

Пункт 4 (6) для задержания лица, застигнутого при совершении деяния, содержащего признаки тяжкого или особо тяжкого преступления против жизни, здоровья или собственности, и пытающегося скрыться, если иными средствами задержать это лицо не представляется возможным.

Комментарий к п. 4:

Применяя оружие по убегающему, не может быть гарантии, что ему будет причинен незначительный вред здоровью, обеспечивающий его задержание. Велика вероятность лишения жизни преступника в подобной ситуации.

В законе «О милиции» (ст. 15) говорилось о задержании лица, застигнутого при совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, теперь же речь идет о деянии, содержащем признаки тяжкого или особо тяжкого преступления против жизни, здоровья или собственности, и пытающегося скрыться. Следует отметить, что действия в подобных ситуациях скоротечны и вероятность определения не только

степени тяжести преступления, но и признаки тяжкого или особо тяжкого преступления практически невозможно.

Проблема применения СП ОО против лица, застигнутого при совершении тяжкого преступления против собственности и пытающегося скрыться, еще более сложная. Определить мгновенно тяжесть преступления практически невозможно. Без объективной оценки тяжести преступления от применения ОО лучше воздержаться.

Если при попытке задержания лица, совершившего преступление против собственности, это лицо создает реальную угрозу жизни, то применение ОО становится правомерным.

Пункт 5 (7) для задержания лица, оказывающего вооруженное сопротивление, а также лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых или радиоактивных веществ.

Комментарий к п. 5:

Необходимо добавить «биологически опасных веществ».

В данном пункте, очевидно, речь должна идти о ядовитых, радиоактивных и биологически опасных веществах, применение которых может одномоментно нанести тяжкий вред здоровью большому количеству людей.

ОО может быть применено, если иными способами предотвратить применение или изъятие этих веществ не представляется возможным.

Задержание путем применения ОО рассматривается как принуждение задержаться. Это возможно при нанесении вреда здоровью, которое не гарантирует отказ от вооруженного сопротивления или выполнения требования о сдаче боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых, радиоактивных веществ или биологически опасных веществ и их немедленного применения. Напротив, раненый преступник может активизировать вооруженное сопротивление или привести в действие взрывные устройства или опасные вещества.

В правоохранительной деятельности наряду с задержанием применяется понятие «обезвреживание правонарушителя». Обезвредить означает сделать безвредным, лишить возможности наносить вред<sup>1</sup>.

Задерживая правонарушителя, надевая на него наручники, лишая свободы, одновременно осуществляется лишение его возможности наносить вред.

Обезвреживание как лишение возможности наносить вред имеет широкое толкование, в частности, от насильственного и юридического задержания до лишения жизни.

---

<sup>1</sup> Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 1996.

Учитывая сказанное, в данном пункте следует применять понятие «обезвреживание». В зависимости от ситуации осуществлять задержание или лишение жизни.

Данный пункт также целесообразно разделить на два:

8) для обезвреживания лица, оказывающего вооруженное сопротивление;

9) для обезвреживания лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых, радиоактивных или биологически опасных веществ.

Пункт 6 (10) для отражения группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан.

Комментарий к п. 6:

Расстреливать безоружную толпу (групповое нападение) неправомерно. Против невооруженного группового нападения должны применяться специальные средства. При групповом нападении безоружных могут быть провокаторы, применяющие ОО (вооруженное нападение). В подобном случае оружие также не может быть применено, т.к. могут пострадать невооруженные (посторонние) лица. Если при групповом нападении конкретное лицо из группы нападающих своими действиями реально угрожает жизни СП, то в отношении его может быть применено ОО.

Предлагается следующая редакция данного пункта:

10) для отражения вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан.

Пункт 7 (11) для пресечения побега из мест содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений или побега из-под конвоя лиц, задержанных по подозрению в совершении преступления, лиц, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, а также для пресечения попытки насильственного освобождения указанных лиц.

Комментарий к п. 7:

Очевидно, в данном пункте необходимо добавить: «если пресечения побега или попытки насильственного освобождения указанных в пункте лиц другим способом не предоставляется возможным».

Лица, находящиеся под стражей, должны быть предупреждены, к какой уголовной ответственности будут привлечены за побег и что в соответствии с ФЗ «О полиции» СП предоставлено право применять ОО на поражение. Это должно служить сдерживающим фактором от

совершения побега. Побег вероятнее всего может совершить обвиняемый в тяжком и особо тяжком преступлении или лицо, осужденное к лишению свободы за подобное преступление. Применение ОО относительно таких лиц, очевидно, следует считать правомерным. Однако если побег совершает лицо, подозреваемое в совершении незначительного преступления и, не осмысливая свое действие, то лучше воздержаться от применения ОО, т.к. в подобной ситуации применение ОО может быть расценено как неправомерное.

Предлагается следующая редакция данного пункта:

11) для пресечения побега лиц, подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений, лиц, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу, и осужденных к лишению свободы совершающих побег из мест содержания под стражей или при конвоировании осужденных, заключенных под стражу, а также для пресечения попытки насильственного освобождения указанных лиц, если пресечения побега или попытки насильственного освобождения указанных лиц другим способом не предоставляется возможным.

Целесообразно часть 2 ст. 24 «Гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника полиции», которая гласит: «При попытке лица, задерживаемого сотрудником полиции с обнаженным огнестрельным оружием, приблизиться к сотруднику полиции, сократив при этом указанное им расстояние, или прикоснуться к его огнестрельному оружию сотрудник полиции имеет право применить огнестрельное оружие в соответствии с пунктами 1 и 2 части 1 статьи 23 настоящего Федерального закона» перенести в ч. 1. ст. 23, т.к. речь в этой части ст. 24 фактически идет об основании к применению ОО. Основание к применению ОО при «прикосновении к огнестрельному оружию СП, что маловероятно, предложено включить в п. 2 в следующей редакции: «для пресечения попытки насильственного завладения огнестрельным оружием у сотрудника полиции».

Добавленный п. 8 (12) основания к применению ОО предлагается изложить в следующей редакции:

12) при попытке лица, задерживаемого сотрудником полиции с угрозой применения огнестрельного оружия, приблизиться к сотруднику полиции, сократив при этом указанное им расстояние.

Комментарий к п. 8 (13):

В соответствии с ч. 1 ст. 19 ЗОП, как указывалось выше, сотрудник полиции, прежде чем применять ОО, обязан сообщить, что он является сотрудником полиции, и предупредить о намерении применения ОО, предоставив при этом достаточно времени для выполнения предъявляемых им требований. Для задержания правонарушителя с угрозой применения ОО сотрудник должен сообщить: «Полиция!» и потребовать: «Стой! Стрелять буду! Руки вверх!» или «Стоять! Не

двигаться! Брось нож (и т.п.)! Руки вверх!». Если правонарушитель не выполняет требования, то СП должен произвести предупредительный выстрел (выстрелы). Если правонарушитель не выполняет требования и двигается в сторону СП, то сотрудник вправе применить ОО с нанесением минимального вреда здоровью (по ногам).

Основанием к применению ОО, очевидно, должно являться пресечение попытки проникновения на охраняемый объект.

Добавленный п. 9 (14) основания к применению ОО предлагается изложить в следующей редакции:

14) для пресечения попытки проникновения на охраняемый объект, если не предоставляется возможным пресечения такой попытки другим способом.

Использование предложенного нами комментария к ч. 1 ст. 23 «Применение огнестрельного оружия» Федерального закона «О полиции» в профессиональной подготовке сотрудников полиции позволит формировать готовность к правомерному применению огнестрельного оружия.

*В.Н. Лавров, О.В. Дягилев*

#### **КОММЕНТАРИЙ К ТЕМЕ «ОБУЧЕНИЕ УДУШАЮЩИМ ПРИЕМАМ» (п. 102 ноФП-2012)**

Комментарий подготовлен с позиции учебного наглядного пособия «Техника боевых приемов борьбы», подготовленного в Нижегородской академии МВД России по заказу ДКО МВД России<sup>1</sup>.

102.1 Удушающий прием плечом и предплечьем сидя. Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, правой рукой отвести его голову назад, а левой – обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей правой руки, ладонь правой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдвинуть его горло. При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину – обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение.

Комментарий:

Этот прием относится к приемам борьбы лежа. Его целесообразно изучать после изучения удушающих захватов в стойке, а применять

---

<sup>1</sup> Техника боевых приемов борьбы : учебное наглядное пособие. Заказ ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007. Отчет утвержден на заседании кафедры 11 июня 2008 г. (протокол № 14) и Ученого совета Нижегородской академии МВД России 30 июня 2008 г. (протокол № 6).

в комбинации с броском с захватом ног сзади. В описании приема сказано, сотрудник должен «сесть на спину лежащего на животе ассистента». На иллюстрации показано, что сотрудник не сидит, а стоит на коленях. Следует отметить, что правшам, которых большинство, удобней выполнять удушающий захват правой рукой, а подготовительное действие левой. В описание приема указаны действия руками левши.

Описанному приему было дано название удушающий захват плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок, так как он отличался от ранее существовавшего варианта удушающего захвата. До этого, в том числе в НФП-96, удушающий захват осуществлялся предплечьем и плечом горла противника и, соединив руки в крючок, осуществлялось сдавливание горла.

Удушающее воздействие в удушающем захвате плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок осуществляется плечом и предплечьем правой руки, а за счет надавливания левой рукой на затылок производится болевой прием – дожим головы, усиливающий удушающее воздействие.

Далее в НОФП дано описание перехода на прием, который в спортивной борьбе называется двойное удушение. Необходимость данного перехода при технически правильном выполнении удушающего захвата имеет малую вероятность. Двойное удушение выполняется иначе, чем описано в НОФП.

В данной комбинации после переката на спину и обхвата туловища ногами на уровне пояса необходимо скрестить их спереди, сдавить бедрами ложные ребра (подреберье). Затем повернуться на бок и прогнуться.

Комбинацию бросок с захватом ног сзади, удушение плечом предплечьем с надавливанием ладонью на затылок предлагается выполнять следующим образом:

1) выполнить бросок с захватом ног сзади и прыжком встать на колени над противником;

2) захватить левой рукой за лоб (волосы) и отклонить голову назад, локтевой сгиб правой руки завести под подбородок и захватить шею плечом и предплечьем;

3) кистью правой руки захватить за локтевой сгиб левой, наложить ладонь левой руки на затылок и, надавливая ей, выполнить дожим головы;

4) сжимая шею плечом и предплечьем, надавливая ладонью на затылок, усилить удушающее и болевое воздействие на шею.

Удушающий прием двойное удушение как самостоятельный прием может применяться при оказании помощи в ряде ситуаций и

при задержании во взаимодействии двумя сотрудниками. Выполняется этот прием следующим образом:

И.П. – стоя сзади противника;

- 1) выполнить удушающий захват плечом и предплечьем;
- 2) сделать шаг назад, поставив ноги шире плеч, и через глубокий присед сесть, увлекая за собой противника и посадив его между ног;
- 3) ложась на спину, свалить противника на себя, скрестить ноги спереди, сдавить бедрами ложные ребра (подреберье);
- 4) повернуться на бок и прогнуться.

102.2. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар левой стопой в подколенный сгиб его разноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя. Левой рукой обхватить шею ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей правой руки, ладонь правой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдавить горло ассистента.

В данном приеме при нанесении удара стопой в подколенный сгиб с одновременным рывком за плечи на себя противник будет поставлен на колени, а подбородок прижат, что не позволит завести плечо и предплечье под подбородок.

Данный прием нами описан следующим образом:

И.П. – встать сзади противника;

- 1) с шагом правой захватить левой рукой за лоб (волосы) и отклонить голову назад, локтевой сгиб правой руки завести под подбородок и захватить шею плечом и предплечьем;
- 2) кистью правой руки захватить за локтевой сгиб левой, наложить ладонь левой руки на затылок и, надавливая ей, выполнить дожим головы;
- 3) сжимая шею плечом и предплечьем, надавливая ладонью на затылок, усилить удушающее и болевое воздействие.

Удушающий захват плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок может выполняться с посадкой или с постановкой на колени. Посадив или поставив на колени, противник оказывается надежно заблокированным, что создает безопасные условия для надевания наручников напарником.

Удушающий захват с посадкой:

И.П. – встать сзади противника;

- 1) выполнить удушающий захват плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок;
- 2) сделать шаг назад и, оказывая давление руками вниз, посадить противника;

3) встать на левое колено, а правым коленом упереться в спину, прогнуть противника.

Удушающий захват с постановкой на колени:

И.П. – встать сзади противника;

1) выполнить удушающий захват плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с толчком правой стопой в подколенный сгиб, сбить с ног, поставив на колени;

2) правым коленом упереться в спину, прогнуть противника.

Контрольно-обучающие задания.

1. При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с посадкой.

2. При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с постановкой на колени.

3. При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата двойное удушение.

4. Атаковать броском с захватом ног сзади, удушение плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок.

*В.Н. Лавров*

**КОММЕНТАРИЙ К УЧЕБНОМУ НАГЛЯДНОМУ ПОСОБИЮ  
«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОГРАНИЧЕНИЯ СВОБОДЫ ПЕРЕ-  
ДВИЖЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ»**

В Нижегородской академии МВД России издано пособие «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения». Выходные данные пособия: «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей: учебное наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, Н.Л. Пономарев. – Н.Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014. – 94 с.».

В аннотации к пособию сказано: «В пособие наглядно представлены технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей. В работе раскрывается содержание обучения раздела «Боевые приемы борьбы» дисциплины «Физическая подготовка» в образовательной организации МВД России.

Пособие предназначено для использования в учебно-методическом обеспечении физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций, слушателей первоначальной подготовки, курсов повышения квалификации, профессиональной

служебной и физической подготовки сотрудников ОВД в период их оперативно-служебной деятельности».

Получается, что в пособии представлены технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей, а раскрывается нечто иное: содержание обучения раздела «Боевые приемы борьбы». В пособии раскрывается содержание обучения раздела «Боевые приемы борьбы» дисциплины «Физическая подготовка» в образовательной организации МВД России, тогда, причем тут слушателей первоначальной подготовки, курсов повышения квалификации, профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД в период их оперативно-служебной деятельности». На отсутствие достаточного уровня компетентности, а также логики в изложении своих мыслей С.В. Кузнецову указывалось более чем в сорока рецензиях на его труды.

В названии пособия автор применил понятие «ограничение свободы передвижения», которое применено в НОФП-2012. В январе 2013 г. на кафедру ФП академии был представлен мой отчет об инициативной НИР «Раздел «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП-2012): Комментарий», в котором с позиции значительного количества работ по научному обеспечению ФП сотрудников полиции, выполненных по заказу МВД России была обоснована неэффективность техники боевых приемов борьбы, содержащихся в НОФП, а также обоснована недопустимость подмены понятия «задержание», применяемого в Федеральном законе «О полиции», во всех существовавших до последнего времени программных документах по ФП и повседневной практической деятельности полиции на понятие «ограничение свободы передвижения».

К сожалению, автор пособия, в отличие от специалистов ФП (см. сборники материалов конференций, проводимых образовательными учреждениями), взял на вооружение это понятие.

В результате ознакомления с содержанием учебного наглядного пособия выяснилось, что оно посвящено описанию техники боевых приемов борьбы, значительная часть которых составляют приемы самозащиты. Таким образом, на лицо несоответствие названия «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения (задержания) правонарушителей» его содержанию.

Пособие по своей структуре и применяемой терминологии не совпадает со структурой и терминологией, применяемой в различных программах по ФП и НОФП-2012. В программах и НОФП содержатся разделы «Боевые приемы борьбы», состоящие из определенных тем. В пособии же темы именуются разделами. Пособие начинается с РАЗДЕЛА I: Приемы ограничения свободы передвижения боевыми прие-

мами борьбы на руку. В НОФП-2012 в разделе БПБ аналогичная тема именуется «Обучение болевым приемам на руку (п. 100)», а не боевыми приемами борьбы на руку.

Анализ описания техники боевых приемов борьбы с позиции ее описания в работах по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции (милиции), выполненными Нижегородской академией по заказу МВД России, УМК дисциплины «Физическая подготовка», одобренного практически всеми ОУ МВД России показал неэффективность техники боевых приемов борьбы, рекомендуемой пособием.

Для примера возьмем анализ загиба руки за спину толчком при подходе сзади. В учебном наглядном пособии «Техника боевых приемов борьбы», подготовленном по заказу ДКО МВД России»<sup>1</sup> данный прием описан следующим образом:

И.П. – встать сзади справа на расстоянии шага от противника;

1) с шагом правой захватить правой рукой за кисть или запястье одноименную руку противника и, скручивая внутрь, заводите ее за спину и одновременно произвести толчок основанием ладони левой руки в локтевой сгиб этой руки вперед (вперед-вниз), выводя противника из равновесия (сбивая на носки);

2) завести предплечье противника за свое плечо (заложить в локтевой сгиб) и захватить локоть;

3) с шагом левой к правой ноге противника правой рукой захватить одежду на дальнем плече, потянуть его на себя и прижать свое предплечье к спине противника, а его локоть упереть в свой бок;

4) надавливая на локоть противника и перемещая свой локоть вдоль позвоночника вверх, увеличить заведение руки за спину, тем самым усилить болевое воздействие приема, вынудить противника перенести вес тела на ближнюю к себе ногу.

Одним из главных условий проведения данного приема является внезапность и быстрота (слитность действий) его выполнения.

В рассматриваемом пособии загиб руки за спину толчком описан следующим образом:

1) сзади захватить правой рукой руку предплечье(большой палец к локтю), и отвести немного назад-вправо;

2) нанести левой голенью расслабляющий удар под колено ближней (правой) ноги или левым локтем в спину;

3) толкнуть левой рукой (ладонью) плечо ближе к локтю вперед-вверх;

---

<sup>1</sup> Техника боевых приемов борьбы. Учебное наглядное пособие. (Заказ ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007) Отчет утвержден на заседании кафедры 11.06.2008 г. (протокол № 14) и ученого совета Нижегородской академии МВД России 30.06.2008 г. (протокол № 6).

4) быстро завести предплечье над своим предплечьем сверху. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком.

Сопроводить (2-3 м), сковывая подвижность загибом руки за спину.

Вначале описания приема не указано исходное положение.

Действие 1: Сзади захватить правой рукой руку предплечья (большой палец к локтю), и отвести немного назад-вправо.

Замечания: Во всех пособиях, в том числе и в НОФП, указывается, что захват запястья, а не руки предплечья, производится с шагом, а не оставаясь во фронтальной стойке. Захват большой палец к локтю общепринято называть сверху. В данном случае нет необходимости это указывать, т.к. какой-либо другой захват будет противоестественным. Отводя руку противника, возникает условие для противодействия проведению приема.

Действие 2: Нанести левой голенью расслабляющий удар под колено ближней (правой) ноги или левым локтем в спину.

Замечания: Автору следует понять, что результатом расслабляющего удара должен быть болевой шок, который может быть следствием причинения значительного вреда здоровью. Предлагаемый удар не может быть эффективным и достичь болевого шока, т.к. дистанция слишком короткая и траектория удара сложная. Если все же силы удара будет достигнута, то противник будет сбит с ног (встанет на колени или упадет вперед). Главным условием эффективного проведения приемов при подходе сзади является скрытность сближения и внезапность проведения приема. Проведение предлагаемых «расслабляющих ударов» создаст дополнительные условия для противодействия.

Действие 3: Толкнуть левой рукой (ладонью) плечо ближе к локтю вперед-вверх.

Замечания: Ударной поверхностью является основание ладони. Очевидно, толчок производится основанием ладони левой руки, а не левой рукой (ладонью). Толчок производится для сгибания руки в локтевом суставе, поэтому он должен производиться в локтевой сгиб, а не в плечо. При проведении болевых приемов на руку в стойке одним из условий эффективного проведения приемов является выведения противника из равновесия, оставаясь в устойчивом положении. Это позволит уменьшить возможность противнику противодействовать. Поэтому направление толчка должно быть вперед или вперед-вниз, а не вперед-вверх.

Согласно описанию, указанные три действия выполняются последовательно, что не позволит эффективно провести прием. Действия должны проводиться одновременно: с шагом правой захватить правой рукой за кисть или запястье одноименную руку противника и, скручи-

вая внутрь, заводите ее за спину и одновременно произвести толчок основанием ладони левой руки в локтевой сгиб руки противника вперед (вперед-вниз), выводя его из равновесия (сбивая на носки).

Действие 4: Быстро завести предплечье над своим предплечьем сверху. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком.

Замечания: Не указано, что после заведения предплечья надо захватить за локоть. В описании указано, в данном действии производится надавливание на локоть вниз. Возникает вопрос, как надавить на локоть вниз, когда рука заведена за спину. Надавливая на локоть можно лишь увеличить заведение руки за спину. Поэтому надавливание должно быть за спину, а не вниз. Оно должно быть одновременным с перемещением своего локтя вдоль позвоночника вверх, увеличивая заведение руки за спину, тем самым усиливая болевое воздействие приема, вынуждая противника перенести вес тела на ближнюю к себе ногу. Эти существенные действия упущены в описании приема. В конце описания приема указано, что надо встать к нему (к противнику) боком. Это достигается, если произвести шаг левой ногой к правой ноге противника, о чем в описании не сказано. Не указано также, что в завершении приема локоть противника должен упираться в бок, что ограничивает возможность освобождения от болевого приема.

После описания приема сказано: Сопроводить (2-3 м), сковывая подвижность загибом руки за спину.

Замечание: Принуждение двигаться осуществляется за счет усиления болевого воздействия приема, а не за счет сковывания подвижности загибом руки за спину.

Представленный анализ описания техники приема загиба руки за спину толчком при подходе сзади свидетельствует о низком уровне компетентности его автора. Аналогичная некомпетентность автора имеет место при описании техники всех остальных приемов, включенных в пособие.

В соответствии с этим пособием в настоящее время осуществляется учебный процесс в Нижегородской академии МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» и на федеральных курсах повышения квалификации специалистов физической подготовки (инструкторов, преподавателей ОУ и ЦПП). Издание и внедрение данного пособия в образовательный процесс свидетельствует о дальнейшей деградации системы физической подготовки сотрудников полиции.

## **НРАВСТВЕННЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОТЛИЧИЯ В ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И САМОЗАЩИТЕ**

Деятельность сотрудников правоохранительных органов никогда не была безопасной и легкой. Ежегодно от рук преступников гибнут сотни полицейских, тысячи получают травмы или увечья. Террористы, преступники, да и обычные хулиганы это, как правило, сильные, молодые, наглые и жестокие люди, многие из них обучены или обладают навыками ведения боевых действий в различных условиях, в том числе и рукопашных схваток.

Боевые приемы борьбы являются составной частью физической подготовки в ОВД, они предназначены для отражения нападения, быстрого и гарантированного обезвреживания правонарушителя. Кроме того, боевые приемы борьбы являются составной частью самозащиты. Для более качественного и глубокого освоения приемов сотрудник внутренних дел должен вначале, хотя бы теоретически изучить систему самозащиты, а затем, обогащенный знаниями, практически обучаться основным боевым приемам.

Самозащита (самооборона, необходимая оборона и т.д.) – это любые действия, направленные на предупреждение или пресечение противоправных посягательств, как на самого человека, так и на другие охраняемые государством объекты (жизнь и здоровье граждан, защита государства, собственность и т.д.).

Для того чтобы понять данное определение, следует остановиться на основных его моментах. Подавляющее большинство людей не видят разницы между спортивными единоборствами (бокс, каратэ, борьба, тхэквондо и т.д.) и самозащитой. Безусловно, хороший спортсмен-единоборец гораздо более силен в самозащите по сравнению со среднестатистическим человеком, однако спортивные единоборства и самозащита это не одно и то же, более того в этих двух видах «деятельности» человека гораздо больше отличий, чем общих черт.

В любых спортивных единоборствах схватки проходят по определенным правилам, в определенное время, под присмотром тренера (судьи), с остановкой боя при получении травмы или невозможности продолжать бой, используется специальная форма, мягкая обувь, протекторы и перчатки. Противники почти всегда одинакового или близкого уровня подготовки, относятся друг к другу без излишней агрессивности и кровожадности. Бой начинается и ведется на ровной, освещенной и мягкой площадке. Перед схваткой у спортсменов есть время размяться и психологически подготовиться. И главное – противник всегда один и безоружен.

Теперь самозащита. Бой начинается и ведется в любых условиях, при любой освещенности, температуре, в непригодных для этого местах. Нападение может начаться мгновенно, ни о какой подготовке в данном случае не может быть речи. Никаких правил и ограничений, ни по набору используемых приемов, ни по времени, ни по правилам проведения боя нет. И главное, противников может быть несколько, они могут быть вооружены и хорошо подготовлены.

Существует также отличие самозащиты от спортивных единоборств по цели изучения и применения. Занимающиеся спортивными единоборствами преследуют следующие цели:

- использование изученных приемов и приобретенных навыков для самозащиты;
- спортивная карьера и получение от этого материальных, моральных благ и привилегий;
- использование занятий единоборствами как хобби;
- повышение социального и внутригруппового статуса и престижа (особенно в подростковой среде);
- укрепление здоровья;
- эстетическое и духовное развитие;
- увеличение и укрепление межличностных контактов и связей.

Целями изучающих приемы самозащиты являются:

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной защиты жизни и здоровья, желательно в любых условиях, при любой интенсивности и опасности посягательства;
- профессиональная деятельность (сотрудники МВД, ФСБ, ВС, налоговой полиции и т.д.);

Почему же большинство людей не отличает спортивные единоборства и самозащиту? Потому что и там, и там используются очень похожие действия и приемы.

Броски, удары, болевые и удушающие приемы используются и в спорте, и в драке, но, ни в одном из спортивных единоборств не применяются приемы наиболее эффективные в самозащите. Например, удары по глазам, в пах, по подъему стопы, голени, затылку, спине и позвоночнику и т.д., болевые приемы на пальцы, плечевой сустав, удушающие приемы в стойке и т.д. Все эти приемы и действия категорически запрещены в спорте, и они же являются основными при самообороне. В спортивных единоборствах также запрещено использование оружия или подручных средств.

В спортивных единоборствах любые удары и действия направлены на показ техники и воздействия на противника, судей, тренера или зрителей с целью показать им, кто сильнее в рамках правил того или иного единоборства. В ситуации самозащиты единственная направленность всех ударов и действий заключается в наиболее быстром вы-

ведении противника (противников) из состояния активного нападения и прекращения (уменьшения) опасности посягательства.

Отсюда вывод: удары и в самозащите, и в единоборствах одинаковы или близки технически, но абсолютно разные по задаче, силе, направленности и эффективности воздействия.

*В.С. Мартыненко*

### **СИТУАЦИИ УЛИЧНОГО НАПАДЕНИЯ ИЛИ ИЗБЕЖАНИЕ, ПРЕСЕЧЕНИЕ ПРОТИВОПРАВНЫХ ПОСЯГАТЕЛЬСТВ**

Одна из мудростей Востока гласит: «Избежавший боя – выигрывает бой». Первое правило самообороны говорит о том же – если есть хоть малейшая возможность избежать драки, ее нужно использовать максимально. Главное здесь даже не в том, что мы, как цивилизованные люди, должны решать все вопросы мирным путем. К сожалению это не всегда возможно, агрессивность, желание решать проблемы силовым путем в человеке всегда были, есть и будут. Именно для людей, у которых кулаки «опережают» голову следующая информация.

Любой человек попадал в положение, когда нужно либо вступить в схватку, либо ретироваться, причем с потерей самомнения, унижительно.

Если вы из породы «бойцов» произойдет одно из двух: либо вы вступите в бой, проиграете его, получите травму, будете унижены, или что самое страшное – лишитесь здоровья или жизни, либо выйдете из драки победителем, но и в этом случае окончательной победы не получится. Получатся же не меньшие по сравнению с первым случаем негативные последствия: юридические проблемы (следствие, возможный суд и осуждение), материальные проблемы, морально-этические проблемы (травмирование и убийство для нормального человека всегда проблема), Вы можете попасть в ситуацию, когда Вам начнут мстить, осуждать, возможны другие неприятности.

Если же вы любыми средствами попытаетесь избежать столкновения, в том числе и унижительным для вас способом (например, отдав кошелек грабителям или убежав), вы, кроме душевных неприятностей никаких отрицательных последствий не испытаете. Недаром народная мудрость гласит: «лучше быть пять минут трусом, чем всю жизнь покойником».

К сожалению, иногда невозможно избежать драки. Классический пример: вы гуляете с ребенком (девушкой, женой) и становитесь объектом посягательства хулиганов. Убежать нельзя из-за вашего спутни-

ка. На ваши уговоры громилы не реагируют или реагируют негативно. Конечно, в таком или подобном случае боя не избежать. С точки зрения тактики применения приемов самозащиты только в таких случаях следует применять силу.

Для сотрудников правоохранительных органов избежание случаев боя основывается, прежде всего, на простой тактической уловке. Если есть возможность избежать открытого столкновения, полицейский должен постараться сделать это с целью: запомнить преступников, узнать маршрут их следования и максимально быстро сообщить в ближайший ОВД, организовать их преследование и задержание. Такая тактика гораздо более эффективна по двум причинам:

1. «Героически» убитый или избитый полицейский ничего не добивается (преступники не задержаны, данных о приметах, количестве, направлении движения нет);

2. После открытого посягательства на представителя власти социальная опасность нападавших сильно увеличивается (им уже нечего терять).

О предупреждении нападения и подготовке к нему стоит поговорить особо. Для предупреждения и подготовки отражения нападения необходима активная деятельность, которая должна начинаться после того, как становится понятно, что избежать драки не удастся. Например: грабителям отдан кошелек, но это не только не привело к окончанию посягательства, а еще больше распалило их.

Необходимо одновременно:

– психологически воздействовать на преступников, т.е., в зависимости от ситуации, постараться перевести агрессию нападающих в страх, смех, разжалобить их или дать возможность почувствовать себя «героями»;

– готовиться к бою, т.е. подготовить или увидеть и наметить среди окружающей обстановки оружие (предметы, которые можно использовать как оружие), принять наиболее выгодную позицию (спиной к солнцу, на возвышенности, в проеме двери, в узком проходе, ближе к выходной двери и т.д.), выбрать очередность атаки (при противостоянии нескольким противникам), приблизиться на ударную позицию к наиболее опасному противнику и др.

Если избежание и предупреждение посягательства не дало результатов, выбор не велик: надо драться. Существуют три вида самозащиты: ограниченный, уличный и тотальный бой.

Ограниченный бой – во время ведения данного вида боя одна из сторон ограничивает силу, опасность и набор приемов. Например: боевые приемы борьбы, захват «языка» и т.д.

Уличный бой – это защита от не опасного для жизни и здоровья нападения. В данном случае бой ведется почти без ограничений, но

так как нападение не опасно для здоровья, наиболее опасные и травмирующие приемы не применяются. Это, как правило, отражение нападения из хулиганских побуждений.

Тотальный бой – защита от опасного для жизни и здоровья нападения. Бой в этом случае ведется с использованием любых приемов и действий, желательное применение оружия.

Уже на стадии предупреждения драки, если есть возможность, следует определиться по какому же варианту нужно вести бой, причем определение это, вполне субъективно. Определившись с вариантом боя, всегда нужно учитывать, что бой может пойти не по вашему сценарию, и в любой момент перейти из одной системы в другую, из ограниченного в уличный, из уличного в тотальный, из ограниченного в тотальный, и наоборот. Все это может произойти мгновенно, и к этому надо быть готовым. Начинать бой следует с наиболее безопасного варианта и стараться свести к минимуму вред, причиняемый правонарушителю.

Начало боя на улице также имеет ряд особенностей:

– еще одна мудрость Востока звучит приблизительно так: «если на меня не нападают, то и я не нападаю, но если на меня хотят напасть, я нападаю первым». Самый легкий в изучении и исполнении вид схваток – это атака. Защита сложнее, самый трудный вариант боя – контратака. Атакуя первым, вы будете вести самый простой вид боя, в это время ваш противник будет вынужден защищаться и контратаковать, а это гораздо сложнее;

– если отбросить мораль, этику, благородство и «джентльменское» поведение, а оставить только тактическую целесообразность, то наиболее эффективным началом любого вида схватки является внезапное, неожиданное и агрессивное нападение. Именно такой вариант боя наиболее безопасен для нападающего и опасен для правонарушителя;

– следует помнить, что нормальный человек не в состоянии вести полноконтактный бой более 15-30 секунд, поэтому жесткая, быстрая, ошеломляющая противников атака, это единственный способ выйти победителем из любого вида боя;

– если есть возможность выйти из боя бегством, то к полной и безоговорочной победе можно и не стремиться. Победой в данном случае можно считать быстрый бег после резкой атаки. В некоторых случаях это наиболее тактически грамотное поведение.

**О ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ  
СИБЮИ ФСКН РОССИИ**

Основной формой учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию в СибЮИ ФСКН России являются обязательные занятия по дисциплине «Физическая подготовка». Большое значение данные занятия имеют при формировании у курсантов потребности физического совершенствования.

В последние годы наблюдается тенденция прироста численности курсантов пренебрежительно относящихся к физической подготовке, как к учебной дисциплине, так и в целом. Это обусловлено многими факторами, в основном это отсутствие у курсантов и слушателей положительной мотивации, интереса к занятиям физической подготовкой. Что с учетом развития сферы досуговых мероприятий вполне объяснимо.

В данном случае процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом ложиться на плечи администрации ВУЗа и преподавателей профильной кафедры. Которые могут сыграть важную роль в формировании личности обучаемого, привить курсанту стремление к физическому совершенствованию. Ведь ВУЗ это один из последних этапов обучения, воспитания человека и становления его как личности. На данной проблеме мы бы и хотели акцентировать ваше внимание, т.е. на одной из воспитательных задач процесса обучения, говорящей о формировании у занимающихся потребности в физическом совершенствовании.

Бесспорно, многими исследователями проведена большая работа по проблеме привлечения подростков к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Но в, тоже время на наш взгляд недостаточно изученным остается вопрос формирования потребности в дальнейшем физическом развитии и совершенствовании.

Организовывая учебный процесс, преподаватель должен умело поставить работу по формированию у курсантов потребности физического совершенствования с учетом поддержки администрации ВУЗа и подразделения воспитательной работы. Ведь данная работа является не неотъемлемой частью всего периода обучения.

Данный процесс можно условно разделить на четыре этапа.

1. На первом этапе нужно определить отношение курсантов к занятиям физическими упражнениями, принять нормативы по физической подготовке; выявить уровень знаний, умений и навыков.

Предварительное определение двигательной подготовленности студентов, их отношения к физической культуре и спорту поможет

обнаружить и зафиксировать сформированность у них потребности в физическом совершенствовании.

2. На втором этапе основными задачами являются развитие положительных эмоций и интереса к физической культуре и спорту; создание положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями; выработка привычки необходимых умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Создание доброжелательной атмосферы, хорошего рабочего климата в процессе учебных занятий оказывает содействие положительному эмоциональному фону, который притягивает курсантов к занятиям физическими упражнениями. На данном этапе так же необходимо изучить динамику мотивов и обнаружить причины, которые мешают привлечению к занятиям физической подготовкой, спортом.

3. Задачами третьего этапа являются повышение уровня знаний по физической подготовке, содействие пониманию обучающимися цели занятий физическими упражнениями, привлечение курсантов к организации и проведению физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, судейства соревнований. Приобретение на теоретических занятиях знаний из анатомии, физиологии, гигиены, психологии, теории и методики физического воспитания.

4. На заключительном четвертом этапе необходимо решать задачи руководства учебной группой ее активу, обучение курсантов приемам аутогенной тренировки и регуляции своих состояний; формирования умения использовать на практике приобретенные знания. Переход от руководства учебной группой преподавателем к самоуправлению активом оказывает содействие трансформации внешних влияний во внутренние, требований актива к внутреннему осознанию обучающимися необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями.

Внимание к проведению и организации работы по данному направлению на наш взгляд будет способствовать исправлению ситуации не только по отношению к физической подготовке как к учебной дисциплине, но и в целом. Ведь в этом кроется не только цель подготовки достойного сотрудника органов наркоконтроля, но и одна из основ оздоровления общества, нации, которая, по нашему мнению, способна принести свои плоды в воспитании последующих поколений. Это лишний раз подтверждает то, что физическое воспитание является неотъемлемым и важным компонентом процесса обучения в учебном заведении.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ  
НА ПРИМЕРЕ ПОДТЯГИВАНИЯ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Физическая подготовка является одной из основных составляющих профессиональной подготовленности выпускника высших образовательных учреждений. Студенты, после обучения в вузе, должны обладать навыками самостоятельного развития и совершенствования силовых показателей, которые бы позволили поступить на службу в органы внутренних дел или другие силовые структуры.

Используя специальные упражнения для развития силы при самостоятельной подготовке можно добиться хороших, долговременных результатов.

Сила – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий<sup>1</sup>.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления.

Основными факторами, определяющими развитие силы, являются: деятельность центральной нервной системы, слаженность процессов нервно-мышечной координации, физиологический поперечник мышц, эластичность мышц, биохимические процессы, происходящие в мышцах, волевые усилия, биохимическая установка для проявления силы на максимальном уровне. Все эти факторы тесно взаимосвязаны<sup>2</sup>.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов упражнения на растягивание и т.п.).

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости и силы.

---

<sup>1</sup> Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1976. С. 22–25; Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 1977.

<sup>2</sup> Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье : монография. М. : ФОН, 1995; Матвеев Л.П. Указ. соч.

Подтягивание на перекладине в висячем положении является одним из базовых упражнений при выполнении экзаменационных нормативов для поступления на службу в силовые структуры. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения в висячем положении на перекладине хватом сверху, без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать ось перекладины, ноги не сгибаются: измерения в количестве подтягиваний.

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является трудным упражнением, при выполнении которого необходимо почти на метровую высоту поднять собственный вес до 15 раз. Подтягивание засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1-2 секунд. Не допускаются хлестообразные движения ногами, сгибание ног.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, грудные, широчайшие мышцы спины, мышцы предплечья и живота.

Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц.

Но самым эффективным упражнением, безусловно, является само подтягивание на перекладине. Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60-100 раз. Это достаточно сложная задача, решить которую могут лишь хорошо подготовленные люди в течение 2-4 недель тренировки. Низкий же исходный уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки от 20-30 повторений упражнения в неделю до указанных величин.

Недостаточно подготовленным людям необходимо в первом месяце выполнять 2-4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности и лишь после этого можно увеличить количество подтягиваний. Время, необходимое для подготовки к экзамену, может составлять 8-10 недель и более.

Впервые 2-4 недели эффективны упражнения в подтягивании с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом в каждом подходе до 10-15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают 2-4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 кг до 5,0 кг и количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивание, изменяя хват руками по ширине в каждой серии упражнений.

Достигнутый в ходе тренировки уровень подготовленности гораздо легче для организма постоянно поддерживать, чем перед зачетом и экзаменом форсировать подготовку. Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю.

Интервалы отдыха между подходами составляют 1-3 мин., а общая продолжительность тренировки – 10-20 минут. Необходимая периодичность такой тренировки – 2-3 раза в неделю. При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20-50.

При комплексных занятиях по развитию силовых и скоростных качеств выносливости необходимо соблюдать определенную последовательность применения упражнений различной функциональной направленности. В начале выполняются упражнения на развитие скорости и быстроты, затем на развитие силы и в заключении – на развитие выносливости.

*Д.Г. Овечкин, В.В. Крючков*

#### **КРОССФИТ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД**

На сегодняшний день физическая подготовка курсантов (слушателей) является сложным, психолого-педагогическим процессом, имеющим целью формирование физической культуры личности курсанта, с включением в учебный процесс не просто новых технических средств, а новых образовательных технологий, направленных на решение собственно образовательных задач.

При этом следует отметить, что профессиональный рост курсанта, как специалиста должен включать в себя в качестве неотъемлемого компонента физическую культуру. Важную роль в формировании личной физической культуры курсанта вузов МВД России играет освоение им определенной суммы знаний реализуемых в практической деятельности. В связи с этим современная профессиональная деятельность курсантов вузов МВД России на практике должна включать: достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма, позволяющих своевременно адаптироваться к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды, объема и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени; присутствие мотивации в дости-

жении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека и, прежде всего, на его знаниях.

Одним из современных и перспективных направлений, отвечающим данным требованиям, может служить Кроссфит.

Кроссфит – это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное развитие. Можно сказать, это физкультура в лучшем смысле этого слова.

Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в повседневной хорошей физической форме. Всем для кого важна и сила и выносливость.

Специализация кроссфита заключается в отказе от специализации. В этом плюсы и минусы кроссфит-тренировок. Спортивными физиологами доказано, что «соединение разноплановых нагрузок, таких как бег, тяжелая атлетика и гимнастика, дает слабовыраженный средний результат», т.е. кроссфитер по максимуму возможных достижений будет отставать как в силовой мощности (от чистых силовиков), так и в выносливости (от чистых марафонцев). С другой стороны, кроссфит дает универсальность, позволяя тренировать разноплановые нагрузки.

А это гораздо более востребовано в реальной жизни, чем максимальные рекорды из других видов спорта. Вот почему кроссфит – это выбор единоборцев, военных и полицейских. Этот вид тренировок делает вас более приспособленным к реальной жизни, чем все остальные виды спорта.

Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки для людей различного уровня физической подготовки.

Для занятий кроссфитом нужен минимальный набор:

1. Турник – обязательно.
2. Брусья (еще лучше кольца) – обязательно.
3. Штанга – обязательно.
4. Гантели разборные, гири разных весов.

Вот, по сути, минимальный набор, с которым можно полноценно тренироваться и не менять кардинально программу.

Еще одно условие для тренировок – место для бега. Это может быть тренажер – беговая дорожка либо места для бега рядом со спортзалом.

Если начинающие не имеют никакого спортивного опыта – первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того, как все упражнения будут изучены, можно начинать тренироваться по базовой программе, но урезав су-

ественно (вес/подходы/повторения) нагрузку. Если в течение месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки – можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.

Доступность для каждого.

Большинство упражнений можно выполнять в домашних условиях или на прогулке.

Разнообразие упражнений и отсутствие специализации.

Благодаря этому каждое новое занятие абсолютно не похоже на предыдущее. При этом всегда можно найти тренировку по душе.

Функциональность – максимальный эффект за кратчайший промежуток времени.

Безопасность. Все движения в кроссфите естественны, ведь многие из них взяты просто из жизни. А потому они не требуют особых навыков и снаряжения.

В России кроссфит уверенно начинает набирать силу. При этом минимальный набор используемых средств и времени позволит завоевать популярность и в силовых структурах.

*В.А. Овчинников*

## **МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Федеральный закон «О полиции» четко обозначил принципы, задачи и направления деятельности полиции в Российской Федерации. В нем указывается, что «полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности является охрана общественного порядка и борьба с преступностью». Выполняя указанные задачи в процессе служебной деятельности, сотрудникам полиции приходится действовать в ситуациях, когда правонарушители оказывают активное неповиновение и сопротивление законным распоряжениям и требованиям. В подобных конфликтных ситуациях в деятельности полиции преимущество отдается ненасильственным способам воздействия на правонарушителя путем ведения переговоров, и как крайняя мера применяются силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие. Но не нужно забывать, что криминогенная обстановка в стране усложняется и приобретает все более напряженный характер. Деятельность работников внутренних дел зачастую связана с опасностями

ми, экстремальными ситуациями, связанными с ограничением поступающей информации. В них присутствуют постоянные изменения обстановки, неожиданность действий преступников и окружающих их граждан, а также моральное давление и другие стресс-факторы. Все эти аргументы требуют более тщательной и качественной подготовки сотрудников. В соответствии с внедряемой многоуровневой системой профессиональной подготовки, это должно отражаться в изменении содержания педагогического процесса в образовательных организациях высшего образования МВД России.

Исследования оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД России убедительно доказывают, что важной особенностью этой деятельности является высокое нервно-эмоциональное напряжение, а также комплексное проявление в ограниченный отрезок времени широкого спектра значимых для успешных действий в ситуациях непосредственного психологического воздействия и единоборства с правонарушителем двигательных навыков и качеств на фоне субмаксимальной и максимальной интенсивности мышечной работы (Ю.Ф. Подлипняк, 1986; В.А. Торопов, 2008, В.А. Овчинников, 2012).

Выполнение действий в таких ситуациях почти всегда осуществляется на фоне большой психологической и эмоциональной напряженности. Поэтому так и необходимо формирование психоэмоциональной устойчивости к сбивающим факторам оперативно-служебной деятельности сотрудника, мешающих эффективно действовать при задержании правонарушителей. Наиболее эффективными средствами, формирующими психоэмоциональную устойчивость, являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях. Учитывая вышеизложенное, а также необходимость воспроизведения на занятиях по физической и тактико-специальной подготовке разнообразных заданий и ситуаций, максимально приближенных к реальным, в основу проведения итогового вида педагогического контроля по дисциплине «Основы личной безопасности» в Волгоградской академии МВД России легло выполнение комплексного упражнения.

В этой связи служебную деятельность формализовали в виде условной схемы: преследование правонарушителя – ведение единоборства – выполнение индивидуальных (групповых) тактических действий – задержание.

Данная схема является основой подготовки и получения интегральной оценки готовности курсантов и слушателей к успешному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в рамках освоения дисциплины «Основы личной безопасности». Но традицион-

ными формами организации учебного процесса данную проблему не решить. Успешное решение таких задач возможно только в рамках создания специализированного учебного полигона, позволяющего моделировать условия практической деятельности сотрудников органов внутренних дел на междисциплинарных занятиях по дисциплинам «Физическая подготовка», «Тактико-специальная подготовка».

В этой связи, в рамках междисциплинарных связей в Волгоградской академии МВД России предусмотрено на базе существующего учебного полигона кафедры физической подготовки дополнительно создан учебный полигон кафедры тактико-специальной подготовки. Итоговая оценка по дисциплине «Основы личной безопасности» выставляется курсантам по результатам прохождения данных полигонов.

В рамках реализации ФЗ «Об образовании», примерных программ по дисциплинам «Физическая подготовка», «Основы личной безопасности», а также формирования профессиональных компетенций у курсантов и слушателей вузов МВД России такая схема междисциплинарных связей представляется актуальной и своевременной.

*А.С. Пряхин*

### **ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ**

Практическая деятельность сотрудников органов внутренних дел, как правило, связана с действиями в экстремальных ситуациях, которые характеризуются малым количеством времени и дефицитом информации при принятии решений, опасностью, а так же другими стрессовыми факторами.

В связи с этим каждый сотрудник, особенно оперативных и строевых подразделений, должен знать какие экстремальные ситуации и условия могут возникнуть в его служебной деятельности и как эффективнее в них действовать. В таких условиях успешные действия сотрудника полиции во многом определяются не только умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизоваться, умело владеть боевыми приемами борьбы, но и зачастую зависят от физических, морально-волевых качеств, его тактической подготовленности.

Тактика применения приемов и действий самозащиты заключается в определении линии поведения и методов действий сотрудников в сложных условиях при защите от внезапного нападения, а также зависит от создавшейся обстановки и степени подготовленности сотрудника полиции.

Применение приемов самозащиты может быть активным и пассивным. Активная самозащита, когда нападающий является инициатором рукопашной схватки, пассивная, когда оборонительные действия вызываются нападением преступника.

Одним из главных условий успешного применения технико-тактического действия является умение применять приемы самозащиты и использовать удобный момент для применения наиболее подходящего в конкретной ситуации технико-тактического действия.

Для успешного освоения тактических действий применение приемов самозащиты можно разделить на два взаимосвязанных этапа:

- подход – момент, предшествующий непосредственному использованию приемов самозащиты и выражающийся в выработке плана применения технико-тактического действия;

- решение – выполнение задуманного плана с точки зрения техники, то есть момент самой рукопашной схватки.

Подход и решение взаимосвязаны, так как сам подход является постоянно развивающимся процессом, в котором есть: начальный этап (подготовка, обдумывание); основной этап (подход и решение) и заключительный (конечный) этап (победа над правонарушителем).

В зависимости от ситуации, при которых возникает рукопашная схватка, подход можно подразделить на искусственный и естественный.

При искусственном подходе план схватки может быть составлен путем наиболее выгодной обстановки, в связи с активным применением боевых приемов борьбы, то есть существует время на подготовку, обдумывание.

При естественном подходе составление плана схватки происходит мгновенно, в момент внезапного нападения. Необходимость использования боевых приемов борьбы не дает времени на подготовку и обдумывание, а заставляет исходить из естественных ситуаций, создавшихся в данный момент.

Часто обстановка складывается таким образом, что схватка, начавшаяся с естественного подхода, доходит до момента применения искусственного подхода. Такой подход называется комбинированным и заключается, прежде всего, в отвлечении внимания преступника перед проведением приема.

Для быстрого принятия решения сотрудник обязан своевременно оценить все моменты предстоящего единоборства с преступником, а именно: место схватки, расположение предметов, освещение и др. Только с учетом этих условий необходимо строить свои тактические действия в схватке с преступником.

## **ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Одним из ключевых требований подготовки сотрудников силовых ведомств является четко выраженная профессиональная направленность совершенствования качеств, связанных с характером их служебной деятельности. Физическая культура и спорт лежат в основе становления и развития личности сотрудников силовых структур, являясь главной составляющей их деятельности, которая предполагает защиту личности, общества и государства.

В органах внутренних дел немало сотрудников, имеющих спортивные разряды и звания по различным видам спорта. Среди них имеются Заслуженные мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и другие спортсмены массовых разрядов. Некоторые из них входят в сборные команды областей, регионов, ведомств и даже в сборную России, защищая честь нашей страны на международных соревнованиях и спортивных форумах (чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры и др.). К примеру, члены общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо», куда входят все сотрудники органов внутренних дел (ОВД), на последних летних Олимпийских играх в Лондоне завоевали 51 олимпийские медали (19 золотых, 13 серебряных и 19 бронзовых) из 82 завоеванных сборной России. На зимних Олимпийских играх в Сочи в состав сборной России входило 79 членов общества «Динамо», которые принесли для России 15 медалей (3 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовых) из 33 завоеванных Сборной России. Данные цифры отражают высокий уровень физической подготовленности сотрудников и отношение руководства ОВД к спорту внутри различных подразделений, что позволяет судить о способности сотрудников выполнять возложенные на них обязанности различной сложности.

Достижение данного уровня физической подготовленности сотрудников ОВД достигается применением разнообразных средств и методов физической подготовки. Это способствует совершенствованию физических качеств и укреплению организма сотрудников к негативным и экстремальным условиям служебной деятельности.

Нормативной базой развития и совершенствования физической культуры и спорта в России является Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно этому закону, в ст. 29 говорится о необходимости развития и совершенствования военно-прикладных и

служебно-прикладных видов спорта в силовых структурах России. Более конкретизированная база по развитию и совершенствованию физических качеств для профессиональной, служебной и спортивной деятельности сотрудников различных ведомств устанавливается ведомственными приказами, инструкциями и нормативно-правовыми актами<sup>1</sup>.

Современная система физической подготовки сотрудников правоохранительных органов постоянно совершенствуется на основе достижений науки и практики, а постоянно повышающийся уровень результатов заставляет искать все новые пути к планированию учебного и тренировочного процесса<sup>2</sup>. Применение новых средств и методов физической подготовки позволяет создавать необходимые условия для рационального управления подготовкой сотрудников, активно занимающихся спортом, протекания адаптационных изменений в их организме, обеспечивая соответствующий уровень подготовленности для запланированного результата. С их помощью моделируют с некоторым превышением требований характерные для определенной деятельности компоненты: физические нагрузки, сенсорные нагрузки и т.д., в том числе особые условия внешней деятельности, связанные с возникновением стрессогенных ситуаций. Такая специальная направленность позволяет достигнуть большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств и навыков в физической подготовленности сотрудников, помогая совершенствовать способности и преодолевать факторы, способствующие развитию деформации<sup>3</sup>.

В настоящее время многими исследователями разработаны разнообразные комплексы физических упражнений, ориентированные на задачи физической подготовки в силовых структурах России. Однако при подборе средств физического воспитания необходимо проводить более дифференцированную их группировку с учетом индивидуальных особенностей специфичных задач для тех или иных служб или структур. Это позволит более эффективно развивать спортивное мастерство в служебно-прикладных видах спорта<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013).

<sup>2</sup> Полунин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. М., 1995.

<sup>3</sup> Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие. URL: <http://www.iprbookshop.ru/9863>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

<sup>4</sup> Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов : учебное пособие URL: <http://www.iprbookshop.ru/9868>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Правильный подбор средств и методов может «до неожиданно больших размеров» и, главное, без компромиссов качества» способствовать положительной динамике в развитии спортивных навыков и умений у сотрудников.

Всестороннее воспитание основных физических качеств (преимущественно быстроты, выносливости, силы качеств); создание обширного фонда двигательных умений и навыков; овладение знаниями физической культуры и основ теории, методики физического воспитания способствуют общеразвивающие и общеподготовительные упражнения. Эти средства и методы являются одними из составляющих основ повышения физической подготовленности для сотрудников правоохранительных органов, помогают в профилактике и борьбе с преступлениями и административными правонарушениями.

Немалую роль в физической подготовленности играют и специально-прикладные физические упражнения. Они имеют узкоспециализированный характер воспитания профессиональных компонентов физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных двигательных, психофизиологических, функциональных и личностных качеств, которые вносят огромный вклад в становлении профессионализма сотрудников.

Большой эффект в процессе проведения учебных и учебно-тренировочных занятий играет использование естественных сил природы. Это средство физической подготовки обеспечивает повышение адаптационных свойств организма<sup>1</sup> сотрудников, необходимое им в их сложной профессиональной и служебной деятельности, наполненную стрессовыми и экстремальными ситуациями.

Подводя итог, следует заметить, что развитие физической культуры и спорта в силовых ведомствах России с применением новых методов и средств физической подготовки для повышения физической подготовленности и спортивного мастерства, а также для предупреждения профессиональной деформации сотрудников имеет важное значение в наши дни. Поэтому государственные органы должны заботиться о состоянии здоровья и психологической устойчивости своих сотрудников, которые в силу исполнения своих служебных обязанностей сталкиваются с необходимостью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, чтобы защитить гражданское население и обеспечить общественный порядок в нашей стране.

---

<sup>1</sup> Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие. URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **ОПЕРАТИВНАЯ ИГРА КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Подготовка сотрудников силовых ведомств к действиям в чрезвычайных обстоятельствах представляет собой организованный и целенаправленный процесс овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешного выполнения оперативных, служебных и боевых задач в особых условиях.

На тактических занятиях обучаемые должны получать умения и навыки в оценке оперативной обстановки, производстве расчета сил и средств, постановке задач подчиненным, организации взаимодействия, чтении топографических карт, ориентировании на местности с картой и без неё, составлении служебных графических документов, использовании специальных средств, индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

Примечательно, что все вышеперечисленные умения и навыки сотрудников силовых ведомств должны использовать в особых условиях, обуславливаемых повышенными физическими и психологическими нагрузками. Таким образом, к обеспечению, подготовке и проведению занятий по тактической подготовке следует предъявлять повышенные требования, соответствующие уровню решаемых учебных задач.

Однако в некоторых случаях хорошее методическое обеспечение и тщательная подготовка к проведению тактических занятий не дает желаемых результатов. Происходит это по причине того, что полученные обучаемыми умения и навыки на тактических занятиях не отрабатываются комплексно и не используются обучаемыми в ситуациях, приближенных к реальным.

Между тем при подготовке сотрудников к действиям в особых условиях на тактических занятиях помимо традиционных форм может использоваться оперативная игра.

Оперативная игра представляет собой систему учебных взаимосвязанных практических ситуаций, возникающих в реальной действительности при решении обучаемыми комплекса служебных, оперативных и боевых задач в условиях, максимально приближенных к реальным.

Данная форма учебных занятий позволяет прививать умения и навыки в решении сложных задач в условиях дефицита времени, нехватки или избытка информации.

Определяющим фактором при организации оперативной игры является возможность введения на тактическом занятии психологиче-

ской составляющей. Замечено, чем сложнее ситуация, тем активнее проходит оперативная игра, тем эффективнее ее результат. При этом у обучаемых более активно развиваются способности комплексного подхода к решению служебных, оперативных и боевых задач в особых условиях, проявляются инициатива и творчество.

Преимущество оперативной игры перед другими формами обучения заключается в том, что на учебном занятии могут моделироваться реальные события, уже возникавшие в любом регионе. Данное обстоятельство позволяет обучаемым проводить сравнительный анализ своих действий с работой практических подразделений.

Инсценировка реальных событий является одним из эффективных приемов при организации оперативной игры. Она заключается в организации активно-познавательной деятельности обучаемых путем доведения вводных ситуаций, складывавшихся при возникновении чрезвычайных обстоятельств.

Решение вводной по конкретной ситуации должно проводиться после того, как обучаемые усвоили необходимый нормативный материал, изучили специальную литературу и отработали отдельные тактические действия. При этом необходимо учитывать следующие условия:

- в вводных должны быть отражены реальные события и оперативная обстановка, которая им предшествовала;
- вводные должны быть интересными и поучительными.

При проведении занятий необходимо всестороннее описание динамики событий (время получения сообщения, его проверка, сбор личного состава, стадии развития чрезвычайного обстоятельства и т.д.) и полная информация о них, включая решения, которые должны находиться у преподавателя. Обучаемые получают информацию поэтапно в виде вводных и принимают решения в различных игровых должностях или в одной из них. Здесь необходимо стимулирование не только индивидуальной активности обучаемых, но и группового решения.

Выполнение учебной задачи должно усложняться подачей вводных о совершении на территории региона других, связанных с данной ситуацией происшествий, что способствует формированию правильного представления о реальной обстановке и выработке у сотрудников необходимых психологических качеств. При этом следует моделировать такие ситуации, влияние которых на психику обучаемых было бы близко к реальным. Только в характерных для особых обстоятельств условиях дефицита времени и информации обучаемые приобретают опыт и устойчивые навыки действий, необходимые в реальной обстановке.

Специфика действий при чрезвычайных обстоятельствах, задачи и функции управления органами правопорядка в особых условиях требуют использования особых форм обучения, позволяющих формировать у обучаемых умения и навыки, устойчивые к значительным психологическим нагрузкам и динамично меняющимся условиям оперативной обстановки. Все это можно наиболее полно реализовать, используя имитационное моделирование, при проведении оперативных игр.

*В.А. Филиппович, А.В. Ходюш*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР  
ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ  
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой влияния на людей и их деятельность, называемых экстремальными. В последние годы не снижается тенденция экстремальности в деятельности правоохранительных органов, связанная с наркопреступностью, задержанием правонарушителей, применением оружия, обеспечением правопорядка в период массовых мероприятий, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций и т.д. Экстремальными называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу.

Результаты комплексных исследований психологов показали, что такие факторы, как ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами, необходимость полной отдачи психических и физических сил при пресечении преступлений снижают функциональные резервы организма. Это определяет высокие требования к психической сфере личности сотрудников правоохранительных органов, их стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

Следовательно, длительное воздействие стрессогенных факторов, высокая вероятность гибели или ранения, травматизма предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности, но и к психическим качествам личности, обуславливающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях.

Исследования, проводимые В.Л. Васильевым, И.Д. Мариновской, А.М. Столяренко<sup>1</sup> и другими учеными-психологами, позволяют выделить одно из существенных психических качеств – устойчивость личности сотрудника правоохранительных органов к экстремальным ситуациям служебной деятельности.

В словаре А. Ребера<sup>2</sup> «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно.

Под психологической устойчивостью понимается целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к стрессогенному воздействию сложных ситуаций.

Сотрудник правоохранительных органов как никто другой чаще попадает в сложные и порой опасные психологические ситуации в повседневной служебной деятельности, оказывающие стрессогенное воздействие на психику.

Поэтому психологическая подготовка сотрудников в учебном заведении силовых ведомств должна быть направлена на формирование устойчивости:

- к негативным факторам оперативно-служебной деятельности: напряженности, ответственности, риску, опасности, дефициту времени, неопределенности, неожиданности и др.;

- к факторам, сильно действующим на психику: виду крови, трупа, телесных повреждений и др.;

- к ситуациям противоборства: умение вести психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений, противостоять психологическому давлению, манипулированию со стороны, как законопослушных граждан, так и правонарушителей, не поддаваться на провокации и др.;

- к конфликтным ситуациям в служебной деятельности: умение проанализировать внутренние причины конфликта, разобраться в закономерностях их возникновения и способах разрешения конфликтных ситуаций, умение владеть собой в психически напряженных, провоцирующих ситуациях.

Частое пребывание в опасной, а иногда и угрожающей жизни обстановке требует от сотрудника правоохранительных органов умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наи-

---

<sup>1</sup> Васильев В.Л. Юридическая психология. СПб. : Питер Пресс, 1997; Мариновская И.Д., Стрижов Е.Ю. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности ОВД : учебное пособие. М., 1997; Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел : учебное пособие. М., 1987.

<sup>2</sup> Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Изд. «ВЕЧЕ», 2000.

более адекватные решения. Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала.

В этой связи овладение сотрудниками приемами и методами психологической саморегуляции является весьма актуальной задачей современного времени. Успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на борьбу с правонарушителем, кто умеет более рационально распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою психологическую устойчивость.

В процессе обучения в образовательных учреждениях силовых структур России на занятиях по физической подготовке и специальных психологических тренингах для формирования психологической подготовленности могут использоваться:

- практические занятия по преодолению специальной психологической полосы препятствий с применением боевого оружия;
- учебно-тренировочные поединки по различным видам единоборств;
- тренинги с использованием элементов неожиданности, дефицита времени, шумовых и огневых эффектов (морально-психологическая полоса);
- идеомоторная тренировка;
- тренинги по освоению ситуаций, связанных с восприятием страданий, крови, ранений, травм, убитых;
- обучение основам аутогенной тренировки;
- тренинги самовнушения, самоубеждения, настроения.

Целесообразность практических занятий по физической подготовке, тренингов оправдана существованием психологической закономерности: человек, неоднократно попадавший в трудные условия и справившийся с ними, имеет больше шансов выйти с честью из очередной экстремальной ситуации, чем тот, кто никогда не попадал в них.

В связи с вышесказанным в образовательных учреждениях силовых структур России следует больше внимания уделять не только физической, но и психологической подготовке с моделированием различных ситуаций, приближенных к реальным. Кроме этого существует необходимость в совершенствовании методов формирования психологической устойчивости к экстремальным ситуациям профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

## **СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**

Проблема обеспечения безопасности дорожного движения возникла перед человечеством одновременно с появлением автомобиля и при современном высоком уровне автомобилизации превратилась в одну из актуальных проблем, имеющих большое социальное и экономическое значение.

Вместе с тем автомобиль при неумелом его использовании является источником множества дорожно-транспортных происшествий, приводящих к гибели и ранению большого количества людей, нанесению огромного материального ущерба экономике развитых стран.

Так, в развитых странах дорожно-транспортный травматизм – один из основных видов травматизма. По количеству унесенных жизней автомобиль стоит в мире на третьем месте, после рака и инфаркта.

В Красноярском крае за полгода 2014 года количество ДТП увеличилось более чем на 7% по сравнению с первой половиной 2013 года. Примерно настолько же возросло число погибших и пострадавших в авариях.

По данным статистики краевой ГИБДД, за 6 месяцев 2014 года в крае было совершено 2066 ДТП, что на 7,3% больше, чем с января по июнь 2013 года.

На дорогах края погибли за полгода 239 человек, что на 7,2% больше по сравнению с тем же периодом 2013 года, а ранено было 2635 человек, что больше на 6,4%.

Следует особо отметить, что среди погибших 60% – это люди в возрасте от 16 до 40 лет. То есть гибнет самая здоровая, работоспособная часть населения страны. Риск совершения ДТП в России в 3-4 раза выше, чем в развитых зарубежных странах.

В нашей стране ещё недостаточно внимания уделяется безопасности участников дорожного движения. К этому следует добавить, что улично-дорожная сеть в стране не соответствует фактической интенсивности транспортных потоков. Основные магистрали перегружены в 2-3 раза. Техническое состояние автомобильных дорог можно расценивать как критическое. Наиболее остро складывается ситуация с инфраструктурой дорожного движения в городах. Именно здесь совершается более половины ДТП.

Наряду с этим остается крайне низким уровень транспортной дисциплины участников дорожного движения. При этом широкое распространение получили нарушения, связанные с сознательным невыполнением установленных требований или слабым знанием правил дорожного движения.

Незнание водителем правил безопасного управления автомобилем, связано, скорее всего, с тем, что у него имеются пробелы в знаниях правил дорожного движения, устройства автомобиля и основ безопасности движения.

Наконец, причиной неумения безопасно управлять автомобилем является недостаточное профессиональное мастерство водителя, в частности, неправильно сформированные навыки или потеря таковых. Водитель должен постоянно контролировать себя. Если он замечает, что регулярно становится виновником опасных ситуаций, ему следует, либо пересмотреть свое поведение на дороге, либо отказаться от управления транспортным средством.

Склонность к риску как один из показателей социально-психологической устойчивости в сочетании с мотивами деятельности оказывает решающее влияние на степень риска, принимаемую водителем. Часто бывает, что «приемлемый» для водителя уровень риска в дорожном движении может оказаться неадекватным его техническому мастерству и дорожно-транспортной ситуации.

Недооценка опасности наряду со склонностью к риску является одной из устойчивых поведенческих характеристик водителя, приводящих к ДТП. Оценивая дорожную обстановку, водитель в силу накопленного опыта и имеющихся знаний прогнозирует развитие ДТС. Каждой типичной ДТС соответствует некоторый объективный уровень опасности, измеряемый частотой перерастания ДТС в ДТП. Рассогласование объективной опасности и ее субъективной оценки водителем приводит его к неадекватным действиям.

Естественно, что серьезные причины недостатков в обеспечении безопасности дорожного движения присущи главным его участникам – водителям и пешеходам.

Имеют значение и многие психофизиологические качества водителей, которые чаще всего играют роль в предотвращении аварии, – внимательность, быстрая реакция, подвижность, уравновешенность, эмоциональность, устойчивость к риску и др.

Главная психологическая особенность опытного водителя – умение ориентироваться в дорожной обстановке, оценивать степень ее опасности, предвидеть возможные осложнения и маневры других водителей и принимать на этой основе превентивные меры, снижающие возможность увеличения риска и неожиданностей. Водитель за рулем не имеет права ослаблять внимание и должен быть всегда в готовности к быстрому реагированию на угрозу, не отвлекаться ни на секунду от наблюдения за дорогой, понимать, что именно эта секунда отделяет его от аварии, а порой и от ухода из жизни.

В условиях интенсивной автомобилизации, увеличения количества транспорта все более активизируется проблема конкурирующего

поведения водителей, конфликтов между участниками дорожного движения, неверного толкования намерений и поведения водителей и пешеходов, искаженного восприятия конкретных дорожных ситуаций.

Большое значение в обеспечении безопасности дорожного движения имеет опыт водителя. Психологи выделяют несколько этапов поведения, через которые проходит водитель, прежде чем достигнет высокого уровня безопасной езды.

1-й этап: преодоление постоянного чувства опасности. Этот этап длится первые дни, иногда недели и требует большого психического напряжения. У новичка преобладает новизна стоящих перед ним задач, для решения которых нет ни знаний, ни опыта. Поэтому он старается избегать критических и конфликтных ситуаций.

2-й этап: недооценка опасности. В результате уклонений от критических обстоятельств на первом этапе, водителю не приходилось сталкиваться с грубыми формами поведения на дороге или попадать в ДТП. Это обстоятельство может ложно приниматься за собственное водительское «мастерство», выражающееся в рискованной манере управления автомобилем. Этап длится в течение 3,5-4 тыс. км пробега.

3-й этап: коррекция повышенного чувства безопасности. Накопленный практический опыт вождения постепенно снижает чувство безопасности. Однако это чувство все еще остается обманчивым.

4-й этап: объективная оценка опасности. Приобретенные навыки и опыт вождения помогают не забывать об опасностях на дороге.

5-й этап: снижение чувства безопасности. Соответствует первым 3-4 годам вождения или 100 тыс. км пробега. Этот феномен психологи объясняют так, что высокий уровень профессионального умения водителей может привести к притуплению бдительности и потере осторожности. Статистика показывает, что самые тяжелые ДТП чаще происходят с опытными водителями. Это лишний раз свидетельствует о том, что на безопасность движения влияет не столько опыт вождения, сколько психологические особенности человека.

Проблема повышения безопасности в целом связана с обстановкой в стране, общественной дисциплиной, традициями, поведения на улицах и дорогах. Вместе с тем, благодаря своей массовости, дорожное движение становится и частью работы по укреплению общественной дисциплины, усвоению всем населением и участниками дорожного движения цивилизованных форм поведения, отвечающих современному уровню развития правовой культуры.

Несомненно, что важнейшим фактором обеспечения безопасности дорожного движения в современных условиях являются профилактические меры, ориентированные на психологию не только будущих водителей, но и водителей со стажем.

На наш взгляд, пропаганда культуры и безопасности дорожного движения должна служить одним из важнейших направлений в государственной пропаганде, что, в частности, требует создания на государственном телевидении и радио больше специальных программ, подготовленных на высоком уровне с психологическим и педагогическим воздействием.

В этой работе основной акцент должен быть сделан на понимание всеми общей и личной заинтересованности в решении проблемы, на необходимости разумного, ответственного, культурного, взаимоуважительного и дисциплинированного поведения на дорогах, внимания участников дорожного движения друг к другу, показа позитивных фактов культуры и мастерства вождения, добрых советов, примеров образцового поведения инспекторов ГИБДД. Такой же стиль должен преобладать и в рекламе на дорогах.

Необходимо концентрировать усилия на решении важных, наиболее острых аспектов проблемы, на устранение первопричин. Следует изменить подход к предоставлению прав на вождение транспортным средством. Медицинским учреждениям, выдающим справки, разрешающие управление транспортным средством, нужно подходить к медицинскому осмотру не формально, а усилить контроль за процессом обследования психического состояния кандидата в водители, ввести научный тестовый режим исследования на предмет правосознания участников дорожного движения и стереотипов правомерного поведения.

Помимо прочего, в автошколах следует усилить контроль за качеством процесса обучения, в том числе в сфере правосознания участников дорожного движения и пропаганде безаварийности на автомобильном транспорте.

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.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ) КАК АДАПТАЦИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В основе успеха в любой профессиональной деятельности лежит состояние здоровья человека – важная проблема современной России. Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется как потенциальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей определяется развитием и мобилизацией активирующих механизмов.

Достижения современной цивилизации изменили жизнь людей, облегчили не только физический, но и умственный труд. Но одновременно породили и болезни, которые так и называются болезнями цивилизации.

Одним из неблагоприятных факторов современного человека, оказывающим серьезное влияние на организм людей, является недостаточная двигательная активность (гипокинезия и гиподинамия). Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создает условия, способствующие детренированности организма, снижению функциональных адаптационных возможностей, и, тем самым, делает его уязвимым при действии неблагоприятных факторов, может привести к болезни и другим негативным последствиям.

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата<sup>1</sup>.

А.А. Виру и соав. (1988 г.) указывают, что основной физиологический путь укрепления здоровья с помощью систематических тренировок – повышение эффективности механизма общей адаптации. В результате занятий в организме наступает целый ряд изменений, имеющих большое значение, как для увеличения физической работоспособности, так и сопротивления неблагоприятным факторам.

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. По данным Ю.Ф. Курамшина, состояние здоровья уровень физической подготов-

---

<sup>1</sup> Фолькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1988.

ленности учащейся молодежи с каждым годом катастрофически снижается.<sup>1</sup>

Проблема здоровья актуальна для студентов и курсантов практически всех вузов России. Учебная деятельность характеризуется ростом объема научной информации и необходимостью ее усвоения в процессе высшего профессионального образования. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в соответствии с законом Российской Федерации об образовании он должен не только давать знания, но и формировать здоровье молодежи.

Таким образом, анализ факторов, оказывающих влияние на современного человека, показал, что значительными неблагоприятными последствиями для здоровья сопровождаются чрезмерные нервно-эмоциональные напряжения, недостаточная двигательная активность.

Эффективную профилактику влияния этих факторов может обеспечить систематическая физическая тренировка, однако, только при определенной направленности применяемых средств и методов.

Поэтому для формирования значимых прикладных умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в условиях служебной деятельности целесообразно проводить комплексные занятия (физическая подготовка, огневая подготовка и основы личной безопасности).

В настоящее время в программе обучения выделено достаточное количество учебных часов на дисциплину ОЛБ (основы личной безопасности). Данная дисциплина включает в себя весь комплекс специальных знаний умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Но, по нашему мнению, данная дисциплина должна быть включена в учебный план не ранее 3 года обучения, так как к этому времени у курсантов формируются основные умения и навыки в (физической и огневой подготовке). Данная дисциплина является комплексной и предназначена решать задачи в разрезе данных дисциплин.

Как показывают многолетние исследования, многие курсанты не могут показывать стабильные результаты в огневой подготовке даже на старших курсах обучения. На это есть много факторов как внешних (редкое посещение занятий по причине нарядов, болезни не желание заниматься данной дисциплиной), так и внутренних (страх, волнение, неуверенность в своих силах, слабо сформированный навык двигательных действий).

На дисциплине ОЛБ используются различные средства и методы, используемые в физической подготовке (кроссовый бег, улучшающий

---

<sup>1</sup> Курамшин Ю.Ф. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивной работы с детьми и подростками : матер. III Междунар. конгресса «Человек, спорт, здоровье». СПб., 2007. С.173-176.

и повышающий работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, преодоление различного вида полосы препятствий, элементы рукопашного боя, приемы из борьбы самбо), огневой подготовке (различная стрельба из пистолета Макарова и формирование прикладных сложно-координационных умений и навыков).

Так как после физической нагрузки в организме происходят биохимические и психофизические процессы (выброс адреналина в кровь, повышение ЧСС и артериального давления), именно эти процессы помогают более результативно произвести практические стрельбы из пистолета.

При наблюдении за группой курсантов 3 курса, которые выполняли стрелковые упражнения из пистолета, на занятиях по огневой подготовке у многих наблюдалось дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это причина далеких отрывов, нервное состояние, неуверенность в собственных силах и результатах стрельбы. В процессе стрельбы обучаемые пытаются остановить оружие, излишне напрягаются, при этом появляется реакция мышц на выстрел, начинают «подлавливать» центр мишени, дергать за спусковой крючок, терять выдержку, самообладание, совершают много грубых, даже элементарных ошибок, которые окончательно губят их стрельбу и вследствие чего получают неудовлетворительные оценки за выполнение упражнений.

При наблюдении за этой же группой курсантов на дисциплине ОЛБ данные курсанты выполняли стрелковые упражнения после значительной физической нагрузки (кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, выполнение упражнений на силу рук, учебный спарринг, выполнение акробатических элементов, таких как кувырок вперед назад, выполнение бросков партнера через бедро).

Возможно, было предположить, что после такой значительной нагрузки результаты стрельбы должны ухудшиться, но результаты стрельбы были только на оценки хорошо и отлично.

Это обусловлено тем, что время на стрельбу строго регламентировано и обучаемых нет времени на переживания и волнения по поводу результатов стрельбы, а также главный фактор, который определяет результаты стрельбы это физическая нагрузка. Обучаемому некогда раздумывать о правильности выполнения тех или иных элементов выстрела, в этот момент у него работают только сформированные ранее умения и навыки без эмоциональной составляющей.

В разработанной нами методике внимание уделяется развитию координационных способностей, функций зрительного и вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

Таким образом, основная задача этапа первоначального обучения – сформировать такие навыки в стрельбе, которые бы обеспечили не-

уклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий специальной стрелковой подготовкой сотрудников, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей.

Поэтому, по нашему мнению, необходимо больше времени уделять комплексным специальным дисциплинам, где у обучаемого формируются необходимые прикладные умения и навыки.

Одной из универсальных дисциплин необходимых сотруднику в период обучения является «Основы личной безопасности». Данную дисциплину необходимо преподавать на старших курсах обучения в таком же объеме с огневой и физической подготовкой, а возможно и вместо этих дисциплин в специализированных ведомственных вузах осуществляющих подготовку специалистов для правоохранительных органов.

*А.О. Широкоступова*

#### **СУЩЕСТВУЮЩАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В РАМКАХ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОСТОЯННЫМ ЖЕНСКИМ СОСТАВОМ**

В Нижегородской академии МВД России большой процент от постоянного состава составляют женщины и как к сотрудникам, к ним предъявляются достаточно высокие требования как к специалистам в своей области, так и по служебно-профессиональной подготовке. В рамках служебно-профессиональной подготовки проводятся занятия по физической подготовке и ежегодно проверяется и оценивается физическая подготовленность сотрудников ОВД. Для сотрудников НА МВД России проверка физической подготовленности осуществляется по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость) и боевым приемам борьбы. Это может быть сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, или наклоны вперед из положения лёжа на спине в течение 1 минуты и челночный бег (10 м\*10 м). Для женщин-сотрудников особую проблему составляет выполнение контрольных нормативов по общефизическим упражнениям. И это несмотря на систематически проводимые занятия по физической подготовке. Для того чтобы решить проблему, в ней надо разобраться.

Практически, единственным нормативно-правовым актом, регулирующим организацию занятий по ФП для сотрудников ОВД, является приказ «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

№1025дсп от 13 ноября 2012 года. В Наставлении прописано не менее 100 часов занятий по физической подготовке в год. При существующих реалиях и в связи с загруженностью по работе, сотрудники тренируются один раз в неделю. Для развития физических качеств этого количества занятий недостаточно. Для того чтобы, происходило улучшение результатов по контрольным упражнениям, необходимо, чтобы организм адаптировался под данные нагрузки. А в связи с тем, что после тренировки проходит семь дней до следующей и адаптационные возможности организма, пройдя фазу сверхвосстановления, через несколько дней, опять возвращаются на свой исходный уровень, то и повышения результатов в контрольных упражнениях не наблюдается.

Также стоит учитывать, что в связи с оварально-менструальными циклами женщины пропускают занятия по физической подготовке, испытывая недомогания в этот период.

Особую проблематику для проводящего занятия составляет тот факт, что состав групп неоднороден. В отличие от курсантов, которые в основном являются ровесниками, занятия по физической подготовке посещают женщины различных возрастных групп и различных медицинских групп с различными отклонениями в здоровье. Это соответственно накладывает отпечаток на уровень физической подготовленности и переносимость физических нагрузок. Возраст и уровень физической подготовленности серьёзно влияют на разницу в скорости и степени усвоения материала, а в связи с отклонениями в здоровье вообще могут быть противопоказаны определённые упражнения, которые изучаются на занятиях.

Проанализировав проблемы, можно сделать вывод, что для улучшения показателей по контрольным упражнениям для женщин-сотрудников необходимы дополнительные занятия по физической подготовке. Наиболее оптимальным решением будут самостоятельные тренировки по контрольным упражнениям, составляющим трудность. При самостоятельных занятиях женщина-сотрудник сможет самостоятельно подобрать тот объём нагрузки, и те упражнения, которые будут для неё комфортными и оптимальными. Два самостоятельных занятия в неделю и занятие в рамках служебно-профессиональной подготовки по физической подготовке смогут поднять адаптационные возможности организма женщины на необходимый для выполнения контрольных упражнений уровень. Даже самостоятельные тренировки невысокой интенсивности при повторении на протяжении недель и месяцев обеспечивает определённое повышение результативности в выполняемых упражнениях. Это происходит за счёт стабилизации навыков и улучшения межмышечной координации при выполнении контрольных упражнений.

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

*Т.Г. Арутюнян*

### **РАЗРАБОТКА ПОДПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА»**

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р утвердило Концепцию федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года. Во втором параграфе Концепции «Состояние подготовки граждан к военной службе и тенденции ее развития» сообщается, что общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3%, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно – на 11,6% (прим. авт. с 2005 года). Из 13,62 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4% абсолютно здоровы, 21% имеют хронические, в том числе инвалидизирующие, заболевания. Общий показатель годности к военной службе ежегодно снижается.

В Красноярске данные показатели примерно такие же. В сфере физического воспитания города имеются проблемные вопросы, не способствующие улучшению здоровья и физической подготовленности молодёжи.

Например: образовательные учреждения были нацелены в основном на результативность в спортивных соревнованиях между учреждениями района и города. Учителя в таких условиях вынуждены работать только с сильными по своим физическим кондициям учениками. За пределами их внимания остаются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, спецмедгрупп, одаренные дети по другим предметам и те которые не попадают в спортивные команды. В соревнованиях участвует ограниченное количество учащихся, большее их число не задействовано. Массовые ежедневные занятия физическими упражнениями на микроучастках не имеют своего развития.

Но ситуация коренным образом начала меняться после того как 11.09.2014 года учителя и руководители методических объединений по предмету «Физическая культура» выразили свою вышеобозначенную профессиональную позицию в Городском совете депутатов. Учителя города выражают благодарность депутатам различных фракций, которые по «государственному» отнеслись к их предложениям, это П.А. Ростовцев, В.В. Владимиров, Г.Г. Торгунаков, М.А. Золотухин.

Депутаты поручили Главному управлению образования разработать подпрограмму «Физическое воспитание в муниципальной системе образования» Красноярска, для организации качественной работы.

Учителя и в данном случае не остались в стороне. 05.11. 2014 состоялось рабочее совещание городского методического объединения учителей физической культуры г. Красноярска по внесению предложений в вышеуказанную подпрограмму. В работе данного совещания принял активное участие главный специалист Главного управления образования Г.В. Степанян. В итоге единогласно было принято решение:

1) разработка календаря спортивно-массовых мероприятий должна включать в себя соревнования по видам спорта, входящих в разделы школьной программы (легкая атлетика, гимнастика (многоборье), подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол, лыжные гонки, конькобежный спорт). В зачет спартакиады входят любые 7 видов по выбору ОУ. На свое усмотрение район определяет количество дополнительно проводимых соревнований (ШСЛ+сборные школы);

2) внести проведение «Президентских состязаний» в городской календарь;

3) взять за основу опыт Советского района в единой системе подсчета очков рейтинга.

Несмотря на позитивные изменения, номенклатурные работники стараются сделать все для того, что бы ничего не менять. Ведь данная система складывалась около двадцати лет.

Учителя продолжают работу по реформированию данного процесса.

*М.А. Букреева, В.М. Дворкин*

### **ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным склонностям, задаткам, способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Дворкин В.М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2008.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.

Способности характеризуют разные индивидуальные возможности человека осуществлять определенный вид деятельности. Разная мера индивидуальной выраженности способностей проявляется в успешности деятельности.<sup>1</sup>

Кроме категории способностей для характеристики человеческих кондиций, применяются и другие важные категории: задатки, одаренность и талант. Первая категория относится к врожденным возможностям индивида, лежащим в основе развития способностей; вторая – это качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности.

Одаренность выступает как интегральная характеристика способностей конкретного человека к конкретной деятельности. Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, используются разные термины: физические, двигательные, психомоторные, психофизические, моторные, спортивные, физкультурные способности и др. Суть этого разнообразия в том, что одни авторы исходят из определения способностей, принятых в психологии, понимают способности к конкретному виду спорта как индивидуально-психологические и психофизиологические особенности человека, другие включают в это понятие и биологические свойства.

В основе неодинакового развития спортивных способностей лежит иерархия разных наследственных и врожденных задатков. К ним относят анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости её отдельных областей); физиологические особенности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем (максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения); особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.; особенности биологического развития организма (тип физического развития); телесные особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); психодинамические особенности.

Задатки во многом определяют «норму реакции» организма на воздействие среды. По отношению к развитию двигательных качеств

---

<sup>1</sup> Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983.

«норма реакции» выражается в неодинаковом приросте силы мышц, быстроты или выносливости у разных лиц под влиянием одних и тех же тренировочных воздействий, т.е. определяет развитие потенциальных возможностей (резервов) организма, которые человек использует при адаптации к мышечной деятельности.

Следует иметь в виду, что не все способности и не у всех детей развиваются равномерно. Чрезвычайно важно понимать, что не отдельные способности как таковые определяют спортивные возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Благоприятное сочетание врожденных и приобретенных психофизических особенностей индивида, создающих в комплексе потенциальную возможность для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, характеризует его спортивную одаренность. Известно, что недостаточно развитые одни способности могут компенсироваться другими, высокоразвитыми у данного человека способностями.<sup>1</sup>

Следовательно, спортивные задатки выступают как причины предрасположенности человека к каким-либо видам спорта, а одаренность – как одна из причин, непосредственно определяющих возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

В различных видах спорта способности специфичны, но они имеют и много общего. Используемые для ориентации и отбора показатели способностей должны обладать прогностической силой, т.е. не только фиксировать сегодняшнее развитие детей, но и позволять предсказать, как изменятся эти показатели в будущем.

В структуре спортивных способностей выделяют различные их компоненты – морфологические, функциональные, психофизиологические, двигательные, психические, личностно-характерологические, которые и выступают в качестве критериев спортивной ориентации и отбора. Успешность прогнозирования спортивных способностей во многом зависит от изменчивости и консервативности отдельных их компонентов, лимитирующих спортивные достижения в конкретном виде спорта на различных стадиях индивидуального развития и этапах многолетней тренировки.

Таким образом, при оценке индивидуальной спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые категорические решения по выбору спортивной специализации, ни по достигнутым возможностям спортсмена, ни по спортивному отбору.

---

<sup>1</sup> Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : Физкультура и спорт, 1984.

## **УЧЕТ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Спортивная аэробика динамично развивающийся вид спорта. Согласно программе для ДЮСШ, разработанной Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики, возраст, с которого разрешается специализироваться в спортивной аэробике, определен с 7 лет. Вместе с тем на современном этапе развития вида спорта начало специализации наблюдается и в другие возрастные периоды, в том числе и в периоды обучения в высших учебных заведениях. В последние годы значительно возрос интерес студенческой молодежи к различным видам физических упражнений и системам занятий, широко рекламируемых клубами, ассоциациями, федерациями. Особой популярностью стали пользоваться нетрадиционные виды гимнастики, имеющие оздоровительную направленность, такие как «аэробика», «фитнес», «шейпинг»<sup>1</sup>.

Как отмечают авторы, основная цель аэробики в массовой физической культуре – оздоровление аэробным режимом, в связи с этим основное физическое качество, развиваемое с помощью подобных занятий выносливость<sup>2</sup>.

В последние годы программа дисциплины «Физическая культура» большинства ВУЗов охватывает много новых видов физических упражнений, и предусматривает наличие вида спорта как аэробика.

Востребованность и популярность занятий по аэробике среди студенток подтверждает диссертационное исследование Т.Е. Ковшура<sup>3</sup>, которая разработала «Примерную программу по спортивной аэробике для сборных команд неспециальных вузов».

Программа Т.Е. Ковшура адаптирована к специфике обучения в вузе и учитывает необходимость выполнения программного материала дисциплины «Физическая культура».

Аэробика является относительно молодым видом спорта, где спортсмены под музыкальное сопровождения выполняют соревнова-

---

<sup>1</sup> Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учебное пособие / Е.С. Крючек и др. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1994. С. 3.

<sup>2</sup> Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие // Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. С. 3.

<sup>3</sup> Ковшура, Т.Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2012.

тельное упражнение. И естественным является интерес ученых к исследованиям особенностей тренировочного процесса спортсменов.

В среднем в процессе выполнения соревновательной программы гимнаст выполняет от 20-40 поворотов в горизонтальной плоскости; 10-20 переворотов в сторону, вперед, назад; порядка 70 резких движений головой вперед, назад в сторону; 50-65 равновесий на одной ноге с различными положениями рук, ног, и туловища; 20-25 равновесий на руках в различных положениях. Следовательно, специфической особенностью спортивной аэробики являются высокие требования к статокINETической устойчивости (СКУ) спортсменов.

Цитируя определение статокINETической устойчивости (СКУ), данное И.П. Байченко с соавт. и В.И. Копаневым, понимающих СКУ как способность человека сохранять стабильными работоспособность, пространственную ориентировку и функцию равновесия, которая обеспечивается оптимальным уровнем регулирования физиологических функций, при механических воздействиях на организм внешней среды, возникающих при перемещениях в пространстве<sup>1</sup>. Можно сказать, что СКУ в деятельности гимнаста в спортивной аэробике является одной из главных составляющих результативности выступления.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором постоянно совершенствуются программы соревновательных упражнений, усложняются элементы по биомеханическим и энергетическим характеристикам, количество соединений аэробных движений, которые выполняются в условиях линейных, угловых и комбинированных ускорений неуклонно растет. Повышаются требования к сложности элементов и композиционной сложности программы.

Сравнивая полученные результаты показателей ведущих гимнасток мира и Европы 2006-2013 гг., приходим к выводу, что сложность элементов вращательного характера растет за счет увеличения угла поворота на 180 и более градусов, а также за счет выполнения элементов с фиксацией конечного положения в условиях ограниченной опоры. Увеличивается число спортсменов, выполняющих в своей соревновательной программе элементы комбинированного вращения.

Таким образом, для тренировки и контроля элементов и движений вращательного характера необходимо иметь данные об устойчивости спортсменов к воздействию угловых ускорений, тем более студентов-спортсменов начального этапа обучения.

Принципиальным для оценки статокINETической устойчивости гимнастов является оценка вестибулосенсорных и вестибуломоторных

---

<sup>1</sup> Байченко И.П. Механизмы приспособительных вестибулярных реакций у спортсменов : материалы итоговой научной конференции ЛНИИФК. Л., 1968. С.80-81.

реакций. Эта задача решалась с помощью теста на тренажере «Вертикаль» (В.Г.Стрелец).

В нашем исследовании приняли участие 5 гимнасток высокого класса (КМС и МС) и 34 спортсменки начального этапа подготовки студенческого возраста. С каждым испытуемым проводилось тестирование с вращением вправо и влево.

Итак, среднее «время нерешительности» у спортсменок массовых разрядов после выполнения первой нагрузки (вращение вправо) составило 17 секунд, а после второй (вращение влево) – увеличилось до 22 секунд. Разброс результатов оказался в пределах от 7 до 38 секунд и от 10 до 41 секунды соответственно. Как видим, сенсорные реакции более длительны после левосторонних вращений. Следовательно существует зависимость  $t_n$  от стороны вращения на тренажере «Вертикаль». Этот факт можно объяснить наличием в соревновательной программе у испытуемых элементов и перемещений с вращением преимущественно в правую сторону. Такая зависимость по результатам двух тестов прослеживается у 62% испытуемых. 14 % испытуемых вообще не справились с выполнением задания после команды «Стоп» при вращении тренажера в левую сторону. Часть спортсменов (8%) после вращения влево показала результаты лучше, чем после вращения вправо, но разница результатов между первой и второй пробами колеблется в пределах 2-3 секунд.

Таким образом, можно констатировать, что у начинающих спортсменок устойчивость к вращательным нагрузкам находится на низком уровне и даже те спортсменки, которые показали результат лучше 10 секунд, не дотягивают до установленных норм хорошей устойчивости. Проведенное исследование показало, что при составлении комплексов упражнений для тренировки СКУ следует сочетать упражнения с вращением в разные стороны. При этом необходимо учитывать положение головы – прямо, назад, вперед.

Отметим, что у спортсменок высокой квалификации, как и у спортсменов массовых разрядов, сенсорные реакции более длительны после левосторонних вращений. Что опять подтверждает предположение о зависимости  $t_n$  от стороны вращения на тренажере «Вертикаль» от наличия в соревновательной программе у испытуемых элементов и перемещений с вращением преимущественно в правую сторону.

Как видно по результатам теста на тренажере «Вертикаль» спортсменам массовых разрядов нужна целенаправленная вестибулярная тренировка для повышения статокинетической устойчивости. И как следствие для усложнения элементов трудности и композиционной сложности соревновательной программы.

*Д.А. Гаврилов, С.А. Ахмедзянова, А.Ю. Лузгин,  
И.А. Коновалов*

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВИДАХ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Проблемы соревновательной деятельности бегунов на выносливость отражены в работах Л.П. Матвеева (1978, 2005), В.Н. Кулакова (1986, 1995), Ю.В. Верхошанского (1980, 1988, 2005) В.Н. Коновалова (1991, 1999), А.В. Лидьярд (1987) и др.

В структуре соревновательной деятельности бегунов на выносливость можно выделить следующие характерные компоненты: моторная, вегетативная (функциональная), энергетическая, психологическая, интеллектуальная, волевая, эмоциональная.

Бег – это циклическая локомоция, основой которой является шаг от изменения длины и частоты которого зависит скорость спортсмена на дистанции (Бернштейн Н.А., 1966; Верхошанский Ю.В., 1988).

По данным В.С. Фарфеля (1969), бег с высокой скоростью на выносливость характеризуется наличием у спортсменов в процессе напряженной мышечной деятельности трех фаз утомления, каждая из которых связана с определенной динамикой скорости передвижения, изменением длины и частоты шагов. Первая фаза утомления сопровождается компенсационным возрастанием частоты беговых шагов при уменьшении их длины для поддержания постоянной скорости. Вторая фаза характеризуется уменьшением длины бегового шага и снижением скорости бега, который не компенсируется увеличенной частотой шагов. Третья фаза утомления характеризуется падением всех показателей компонентов движения. Развитие вопросов соотношения длины и частоты беговых шагов были рассмотрены в работах В.В. Михайлова (1973), Ю.Д. Тюрина (1978) и др.

Специфика бега на длинные дистанции проявляется в том, что упражнение выполняется в динамическом режиме с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, при этом основную нагрузку несут мышцы – разгибателей нижних конечностей (Травин Ю.Г., 1991).

Во время бега на выносливость происходит мобилизация медленных, промежуточных и частично быстрых мышечных волокон. Активизируются гормональные регуляторы метаболизма и энергопродукции, которые обеспечивают гомеостатические реакции, поддерживающие констант внутренней среды, периферические сосудистые реакции и усиливающие кровоснабжение работающих органов и мышечных групп перераспределения кровотока, а также поддержание уровня потребления кислорода. В качестве энергетических субстратов в зависимости от мощности работы используются гликоген и свободные

жирные кислоты. Эффективность и продолжительность работы лимитируется такими факторами, как устойчивость поступления кислорода в работающие мышцы и поддержание постоянного ударного объема крови в соответствии с величиной кислородного запроса. Большое значение имеют окислительные способности медленных мышечных волокон к утилизации поступающего кислорода (Верхошанский Ю.В., 1988; Селуянов В.Н., 1991; Арсели Э., 2000).

Вся беговая работа обеспечивается двумя механизмами энергообеспечения: аэробными и анаэробными. По мере увеличения продолжительности выполнения упражнения меняется процентное соотношение вклада основных источников энергообеспечения в физическую работу.

Интенсивность работы определяет величину и характер вызванных ею физиологических сдвигов. При низкой интенсивности упражнений аэробного характера потребность в кислороде полностью удовлетворяется. Максимальная скорость, при которой мышечная деятельность полностью удовлетворяется кислородному запросу, называется «критической» и зависит от индивидуальных аэробных возможностей спортсмена, функциональных свойств сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. При дальнейшем увеличении скорости бега, когда кислород не участвует в образовании энергии во время мышечной деятельности, называется анаэробным. Чем выше величина кислородного долга, тем больше задействуются анаэробные источники энергообеспечения.

Главными источниками аэробного энергообеспечения являются углеводы и жиры (рис.), окисление которых преимущественно осуществляется кислородом. Даже частичное получение энергии аэробным путем дает большую экономичность в образовании АТФ и поставки кислорода к мышечному кровотоку. Максимальных показателей аэробные процессы достигают через несколько минут после начала физической работы, когда в энергообеспечение организма включаются жиры и углеводы; неограниченные запасы их в организме обеспечивают экономичное выполнение работы в течение длительного времени, что наглядно продемонстрировано на рисунке.

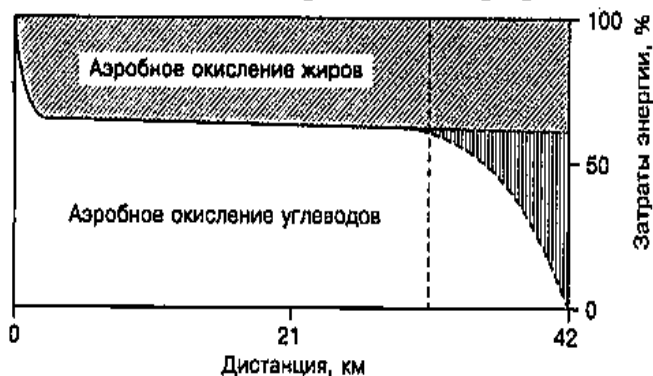


Рис. Соотношение углеводов и жиров в энергообеспечении бега на 42 км195 м

В современном спорте время преодоления марафонской дистанции значительно сократилось. Чтобы обеспечить поддержание высокой скорости бега, необходимо рационально сочетать расходование углеводов и жирных кислот в течение всей дистанции, оставив богатый энергией гликоген на финишный отрезок дистанции. Исследования (Волкова Н.И., 1969, 1990) показали, что в марафонском беге при использовании мышечного гликогена и гликогена печени работа мышц продолжается в течение 80 минут. Это обеспечивает преодоление марафонской дистанции только на 60-70 %, остальную часть энергии спортсмен вынужден брать за счет окисления жирных кислот, которые обеспечивают интенсивность работы только на 40-50 % от уровня МПК. Исследования высококвалифицированных марафонцев показал, что спортсмены преодолевают дистанцию марафона на уровне 80-90 % от МПК. Это наглядно указывает на высокий уровень адаптации аэробной системы энергообеспечения при использовании углеводов и жиров во время физической нагрузки и на экономичное расходование гликогена (Борилкевич В.Е., 1982).

Для такого рационального распределения энергии во время соревнований необходимо применять в тренировочном процессе марафонцев бег на сверхдлинные дистанции от 30 до 40 км и более, которые развивают способность организма спортсмена к более ранней мобилизации жирных кислот для энергообеспечения работы (Волкова Н.И., 1969,1990). В таблице приведен примерный процентный вклад источников энергообеспечения в преодоление различных дистанций в легкой атлетике.

Таблица

Процентный вклад различных источников энергии в генерирование АТФ в различных видах бега (Newsholmeetal., 1992)

Вид бега, м	Процентный вклад в генерирование АТФ				
	креатин-фосфат	Гликоген		Глюкоза крови (гликоген печени)	Триглицерид (жирные кислоты)
анаэробный		аэробный			
100	50	50	—	—	—
200	25	65	10	—	—
400	12,5	62,5	25	—	—
800	♦	50	50	—	—
1500	♦	25	75	—	—
5000	♦	12,5	87,5	—	—
10000	♦	3	97	—	—
Марафон	—	—	75	5	20
Супермарафон	—	—	35	5	60
24-часовой бег	—	—	10	2	88

Полное представление механизма аэробного энергообеспечения, а также длительный и правильный подход к тренировочному процессу может способствовать рациональному построению, распределению энергетических ресурсов и использованию оптимального сочетания потребления жиров и углеводов при физической нагрузке.

У бегунов на выносливость тратится относительно длительный срок времени на повышение экономичности работы, чем для повышения уровня индивидуального потребления кислорода. Поэтому легко объяснить, что в этом виде легкой атлетики спортсмены показывают свои лучшие результаты уже в зрелом возрасте.

*А.С. Гричанов*

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

В современных реалиях спортивной подготовки спортсмены испытывают нагрузки как физического, так и психологического характера. Требования подготовленности постоянно имеют тенденцию к росту, а это подразумевает формирование стрессогенного воздействия. Наравне с повышением уровня индивидуальной подготовки, возрастают характеристики к спортивному оборудованию, одежде, медицинским препаратам, которые помогают справиться с тренировочными нагрузками и улучшить спортивные результаты.

Помимо ежедневного стресса, испытываемого любым человеком, спортсмены должны также справляться со стрессом, страхом и тревогой, которые возникают из-за частых переездов и перелетов, необходимости долгое время проводить вдалеке от своих семей и друзей, необходимости длительное время жить в гостиницах и других необычных местах<sup>1</sup>. Не говоря уже о том, что им приходится справляться с сильным физическим, эмоциональным и психологическим стрессом, вызываемым самими соревнованиями и противоборством с конкурентами.

В связи с этим возрастает роль организации и методики психологической подготовки спортсмена.

На современном этапе развития теории и методики психологической подготовки спортсмена накоплены обширные знания, позволяющие внедрять и использовать их в практике. Чем больше разрабатывается этот вид подготовки спортсмена, тем больше появляется новых

---

<sup>1</sup> Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. С. 3-9.

понятий и терминов. Это закономерно и является свидетельством дальнейшего становления учения о психологической подготовке.

Появились и утвердились понятия «психодиагностика», «психорегуляция», «психическое секундирование», «психологическое обеспечение». В лексиконе психологов спорта все чаще встречаются выражения «психологическая поддержка», «психологическая помощь» и др. Несомненно, новые понятия отражают новые стороны в методике и организации психологической подготовки и дополняют знания.

Понятие технологии психологической подготовки и обеспечения до сих пор вызывает споры у психологов спорта.

Под технологией психологической подготовки, целесообразно понимать практическую сторону ее организации, совокупность всех (в том числе вспомогательных, подготовительных) психолого-педагогических действий и мероприятий, в определенной последовательности составляющих этот процесс<sup>1</sup>.

Технология предполагает порядок, характер взаимодействия психолога со спортсменом, тренером и ответственными лицами.

Психологическая подготовка спортсменов чаще всего ведется тренером самостоятельно. С позиций современного подхода к научно-методическому обеспечению тренировки спортсменов высокой квалификации это не в полной мере соответствует всесторонней технологии подготовки.

Непременным условием практической организации целенаправленной работы по совершенствованию психической и волевой подготовленности является осознанная готовность тренера и спортсмена нововведениям психологического аспекта. Необходимо понять, что дальнейший прогресс достижений, рост результатов сдерживается пробелами в психологической подготовленности, и быть готовым сотрудничать с психологом, веря в положительный исход такого сотрудничества. Не случайно опытные психологи-практики много времени уделяют формированию в спортивной команде положительного отношения спортсменов и тренеров к деятельности психолога и его процедурам. Выработка положительного отношения к психологическому обеспечению в команде – важный элемент технологии.

Важным элементом планируемой психологической подготовки является процесс постановки четких и ясных задач. Общие цели и задачи, решаемые в процессе различных видов психологической подготовки, определены в теории психологии спорта. Но в каждом отдельном случае приходится сталкиваться с большим разнообразием частных проблем и вопросов, выдвигаемых перед тренером и спортсменом

---

<sup>1</sup> Муравицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2004.

различными обстоятельствами деятельности. Они представляют собой широкий круг переменных от специфики основного соревнования, к которому направлена подготовка, до своеобразия манеры ведения спортивной борьбы главного соперника, особенностей личности спортсмена и многого другого.

Опыт показывает, что в ряду различных составляющих психической неподготовленности спортсменов следует найти ведущую и выделить главную, стержневую задачу психологической подготовки (их может, впрочем, оказаться 2-3). Примерами могут быть: повышение психической надежности, усиление мотивации в тренировках, снятие неуверенности в своих силах, улучшение способности к сосредоточению внимания, совершенствование индивидуального стиля деятельности и т.п.<sup>1</sup> При этом исходить здесь нужно из общих задач, из общего плана подготовки спортсмена.

Следует отметить, что в постановке задач психологической подготовки возможны несколько вариантов, в частности, тренером и психологом. Вероятно, совсем неплохой вариант, когда после предварительного изучения существа проблемы задачи ставятся совместно, в сотрудничестве тренера и психолога (не исключая активного участия самого спортсмена).

В зависимости от поставленных задач делается особый акцент на диагностику тех или иных сторон и проявлений психики. В соответствии с этим применяются и методы обследования, арсенал которых в современной экспериментальной психологии достаточно велик. Спортивная психология в последние годы накопила большой опыт применения в практических целях методов исследования психомоторики, типологических особенностей личности, мотивации, психических состояний, социально-психологических условий подготовки и особенностей команды и других важных явлений психики<sup>2</sup>.

В реальных условиях психологического обеспечения спортивных команд для контроля психофизиологического состояния и динамики психических функций используются небольшие, но информативные методики и тесты. Анализ испытаний и результатов отмечается в индивидуальных картах. Данные карты являются «личным делом» спортсмена и отражают психологические особенности. Опираясь на данные в карте можно составить психолого-педагогическую характеристику человека. В ходе оценки психологических особенностей необходимо составить итоговые выводы и сделать рекомендации по ха-

---

<sup>1</sup> Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы Международной науч. конф., посвященной 70-летию АГУ / под общ. ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. Майкоп: Изд-во АГУ, 2010.

<sup>2</sup> Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая редакция И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 260-289.

рактору тренировочной подготовки. После получения рекомендаций тренер и спортсмен переходят к составлению индивидуальной программы (плана).

Индивидуальная программа спортсмена должна быть составной частью основного плана тренировочного процесса. При этом она рассчитывается на определенное время, как правило, определенный тренировочный цикл. Содержание программы может варьировать в зависимости от системы планирования и условий тренировочной деятельности. Тем не менее, индивидуальная программа должна отвечать требованиям общих и частных задач психологической подготовки. Наличие приемов, методов и средств, количества времени и места их применения, дозировка нагрузки, делают программу практичной и эффективной. Поставленные задачи должны обновляться согласно вносимых изменений, зависящих от изменений в тренировочном процессе, индивидуальных показателей спортсмена.

После составления индивидуальной программы психологической подготовки подготовительный этап переходит в стадию практического осуществления психологической подготовки. На этом этапе важна роль работы практического психолога, функции которого будут сводиться к диагностике, исследованию свойств спортсмена, педагогическому и в ряде случаев психотерапевтическому сопровождению. Практическое осуществление психологической подготовки представляет собой целенаправленное применение специальных и традиционных приемов и средств обучения, тренировки, воспитания, саморегуляции.

Вариантов реальной организации психологической подготовки в каждом конкретном случае большое количество. Это обусловлено многообразием возникающих проблем, решаемых задач, своеобразием обстоятельств, объективных и субъективных условий, особенностей вида спорта и т. д.

*В.М. Дворкин*

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Современный спорт высших достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. Так, борьбу за медали на Олимпийских играх и мировых чемпионатах по дзюдо ведут около 180 федераций различных стран мира.

Для современного спорта высших достижений характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности

спортсменов. В свою очередь достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств. В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора детей для занятий дзюдо, способных в будущем конкурировать с ведущими спортсменами других стран.

Анализ научно-методической литературы показал, что в практике спортивного отбора в качестве критерия определения перспективности спортсмена недостаточно используются показатели двигательной активности, хотя многие авторы утверждают, что оптимальный уровень двигательной активности положительно влияет на развитие морфофункциональных систем и двигательных способностей человека, а соответственно, важен при определении спортивной специализации.

Существующая на сегодняшний день система отбора не обеспечивает выявления перспективных детей в условиях ведения единоборства. По мнению некоторых авторов,<sup>1</sup> эту задачу можно решить посредством использования в спортивном отборе специализированных подвижных игр.

Мы предположили, что эффективность спортивного отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо повысится, если разработать и реализовать интегративную методику, состоящую из следующих организационно-педагогических блоков:

– блок физической подготовленности – определяется исходный уровень физической подготовленности (сгибание, разгибание рук в висе на перекладине; сгибание, разгибание рук в упоре лежа; «челночный» бег 3х10 м; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; наклон туловища из положения стоя);

– блок двигательной активности – выявляются показатели двигательной активности (число локомоций за сутки, уровень потребности в двигательной активности);

– блок специализированно-игровой – способности детей определяются в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр (игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение).

---

<sup>1</sup> Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М. : Физкультура и спорт, 1980; Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1998.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, опрос (беседа, анкетирование), оценка уровня развития основных физических качеств, оценка двигательной активности, выявление перспективности ребенка в условиях ведения единоборства, врачебно-педагогический контроль, определение технико-тактической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе детско-спортивного клуба «Олимп» по дзюдо СДЮШОР Красноярского края в течение трех лет и условно было разделено на 3 этапа. Всего в исследовании приняли участие 90 мальчиков 8-10 лет.

На первом (подготовительном) этапе исследования осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблематикой исследования; определялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, его методологическая основа. Разрабатывались ключевые идеи опытно-экспериментальной работы.

На втором (основном) этапе исследования проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

На третьем (заключительном) этапе исследования были систематизированы, проанализированы, описаны и обобщены результаты исследования.

Для проведения исследования были сформированы две группы юных дзюдоистов: экспериментальная (n=30) и контрольная (n=30). В группу контроля были зачислены дети, прошедшие отбор по общепринятой методике, а в экспериментальную – по результатам реализации разработанной нами интегративной методики спортивного отбора.

На основании выдвинутых теоретико-методологических положений и проведения предварительного этапа исследования была разработана педагогическая модель реализации интегративной методики отбора.

Разработанная методика реализовалась в три этапа.

На первом этапе по результатам тестирования физической подготовленности в группу начальной подготовки по дзюдо принимались дети, которые выполнили нормативы на «отлично» и «хорошо».

Зачисление в экспериментальную группу на втором этапе проводилось по объему и потребности в двигательной активности.

В экспериментальную группу были зачислены дети с высоким уровнем двигательной активности, который в среднем составил

25093,6±1093,7 локомоций в сутки. Данный уровень двигательной активности является гигиенической нормой.

При отборе детей по экспериментальной методике определялся уровень потребности в двигательной активности с помощью графического теста, который был разработан Е.П. Ильиным<sup>1</sup>.

Из 30 детей, зачисленных в экспериментальную группу, 22 имели высокую, а 8 – среднюю потребность в двигательной активности.

Третий этап разработанной нами методики включал в себя комплекс специализированных подвижных игр, который состоял из пяти групп: игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение.

Данные игры применялись в форме соревнований по круговой системе. Так как в соревнованиях участвовало большое количество детей, использовалась система с выбыванием после двух поражений. Полученные результаты анализировались и участникам присваивались соответствующие места.

После проведения исследования нами была дана оценка эффективности разработанной методики и сформулированы соответствующие выводы<sup>2</sup>.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки недостаточно внимания уделяется использованию показателей двигательной активности и специализированным подвижным играм с элементами единоборств для определения способностей детей в процессе спортивного отбора. В связи с этим возникла необходимость разработки интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

2. Научно обоснована и разработана интегративная методика отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо, включающая в себя следующие организационно-педагогические блоки: блок физической подготовленности – определение исходного уровня физической подготовленности; блок двигательной активности – выявление показателей двигательной активности; блок специализированно-игровой – определение способностей детей в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр с элементами единоборств.

3. Разработана оптимальная педагогическая модель реализации интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки

---

<sup>1</sup> Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000.

<sup>2</sup> Миндиашвили Д.Г., Савчук А.Н., Дворкин В.М. Современные критерии отбора в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 2007. №7. С. 34-35.

по дзюдо, где на первом этапе определялся исходный уровень физической подготовленности; на втором выявлялись объем и потребность в двигательной активности; на третьем определялись способности детей в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр.

4. В опытно-экспериментальной работе было выявлено:

– в годичном цикле уровень физического развития юных дзюдоистов, прошедших отбор по экспериментальной программе, в сравнении с началом учебно-тренировочного цикла повысился на 5,3% ( $P < 0,05$ ); в группе контроля, где спортивный отбор проходил по общепринятой системе, прирост составил 5,6% ( $P < 0,05$ );

– процесс совершенствования функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата у дзюдоистов экспериментальной группы улучшился на 13,1% ( $P < 0,05$ ), в группе контроля – всего на 2,9% ( $P > 0,05$ );

– показатели физической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной группы повысились на 25,1% ( $P < 0,05$ ), в контрольной группе – на 9,4% ( $P > 0,05$ );

– уровень технико-тактической подготовленности в экспериментальной группе был выше на 31,6% ( $P < 0,05$ ), чем в группе контроля.

Таким образом, реализация интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо показала ее высокую эффективность, что выразилось в статистически достоверных изменениях всех изучаемых показателей. Результаты исследования можно использовать в системе спортивного отбора и в других видах единоборств.

*В.В. Денискин*

### **СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЯМИ**

Россия всегда славилась силачами, умевшими показать не только силу, но и ловкость, – силовыми жонглерами. Они показывали свое мастерство на праздниках, ярмарках, в цирках. Выступления этих атлетов всегда вызывают большой интерес. Ведь человек, ловко перебросивший гирию, восхищает окружающих гораздо больше, чем просто поднявший ее даже много раз. Естественно, что овладеть силовым жонглированием хотели бы многие.

Занятия гиревым спортом рекомендуется начинать согласно установленным нормативам при достижении 10 лет в секции гиревого

спорта под руководством тренера. К сложным упражнениям с гирями, которыми является и силовое жонглирование, можно приступать только после соответствующей силовой подготовки, ознакомления с мерами безопасности и разрешения тренера.

Важно, что упражнения силового жонглирования привлекают не только красотой движений с гирями. Силовое жонглирование предъявляет повышенные требования к таким физическим качествам, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, и, следовательно, хорошо развивает их. Чтобы жонглировать гирей, без силы не обойтись. Движения должны быть точно рассчитаны, скоординированы, а для этого нужна ловкость. Надо быстро схватить гирю или сделать какое-либо движение, а это уже быстрота. Большинство упражнений в начале их освоения надо выполнить несколько раз, для того чтобы они начали получаться, а затем еще много раз, чтобы выходили легко и свободно. Ценно и то, что силовое жонглирование вносит интерес в занятия с гирями, разнообразит их, позволяет избежать монотонности в тренировках.

Последовательность освоения сложных упражнений такова:

Мысленно представить последовательность выполнения упражнения и симитировать его без гирь.

Выполнить требуемый бросок гири без ловли и проследить за ней, оценивая ее траекторию с точки зрения удобства хватания гири.

Добиться нужного полета гири с помощью многократных повторений упражнения 2.

Попытаться схватить гирю в полете.

Добиться стабильного выполнения упражнения без падений гири; в дальнейшем выполнять упражнение легко, красиво и эффектно.

Для гармоничного развития мышц правой и левой частей тела все упражнения надо уметь выполнять в обе стороны и обеими руками. Разучивая то или иное упражнение, его выполняют поочередно правой и левой руками. На начальном этапе обучения один подход необходимо осуществлять правой, другой – левой рукой. Затем, по мере освоения, уже в одном подходе постоянно чередуют руки.

Некоторые ошибочно считают, что сначала надо освоить упражнение, выполняя его одной рукой, и только потом пытаться сделать его другой. Однако в таком случае освоение упражнения будет более продолжительным. Надо иметь в виду, что иногда выполнение упражнения левой (слабейшей) рукой получается лучше, чем правой, и к тому же позволяет занимающемуся быстрее понять свои ошибки. Кроме того, полезно вспомнить об активном отдыхе (когда работает левая рука, правая быстрее отдыхает, и наоборот). Это значит, что в данном случае усталость во время тренировки и после нее будет меньше, а восстановление пройдет быстрее. С ростом усталости резко снижается

физическое качество «ловкость», но именно оно нужно для освоения новых движений.

В приведенном далее описании упражнений нет их распределения по степени сложности.

1. Махи гирей до уровня плеч. Они являются подготовительным упражнением ко всем остальным. И.п. – ноги на ширине плеч, гиря ручкой поперек поставлена впереди ног на расстоянии 20-30 см. Сгибая ноги и наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разогнуть спину и ноги и маховым движением поднять гирю до уровня плеч. Затем, наклоняя туловище, сгибая ноги, послать гирю назад между ногами и повторить упражнение. Выпрямляя туловище, совершать вдох, наклоняя – выдох. Выполнять упражнение одной рукой, после отдыха – другой. Во время выполнения упражнения надо чувствовать момент остановки гири в верхней точке перед началом движения вниз.

2. Подбрасывание гири до уровня плеч. Выполняется аналогично упражнению 1.

3. Подбрасывание гири с вращением до уровня плеч. Данное упражнение имеет несколько вариантов, которые отличаются направлением вращения ручки гири (дужки).

А. И.п. – ноги на ширине плеч, гиря ручкой поперек поставлена впереди ног на расстоянии 20-30 см. Сгибая ноги и наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать ее назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разогнуть спину и ноги, маховым движением поднять гирю до уровня плеч, при этом полностью выпрямляясь. В момент остановки гири резко толкнуть ручку большим пальцем вверх, придав гире вращательное движение. Как только гиря сделает полный оборот в воздухе, поймать ее за ручку (той же, или другой рукой). Затем, наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гирю назад между ногами и повторить упражнение. Выпрямляя туловище, совершать вдох, наклоняя – выдох.

Б. То же, но в момент остановки гири толкнуть ручку пальцами вниз.

В. То же, но ручку толкнуть внутрь (правой рукой влево, а левой вправо) в горизонтальной плоскости.

4. Подбрасывание гири до уровня плеч с двумя вращениями.

5. Подбрасывание двух гирь до уровня плеч.

6. Подбрасывание двух гирь с вращением до уровня плеч (вверх или вниз).

7. Подбрасывание гири на максимальную высоту (без вращения) и ее ловля.

8. Подбрасывание гири двумя руками за «тело».  
9. Сочетание бросков и ловли гири двумя способами – хватом за ручку и «тело».

10. Махи гирей над собой с поворотом на 180°.

Перебрасывание гири над собой с поворотом на 180°.

Перебрасывание гири под собой.

Перебрасывание гири вокруг туловища.

14. Перебрасывание гири с ловлей ее у плеча за дно.

15. Махи гирей с переводом ее к плечу «телом» вверх.

16. Перебрасывание гири с ловлей ее за ручку «телом» вверх.

17. Перебрасывание гири с руки на руку, удерживая ее у плеча за дно.

Перебрасывание гири в парах. Партнеры располагаются в 2-3 м друг от друга. Перед одним из них стоит гиря на расстоянии 20-30 см. Он берет ее и посылает между ногами, выполняя замах. Затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибает спину и ноги, маховым движением посылает гирю вперед-вверх и отпускает. Он хватает гирю за ручку и направляет ее между ногами, затем, используя возвратное движение гири, бросает ее обратно партнеру. Бросая гирю, надо рассчитывать ее траекторию так, чтобы максимальная высота полета гири была на середине расстояния между партнерами. Если гиря подлетает в положении, неудобном для ловли, ее можно не ловить, а отойти в сторону или оттолкнуть гирю в сторону двумя руками. При кажущейся сложности это упражнение достаточно простое и безопасное.

Круговые движения гирей вокруг туловища (вправо и влево).

Круговые движения гирей вокруг головы (вправо и влево).

22. Движения гирей по восьмерке вокруг ног (назад и вперед).

Занятия гиревым спортом (силовым жонглированием) в секции института позволяют в комплексе решать проблемы укрепления здоровья формирование морально-психологического климата в институте, оберегать студентов от таких пагубных явлений как, наркомания, пьянство и преступность.

*В.Ф. Зайцева, Н.А. Зайцева*

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОЙ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ  
НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Анализ календарей соревнований спортивных федераций по популярным в студенческой среде видам спорта показал, что очень часто

основной старт сезона приходится на период экзаменационной сессии. Это касается чемпионатов России среди юниоров и юниорок, а также среди взрослых спортсменов. Зачастую многие студенты-спортсмены в эти периоды не могут показать наивысший результат, несмотря на хорошие показатели физических кондиций и готовности к соревнованиям.

Целью исследования стало выявление причин снижения соревновательных результатов в период экзаменационной сессии.

Два месяца в году у студентов связаны с экзаменами – зимняя и летняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности в подведении итогов учебного труда за семестр. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%<sup>1</sup>.

Сразу после экзаменационной сессии наблюдается снижение общего функционального состояния толерантности организма к физическим нагрузкам. Происходит снижение компонентов клинического статуса и функциональной устойчивости к физическим нагрузкам и повышение профессионально важных интеллектуальных качеств. Такую динамику можно объяснить следующим образом: сам учебный процесс с нарастанием его интенсификации к экзаменационной сессии является мощным тренингом к стимуляции долговременной и оперативной памяти логического мышления, объема и переключения внимания, зрительно-моторного восприятия, позволяющим повысить резервы интеллектуального труда.

Состояние спортивной формы характеризует различные виды готовности спортсмена выступать на соревнованиях в конкретных видах спортивной деятельности. В состоянии спортивной формы повышается скорость простой двигательной реакции, совершенствуются различные сложные реакции; увеличивается способность проявлять основные свойства внимания – интенсивность, устойчивость, переключение, распределение, что способствует более действенному контролю спортсменом своего состояния; улучшается функционирование сознания спортсмена и проявления интеллектуальных способностей в организации и управлении своими действиями; ярко проявляются качества личности спортсмена, его нравственность, воля, эмоциональность и др. в их высшем выражении.

В процессе учебно-профессиональной деятельности, специализированных тренировок и соревнований студенты-спортсмены постепенно осваивают предельные физические и психические нагрузки,

---

<sup>1</sup> Соломченко М.А. Методика формирования толерантности к неблагоприятным факторам учебной и спортивной деятельности студенток: на материале волейбола : дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2003.

значительно расширяя границы функционирования специфических систем организма. При такой напряженной умственной работе и мышечной деятельности основное внимание сосредотачивается на результатах деятельности, но не учитывается «цена» приспособления организма к таким нагрузкам. Совокупность различных неблагоприятных факторов учебной и тренировочной деятельности может привести к психофизическому перенапряжению, которое способствует появлению отклонений в состоянии здоровья, умственным перегрузкам, снижению уровня работоспособности учебной и спортивной деятельности.

Внешние факторы воздействуют на организм как изолированно, так и во всевозможных сочетаниях. Выделяют три типа реагирования организма на комплексы факторов внешней среды, это аддитивный, синергический и антагонистический типы. При аддитивном, синергическом, антагонистическом взаимодействии факторов общий эффект соответственно будет равен, больше или меньше суммы эффектов отдельных факторов.

Можно предположить, что взаимодействие внешних и внутренних факторов, как психологических, так и физиологических, приводит к изменению состояния ЦНС и проявляется в изменении умственной и физической работоспособности человека, которая в конечном итоге определяет успешность соревновательной деятельности.

Для проверки этого предположения были проанализированы результаты в соревнованиях в период экзаменационной сессии у студентов, занимающихся современным пятиборьем (n=10 чел). Студенты были разделены на две группы: 1) «ответственные» – те кто успешно и в срок сдали сессию; 2) «халатные» – те кто сдали сессию на удовлетворительно или перенесли экзамены на более поздние сроки, продлив сессию.

Анализ протоколов выступления этих студентов в соревнованиях на первенстве России в период сессии и в период без экзаменов показал, что в период сессии студенты, отнесенные к группе «халатные» более успешны и показывают результаты значительно выше, чем «ответственные». Значимое снижение результатов примерно на 4-6 секунд отмечается в плавании на 200 м вольным стилем. В технических видах, таких как фехтование и конкур, где требуется высокая концентрация внимания, результаты снижались существенно. В фехтовании количество нанесенных уколов противникам уменьшалось в среднем на 5-7 уколов. В конкуре практически ни один из группы «ответственных» не смог пройти маршрут без ошибок. Различий между группами в период без экзаменов не обнаружено.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о негативном влиянии интенсивных умственных нагрузок на психомо-

торную сферу спортсмена и нецелесообразности планирования основных стартов в периоды экзаменационных сессий.

*А.А. Зайцев, С.Я. Луценко, С.Н. Перминов*

### **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

На современном этапе развития легкой атлетики при подготовке квалифицированных бегунов на длинные дистанции большинство тренеров особое внимание уделяют функциональной подготовке, которую следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на повышение основных физиологических детерминант стайерского бега (максимальное потребление кислорода, величина анаэробного порога и др.) в процессе общей и специальной физической подготовки.

В тренировке бегунов объемные нагрузки стали предельными. Если в 60-е годы прошлого столетия объем тренировочной работы для бегуна на длинные дистанции составлял около 5000 км в год, то в конце 80-х начале 90-х он уже составлял около 8000 км в год. Количество тренировочных занятий выросло с 500 до 600 в год. Следовательно, наиболее прогрессивной, в настоящий период развития теории и методики спортивной тренировки, является подготовка спортсмена на основе организации тренировочного процесса с учетом физиологических детерминант.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики функциональной подготовки квалифицированных бегунов на длинные дистанции на специально-подготовительном этапе годичного цикла.

Американский исследователь Джек Дэниэлс и его коллеги выяснили, что существует несколько предсказуемых физиологических детерминант успешного бега, важнейшие среди них – максимальное потребление кислорода (МПК), анаэробный порог (АнП). Они могут быть улучшены в результате тренировок. На основании их выводов П. Физингер и С. Дуглас используя свой практический опыт и опыт других бегунов, пришли к выводу, что короткая скоростная работа, интервалы в соревновательном темпе на 3-5 км, 20-40-минутный бег в соревновательном темпе на 15 км и длительный бег – являются лучшими методами развития этих физиологических детерминант. Очевидно, что разумный подход к подготовке означает оптимальное объединение этих видов тренировки с целью стимулирования физиологических адаптационных изменений, необходимых для целевых соревнований.

Таблицы приоритетности физиологических детерминант при подготовке к основным стайерским дистанциям были разработаны американскими учеными П. Фитзингер, С. Дуглас<sup>1</sup>. Эти таблицы были взяты за основу для определения приоритетности нагрузки в тренировочных занятиях при подготовке спортсменов к конкретной дистанции бега (табл. 1,2,3,4).

Таблица 1

Расстановка приоритетов при подготовке к бегу на дистанции 5 км в порядке важности тренировок

Физиологический показатель	Предплановая подготовка	Первые 6 недель	Заключительные 6 недель
Базовая скорость	4	4	3
МПК	3	1	1
АнП	2	2	2
Аэробная выносливость	1	3	4

Таблица 2

Расстановка приоритетов при подготовке к бегу на дистанции 10 км в порядке важности тренировок

Физиологический показатель	Предплановая подготовка	Первые 6 недель	Заключительные 6 недель
Базовая скорость	4	4	4
МПК	3	1	1
АнП	2	1	2
Аэробная выносливость	1	3	3

Таблица 3

Расстановка приоритетов при подготовке к дистанции бега полумарафона в порядке важности тренировок

Физиологический показатель	Предплановая подготовка	Первые 9 недель	Заключительные 6 недель
Базовая скорость	4	4	4
МПК	3	3	2
АнП	2	1	1
Аэробная выносливость	1	2	3

Таблица 4

Расстановка приоритетов при подготовке к марафону в порядке важности тренировок

Физиологический показатель	Предплановая подготовка	Первые 12 недель	Заключительные 6 недель
Базовая скорость	4	4	4
МПК	3	3	3
АнП	2	2	1
Аэробная выносливость	1	1	2

<sup>1</sup> Физингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов. М: «Тулома», 2007.

Педагогический эксперимент с применением разработанной методики функциональной подготовки квалифицированных бегунов на длинные дистанции основываясь на физиологических приоритетах подготовки к целевой дистанции забега осуществлялся в течение 6 месяцев со спортсменами квалификации 1-го спортивного разряда СДЮШОР-4 г. Калининграда. Состав группы 8 человек, среди них 6 мужчин и 3 женщины.

В ходе педагогического эксперимента каждый из тестируемых бегунов-стайеров готовился к конкретной дистанции целевого забега: С-ий, К-ев, С-ок, П-ая – на 5 км.; Г-ин, Ш-ко, К-ах – на 10 км.; Ш-на – на 42 км 195 м. Но, несмотря на это обстоятельство, каждый из них принимал участие в соревнованиях на 5 и 10 км, лишь в соревнованиях на дистанцию 42 км 195 м принимала участие одна спортсменка.

В результате педагогического эксперимента установлено, что все бегуны улучшили свои результаты на дистанциях 5 и 10 км.

Если проанализировать величину прироста результатов, то очевидно, что у спортсменов прошедших целенаправленную подготовку к конкретной дистанции, прирост результата на этой дистанции гораздо больше, чем на смежной (рис.).

Это является практическим подтверждением целесообразности использования предлагаемой методики подготовки бегунов-стайеров.

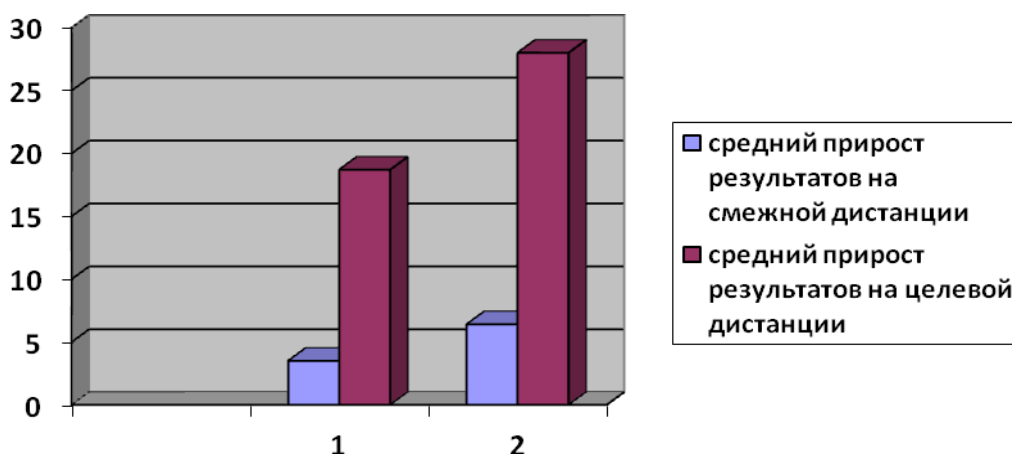


Рис. Показатели разницы средних величин роста результатов бегунов-стайеров на дистанциях 5 и 10 км при акцентированной подготовке к одной из них

Вывод: методика повышения функциональной подготовленности бегунов на длинные дистанции на специально-подготовительном этапе окажется результативной, если соблюдать следующие условия:

– повышение функциональных возможностей выступает целью специальной физической подготовки бегуна на длинные дистанции на специально-подготовительном этапе;

– оценка функциональной подготовленности в учебно-тренировочном процессе осуществляется на основе диагностики уровней развития физиологических показателей: максимального потребления кислорода (МПК), анаэробного порога (АнП);

– отбор содержания специальной физической подготовки на специально-подготовительном этапе для повышения функциональной подготовленности бегунов на длинные дистанции осуществляется с учетом целевой дистанции основных соревнований путем определения приоритетности физиологических показателей.

*Р.А. Исаев*

### **ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ**

На сегодняшний день обучение приемам рукопашного боя сотрудников силовых структур, является немаловажным фактором формирования их физического развития и служебного мастерства. Основой подобного обучения являются технические и тактические действия таких видов спорта, как дзюдо и кикбоксинг.

К сожалению, в настоящее время сложился ряд неблагоприятных условий в подготовке сотрудников силовых структур данным спортивным дисциплинам, это – необоснованно низкий статус кикбоксинга и дзюдо, которые является лишь тематическим разделом дисциплины «Физическая подготовка»; малые временные затраты на обучение; наличие большого количества сотрудников, не имеющих предварительной подготовки в спортивных единоборствах.

Если рассматривать эти два вида спорта по отдельности то можно сказать, что кикбоксинг служит инструментом совершенствования ударной техники. При этом стоит заметить, что современный кикбоксинг в своем арсенале содержит наиболее рациональные и эффективные технические приемы, заимствованные как из классического бокса, так и восточных боевых искусств, где сочетаются одновременно удары руками и ногами.

Дзюдо стоит рассматривать как способ тренировки различных приемов и бросков. При этом стоит заметить, что эти элементы способствуют проведению эффективного задержания преступника, как вооруженного, так и безоружного. То есть можно сказать, что удары являются своего рода вспомогательными элементами, что, однако не умаляет их значения.

Рукопашный бой, сочетая в себе технические действия кикбоксинга и дзюдо, состоит из трех самостоятельных направлений.

Первое направление – это прикладной рукопашный бой, который предусматривает обучение технике обезоруживания и задержания правонарушителей. Обучение и выполнение всех приемов осуществляется в весьма ограниченных условиях, в большей мере схватка носит условный характер, то есть удары и броски выполняются не в полном контакте и в полную силу.

Второе направление – это спортивный рукопашный бой, который проводится в рамках правил соревнований и предусматривает учебно-тренировочную или соревновательную рукопашную схватку двух курсантов между собой. Такой рукопашный бой является основным средством психологической и технико-тактической подготовки будущих сотрудников силовых структур к реальной рукопашной схватке с правонарушителем.

Третье направление – это реальный рукопашный бой с правонарушителем, который всегда происходит без каких либо правил и ограничений, а предусматривает только один результат – превосходство и победу сотрудника силовых структур. Такой в процессе обучения поединок можно только моделировать, создавая условия, максимально приближенные к реальным ситуациям.

Резюмируя представленный материал, можно сказать, что схема рукопашной схватки с противником, когда главной целью является победа над ним (обездвиживание или задержание), достаточно проста: удар ногой на дальней дистанции, связка ударов руками на средней и бросок на близкой дистанции.

Стоит отметить, что в результате совершенствования элементов рукопашного боя, специализированную группу технических действий составили их комбинации. Наиболее эффективны двухударные и трехударные комбинации, выполняемые руками и ногами. Именно такие комбинации позволяют вывести противника из равновесия, быстро сократить дистанцию боя и перейти непосредственно к захвату и броску.

Подводя итог, можно сказать, что если следовать указаниям преподавателя и четко выполнять указания при освоении техники рукопашного боя, можно добиться победных результатов при единоличном контакте с правонарушителем.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЧЕВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ  
ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ  
ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

При обучении студентов высших учебных заведений часто возникают трудности с овладением сложнокоординационными двигательными действиями<sup>1</sup>. Традиционно при обучении таким упражнениям задействуется главным образом два анализатора организма – зрительный (создание зрительных образов) и тактильный (создание мышечных ощущений)<sup>2</sup>. Предположили, что добавление слухового анализатора в этот процесс существенно повысит качество овладения движениями. Теоретическими основаниями для данного предположения являются следующие данные. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным<sup>3</sup>.

Установлено, что движения выполняются точнее, если физические упражнения сопровождаются словесным сопровождением. Физиологической основой данного эффекта являются процессы взаимосвязи анализаторов, которые находятся в постоянном взаимодействии. Нервные процессы в центральных отделах одних анализаторов по законам иррадиации и взаимной индукции находят своё отражение в деятельности других анализаторов. Эта взаимосвязь усиливается, когда функции разных анализаторов участвуют в какой-нибудь общей деятельности. Доказано, что мышечно-двигательный и слуховой анализаторы органически связаны с выполнением движений и тогда один из них усиливает чувствительность другого<sup>4</sup>. Таким образом, словесные обозначения движений могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. Этот эффект можно использовать для повышения результативности обучения студентов высших учебных заведений сложнокоординационным двигательным действиям, где деятельность различных органов и систем может синхронизироваться при использовании специально подобранных словесных формул (фраз), которые воздействуют на мышечную систему тем или иным образом.

Типичным сложнокоординационным двигательным действием является бросок баскетбольного мяча в корзину, требующий при вы-

---

<sup>1</sup> Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Мн.: БГУ, 1978.

<sup>2</sup> Косилов С.А. О физиологических основах производственного обучения. М.: Высшая школа, 1981.

<sup>3</sup> Анохин П.К. Функциональная система, как методологический принцип биологического и физиологического наследования // Системная организация физиологических функций. М., 1968. С. 5-7.

<sup>4</sup> Рудик П.А. Психология. М., 1955.

полнении, помимо высокого уровня развития физических качеств, оценки временных характеристик, реакции на движущийся объект и точности динамического мышечного усилия<sup>1</sup>. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

В этой связи была сформулирована цель исследования – разработка методики освоения сложнокоординационных двигательных действий студентами высших учебных заведений (на примере броска баскетбольного мяча в корзину).

В качестве контрольного упражнения использован штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину от штрафной линии (одной рукой от плеча). Занятия проводились по 12 минут четыре раза в неделю. Всего проведено 12 занятий. В исследовании приняло участие 14 студентов высших учебных заведений, ранее не занимавшихся спортом. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы студентов высших учебных заведений – по 7 человек в каждой группе. Контрольная группа выполняла броски баскетбольного мяча без речевого сопровождения, а экспериментальная группа одновременно с бросками описывала свои движения вслух (речевое сопровождение). Метод словесного сопровождения движений применяли в виде коротких указаний синхронно с выполнением броска. Предположили, что при этом образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику двигательного действия и мышечными ощущениями.

Общее количество бросков в двух группах было примерно одинаковым. В начале и по окончании педагогического эксперимента исследовали точность 20-ти бросков в корзину студентами обеих групп.

Текст словесного сопровождения. Занимаю исходное положение. Ноги на ширине стопы. Удерживаю мяч внизу двумя руками. Колени полусогнуты, туловище немного наклонено вперед. Мышцы расслаблены. Взгляд на кольцо. Разгибаю колени, одновременно перемещаю мяч к плечу. Слитным движением разгибаю локтевой сустав. Резко сгибаю кисть, бросаю мяч в кольцо. Сопровождаю взглядом мяч, летящий точно в кольцо.

Такое словесное описание двигательных действий позволяет обозначить основные элементы техники движений и создать четкое осмысленное представление о них.

Исходное тестирование точности попаданий в двадцати бросках показало, что в контрольной группе этот показатель составил  $7,4 \pm 1,02$ ,

---

<sup>1</sup> Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007.

а в экспериментальной  $7,9 \pm 1,14$  попаданий. Статистических различий между показателями обеих групп не выявлено ( $p > 0,05$ ).

После проведения педагогического эксперимента точность попаданий в серии бросков у контрольной группы статистически достоверно ( $p < 0,05$ ) увеличилась с  $7,4 \pm 1,02$  до  $11,8 \pm 1,05$  попаданий.

В экспериментальной группе точность попаданий статистически достоверно ( $p < 0,01$ ) увеличилась с  $7,9 \pm 1,14$  до  $17,6 \pm 2,01$  попаданий. Различия результатов итогового тестирования выявил превосходство экспериментальной группы ( $17,6 \pm 2,01$  попаданий) над контрольной группой ( $11,8 \pm 1,05$  попаданий) по показателю точности попаданий мяча в корзину ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, применение синхронного словесного сопровождения существенно повышает эффективность обучения студентов высших учебных заведений сложнокоординационным двигательным действиям. В заключении сошлемся на высказывание А. Шварценеггера<sup>1</sup>, который утверждает, что без постоянной концентрации на цели и верном исполнении абсолютно всех «кирпичиков» упражнения толку от самой изнуряющей тренировки будет немного.

*В.Ф. Костычаков*

#### **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ**

Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, игровые упражнения.

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. В комплексе с игровыми упражнениями гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Schwarzenegger A.A., Douglas K.H. The Education of a Bodybuilder. New York: Simon & Schuster, 1977.

<sup>2</sup> Жуков М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Развитие выносливости связано главным образом с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций с функциональной устойчивости различных систем организма и обусловлено, прежде всего, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма.

Выносливостью называется способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени. Она определяется возможностями организма противостоять сдвигам, в общем, и местному гомеостазу, а в ряде случаев и компенсировать их и обеспечивается сложным комплексом изменений, происходящих в организме при мышечной работе.

Различают несколько видов выносливости: общую и специальную, скоростную и силовую. Общей выносливостью называют способность организма противостоять утомлению при выполнении различной по характеру мышечной деятельности умеренной или большой мощности. Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается.

Специальная выносливость – это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

В процессе единоборства трудно добиться избирательного воздействия на отдельные функции организма и весьма затруднительно здесь и точная дозировка нагрузки. Поэтому в спортивной борьбе нередко используют различные упражнения циклического характера: лыжи, кросс, гребля, что немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. Одновременно применяя подобные упражнения, нельзя добиться высокого уровня совершенствования специальной выносливости.

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок, введение подвижных игр в занятие вновь повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Потому включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр, в процессе занятий, интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх, направленных на совершенствование выносливости существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки;
- увеличение размеров игровой площадки;
- усложнение приемов и правил при неизменном количестве играющих;
- увеличение времени проведения игры, с комбинированным использованием выше описанных приемов.

При использовании подобной методики специализированные подвижные игры будут выглядеть как отличное средство для совершенствования выносливости.

Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можно использовать на занятиях по борьбе подвижные игры для развития выносливости: «эстафета с бросками», «переноска партнера», «переноска в парах», «баскетбол с партнером на плечах», «футбол с партнером на плечах», «броски на время», «броски по кругу», «силовая эстафета», «бросок за броском», «двенадцать баллов», «богатырь», «самый выносливый», «регби», «регбол», «догони противника», «завладей манекеном».<sup>1</sup>

*О.В. Лапыгина*

#### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**

Учебно-тренировочный процесс как специфическая педагогическая деятельность – процесс обучения в системе физической культуры, направленный на овладение учащимися системы научных знаний, двигательных умений и навыков, на развитие способностей и формирование поведения, отвечающего принципам всестороннего развития личности. Роль руководителя в этом процессе принадлежит педагогу.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

---

<sup>1</sup> Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты : методическое пособие для преподавателей и спортсменов. М.,1997.

В своей работе Кафедра физического воспитания и спорта должна руководствоваться законами РФ «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов, обучающихся самостоятельно, определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Существует множество проблем, мешающих учебно-тренировочному процессу, такие как: травматизм, нарушение деятельности систем организма при занятиях спортом, проблемы питания студентов. Самой основной, на мой взгляд, проблемой является нежелание студентов ВУЗов посещать занятия физической культуры.

Отношение того или иного студента к физкультуре может быть разным. В последнее время, большое количество студентов по той или иной причине не видят смысла в обязательности этого предмета.

Есть множество обстоятельств, по которым учащиеся вуза не хотят идти на занятие по физкультуре. К примеру, студент посещает какую-либо секцию и ему хватает занятий спортом. Девушки, в последнее время, стали заниматься в фитнес-центрах и бассейнах, поэтому физической активности им хватает не меньше, чем молодым юношам. К тому же современные студенты стараются пораньше устроиться на работу. Уже на младших курсах многие учащиеся работают. Занятия по физкультуре для них только забирают время, которого у них и так недостает.

Так же есть много студентов, которые не могут посещать занятия из-за проблем со здоровьем. В ВУЗах сформированы группы здоровья. В первой группе, которая называется основной, числятся полностью здоровые студенты. Во второй и третьей группе находятся студенты, у которых есть какие-либо болезни и ограничения для занятий физическими нагрузками. Для таких студентов существуют особые программы, по которым они занимаются. В четвертой группе находятся студенты, имеющие более серьезные проблемы со здоровьем. И далеко не всегда таких студентов освобождают от занятий.

Для решения этих проблем эффективно использовать методы:

- создание максимальной достижимости освоения конкретным студентом ценностей физической культуры и спорта, учитывая индивидуальные интересы, возможности и потребности, так же уровень физической подготовки;
- обязательность применения технологий спортивной и оздоровительной тренировки;
- добровольный выбор направления видов спорта;

- объединение в учебно-тренировочные подгруппы, для возможности занятий вне академического расписания, учитывая интересы, уровень физической подготовки и функциональный статус.

Также как путь оптимизации этой проблемы можно отметить пропаганду самостоятельных занятий студентов физической культурой, спортом, туризмом, что способствует лучшему усвоению учебного материала, позволит увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускорит процесс физического совершенствования. Привлечение студентов к массовым оздоровительным, физкультурным и спортивным мероприятиям.

*Т.В. Лепилина*

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

Правильно организованный процесс обучения плаванию студентов предусматривает формирование навыков целенаправленного использования средств оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам. Важно не только научить студента первого курса плавать спортивными стилями, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков, но и обучить навыкам и умениям использования средств плавания в повседневной жизни, сформировать устойчивый интерес и понимание смысла систематических занятий плаванием. Реализация этих важных задач позволит поднять процесс обучения и совершенствования плаванию на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» студентов.

Обучение плаванию студентов первого курса СибГАУ носит образовательный характер, насыщен конкретным теоретическим материалом, который позволит сформировать интерес к занятиям, понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого действия, возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих.

Обучение плаванию студентов решает следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

– знание теоретических и практических основ физической культуры, используя которые можно эффективно заниматься оздоровительным плаванием в будущем и формировать навыки здорового образа жизни;

– формирование положительного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– овладение системой практических умений и навыков в плавании, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности;

– обеспечение общей физической подготовленности.

Программный материал обучения плаванию студентов СибГАУ включает в себя теоретический, практический, контрольный разделы, а так же раздел упражнений, направленных на самостоятельное составление и выполнение заданий.

Теоретический раздел предполагает сообщение о роли и значении плавания как вида физических упражнений, закалывающем и гигиеническом эффекте плавания, о влиянии занятий плаванием на организм человека. Содержание теоретического раздела ориентировано, прежде всего, на понимание оздоровительного и закалывающего значения плавания, необычности водной среды, специфику обучения плаванию, психологическое состояние обучающихся во время занятий и его влияние на процесс овладения двигательным навыком. Подробно рассматриваются вопросы, связанные с влиянием плавания на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, укрепление мышечной системы, профилактикой простудных и инфекционных заболеваний, использования средств плавания для коррекции осанки.

Обязательным этапом теоретической подготовки является знакомство с техникой способов плавания, для чего при изучении того или иного способа плавания, на занятие приглашается пловец-разрядник, и демонстрирует стиль плавания<sup>1</sup>.

Теоретический материал сообщается в форме беседы перед каждым занятием. В первой части занятия, после приветствия и организации группы, студентам сообщаются задачи занятия и, в доступной возрасту и пониманию форме, теоретическая информация, на что направлено решение той или иной задачи.

Практический раздел обеспечивает обучение студентов спортивным стилям плавания, повышение общего уровня функциональных и

---

<sup>1</sup> Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию : лекция / СПбТАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999.

двигательных способностей, необходимых для успешного освоения плавательных навыков.

Очень важно заинтересовать студента, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать его значимость. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить молодых людей упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию.

Процесс обучения плаванию можно разделить на четыре этапа. На первом этапе формируется предварительное представление о навыке плавания, проводится освоение с водной средой и ознакомление с элементами техники способов плавания. На втором этапе – осуществляется разучивание элементов техники плавания стилями кроль на груди и на спине, связок и техники плавания в целом. На третьем и четвертом этапах – проводится закрепление и совершенствование техники плавания стилями кроль на груди и спине, разучивание элементов техники плавания стилями брасс и дельфин. Каждый этап процесса обучения характеризуется разным уровнем освоения навыка плавания занимающимися, спецификой решаемых задач обучения, содержанием средств и методов обучения<sup>1</sup>.

Четвертый этап содержит задания на самостоятельное составление и выполнение студентами упражнений. Они направлены на умение совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания, учат студента принимать решение и делать выбор. Важный фактор развития активности и сознательности студента – его собственная деятельность. Каким бы хорошим ни был преподаватель, без собственного труда над собой студент мало чего достигнет. Деятельность должна быть обязательно активной, чтобы студент вкладывал в нее всю душу, она должна ему нравиться и приносить удовольствие. Активная деятельность никогда не утомляет, не ведет к перегрузкам<sup>2</sup>.

Задания на самостоятельное выполнение даются во время разминки, в основной или заключительной части занятия. Преподаватель объясняет, что задание выполняется самостоятельно, студент сам придумывает себе задание. Предлагается придумать задание непосредственно на занятии или приготовить его дома. Преподаватель во время выполнения самостоятельных заданий просматривает, какие упражнения и стили предпочитает студент, при составлении индивидуальных заданий использует эти знания.

---

<sup>1</sup> Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание : учеб. для вузов физической культуры. М.: ФОН, 1999.

<sup>2</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 8-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Необходимо помочь студенту в выборе и составлении самостоятельных заданий. Напомнить, какие стили плавания изучаются на занятиях, какие упражнения используются для развития физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости), для развития координации движений, для укрепления и профилактики заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушений опорно-двигательного аппарата, предложить использовать при выборе задания спортивный инвентарь (плавательная доска, калабашка, ласты и т.д.). На основании полученных знаний на предыдущих занятиях и полученной информации перед занятием, студент составляет себе задание и выполняет его по команде преподавателя. Необходимо спросить каждого о придуманном задании, записать его в журнал и похвалить студента.

Для успешного усвоения программного материала студентам первого курса предлагается поочередно выполнять упражнения, которые нравятся, и упражнения, которые вызывают затруднения и сложны по координации для этого студента. Так первокурсникам будет легче справляться с трудностями учебного процесса. Отмечено, что самостоятельное задание в основной части занятия выполняется студентом с большим старанием, на эмоциональном подъеме и с энтузиазмом.

Программный материал для студентов первого курса СибГАУ позволяет обучить плаванию молодых людей разного уровня физического развития, снизить негативные последствия учебной перегрузки, увеличить уровень ежедневной двигательной активности, обучить основам знаний и умений самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Навыки, полученные на занятиях по обучению и совершенствованию плаванию, различаются для студентов разной физической подготовки, но ведут к единой цели – возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения плавания в режиме свободного времени.

Включение в программный материал теоретических и практических знаний, навыков и умений по плаванию поможет научить студента первого курса плавать спортивными стилями, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков. Задания на выполнение самостоятельно и на выбор повышают активность и сознательность студента в данном виде двигательной активности, что позволяет самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физической деятельности.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОКСЕ**

Спорт является одной из форм постоянного совершенствования профессионального мастерства личного состава подразделений полиции. Спортивная подготовка помогает обеспечивать готовность каждого сотрудника органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокой работоспособности.

Ежегодно в рамках Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта организуется и проводится 20 лично-командных чемпионатов МВД России среди МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации и образовательных учреждений МВД России, которым предшествуют отборочные соревнования в низовых подразделениях. Одним из таких служебно-прикладных видов спорта является бокс.

Особенности поединка в боксе заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников комплексируются на большое число различных эпизодов, чередующихся ситуациями выполнения технических действий с максимальной интенсивностью с ситуациями выбора позиций, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности.

Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы, т.е., например, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается, прежде всего, в ухудшении реакции, снижении мощности работы (а значит, и силы ударов), уменьшении скорости и точности выполнения атакующих и защитных действий, а также перемещений. Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане, и к этому необходимо быть готовым.

Стратегия повышения специальной выносливости к ведению поединка в боксе в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

1) совершенствование специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и ёмкости алактатного анаэробного процесса.

2) развитие и совершенствование компенсаторных механизмов, т.е. увеличение аэробной мощности.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений сериями продолжительностью по 6-10 секунд, повторяя их по 5-6 раз в каждой серии, с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 таких серии работы с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем выше тренированность, тем менее продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание, или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения алактатной ёмкости.

Главный критерий контроля направленности нагрузки – высокая, не снижаемая от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на одновременное совершенствование и аэробной мощности. При увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена и на увеличение аэробной ёмкости и эффективности. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но, одновременно, и совершенствование техники, развития специфической силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их какими-либо другими упражнениями не следует.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнения от 20 до 30-45 секунд. При интервале отдыха 3-5 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1.5 минут до 10 секунд – на ёмкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне максимальной мощности, применяют и специально-подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном рекомендуется использовать для этого обусловленный или свободный

спарринг с одним или несколькими партнёрами, «бой с тенью», выполнения серий упражнений на снарядах, в передвижении и др.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т.д.).

Вместе с тем для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения специальной силовой выносливости необходимо придерживаться следующих правил.

1. Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами – до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем – до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

2. Для увеличения анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала: упражнения с отягощением от 20 и до 60% от предельного с количеством повторений 15-30 раз с высокой скоростью и темпом движений. Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты. В процессе работы необходим постоянный контроль за техникой выполнения упражнения.

3. Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких кислотических сдвигов, повторять не более 4 серий упражнения в высоком темпе с отягощением 20-35% от предельного и с работой «до отказа» в каждой серии. При больших (до 10 минут) интервалах отдыха (в течение которых необходимо выполнять упражнения на расслабление, гибкость, различные махи), работа будет направлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1-3 минуты) – на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их ёмкости.

*А.А. Моисеенко, Е.В. Архипов*

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИЕМОВ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ**

Овладение приемами скоростной стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия, является конечной целью подготовки спортсмена к выполнению упражнений с ограничением по времени. Разучивание

упражнений скоростной стрельбы начинают только после формирования у спортсменов базовых навыков стрельбы без ограничения по времени. В это время невозможно дать какие либо прогнозы перспективности того или другого спортсмена. Зачастую происходит снижение результатов, появляются ошибки в прицеливании, обработке спуска. Как показывает практика причины ошибок – субъективные. Спортсмена раздражает словосочетание «скоростная стрельба», он начинает гнаться за временем.

Для того чтобы сгладить переход к скоростной стрельбе и избежать появления грубых ошибок нами была использована методика совмещения элементов упражнений пулевой стрельбы с упражнениями стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия. Так использовалась вторая половина упражнения МП-5,<sup>1</sup> в которой стрелки выполняют серию из пяти выстрелов с интервалом 7 секунд между выстрелами и 3 секунды на выстрел, исходное положение перед выстрелом – рука согнута под 45°. Только при выполнении упражнения использовались мишень интерпол или мишень № 4 «Грудная фигура с кругами».

При выполнении такого упражнения количество действий выполняемых стреляющим сокращается – пистолет уже в руке, патрон в патроннике, палец на спусковом крючке, свободный ход выбран, остается только вывести оружие на линию прицеливания, прицелиться и нажать на спусковой крючок. Но в тоже время присутствует фактор времени – на выстрел отводится 3 секунды. Такого времени достаточно для плавного нажима на спусковой крючок, а отсутствие сбивающих факторов (извлечение пистолета из кобуры, принятие положения для стрельбы, досылание патрона в патронник) позволяют спортсмену сосредоточиться на прицеливании и обработке спуска.

Время при выполнении упражнения можно засекают тремя способами:

1. С помощью поворотной установки для стрельбы по появляющимся мишеням;

2. С помощью стрелкового таймера CED 7000 – для этого в режиме AutoPar необходимо задать интервалы 7, 3, 7 и т.д. плюс такого способа в возможности просмотра времени каждого выстрела и проведения дальнейшего анализа в совокупности с результатом;

3. С помощью простейшей мишенной установки, собранной на основе циклического таймера ARCOM-T44 и сборки красных и зеленых светодиодов (красный закрепляется над мишенью и светится 7 секунд, а зеленый под мишенью и светится 3 секунды). Стоимость такой установки для стрельбы по пяти мишеням, при условии самостоятель-

---

<sup>1</sup> Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А. Ромаков и др.; Стрелковый Союз России. М.: Советский спорт, 2006.

ного монтажа 4000 рублей. Кроме того настройки таймера позволяют тренировать серии 8, 6 и 4 секунды упражнения МП-8 (олимпийка). Фактически получается установка для стрельбы по появляющимся мишеням, аналогичная «СИУС-АСКОР», только без возможности отслеживания на мониторе результата и временных характеристик выстрела.

В совокупности с предлагаемым упражнением необходимо проводить тренировки на тренажере СКАТТ используя стрелковое упражнение «25 м. Грудная мишень №4 с ограничением времени 3 сек. 9.0 мм». Целесообразность применения которого было обосновано ранее<sup>1</sup>.

Порядок выполнения: после настройки оптического датчика и пристрелки на электронной мишени загорается красный светодиод (приготовиться), через три секунды загорается зеленый светодиод (разрешает стрельбу), по истечении трех секунд опять загорается красный светодиод. Зеленый светодиод загорается четыре раза, если обучаемый не успевает произвести выстрел за время его свечения, программа не засчитывает попадание.

Исходное положение:

– при стрельбе с одной руки – пистолет в руке, курок на боевом взводе, рука прямая, опущена под углом 45 градусов к цели, указательный палец за пределами спусковой скобы;

– при стрельбе с двух рук – пистолет в руках, курок на боевом взводе, руки согнуты в локтях так, чтобы пистолет находился около груди обучаемого, указательный палец за пределами спусковой скобы.

Порядок выполнения: после доклада обучаемого о готовности преподаватель нажимает кнопку старт. Когда на электронной мишени загорается зеленый светодиод – обучаемый поднимает руку с пистолетом, во время движения руки накладывает указательный палец на спусковой крючок, в точке остановки выжимает свободный ход спускового крючка. После этого обучаемый находит и выравнивает мушку в прорези целика, плавно нажимает на спусковой крючок, убирает палец со спускового крючка, опускает руку с пистолетом в исходное положение, взводит курок и ждет следующего разрешающего сигнала. При стрельбе с двух рук обучаемый не поднимает руки с пистолетом, а выводит их вперед и вверх по кратчайшей траектории.

Применение описанных упражнений позволяет избежать появления и закрепления у спортсменов грубых ошибок в обработке спуска

---

<sup>1</sup> Моисеенко А.А. Использование тренажера «Скатт» при обучении скоростной стрельбе из пистолета // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2013 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

при переходе к разучиванию упражнений скоростной стрельбы. Продолжительность использования упражнений руководитель группы спортивного совершенствования определяет исходя из результатов спортсменов. Как правило, достаточно 8-10 тренировочных занятий и можно переходить к стрельбе на первый выстрел с извлечением пистолета из кобуры.

*Е.Ю. Назарова, Т.В. Лепилина*

### **ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫДОХАМ В ВОДУ ПРИ ПЛАВАНИИ**

Занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие студента, способствуют улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания.

При плавании дыхание согласовано с движением конечностей. Один цикл движений руками выполняется, как правило, не больше чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и к повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем<sup>1</sup>. Вот почему так важно обучить студентов первого курса выполнять выдохи в воду при плавании, плавать спортивными способами в полной координации.

Специалисты едины в своем мнении, что освоение упражнений на дыхание в воду является наиболее важным элементом процесса обучения техники способов плавания. От того, насколько успешно идет освоение дыхания, зависит качество выполнения движений ног, движений рук и их согласование в любом способе плавания. К изуче-

---

<sup>1</sup> Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во Академия, 2008.

нию дыхания необходимо приступить сразу после освоения погружений и продолжать его, чередуя с другими упражнениями<sup>1</sup>.

Положительной адаптации к водной среде способствуют погружения в воду. Первые упражнения выполняются стоя на дне или у бортика бассейна, в воду погружаются сначала только плотно сжатые губы, затем лицо. Необходимо объяснить студентам, что вдох над водой нужно сделать ртом, плотно зажать губы и опустить в воду. В воде открывать рот и набирать воду в рот нельзя. Задержать дыхание 5, 7, 9 секунд, поднять губы, лицо из воды, подождать несколько мгновений, пока капли воды стекут с лица, сделать вдох ртом. Студент убедится, что вода не попадает в нос и рот, если не открывать в воде рот, не делать в воде вдох. Это придаст ему уверенности и сил в освоении водной среды.

Самые простые и доступные всем упражнения на дыхание выполняются стоя на дне, стоя у бортика, уровень воды у груди. Набрать в сложенные лодочкой ладони воду, постараться выдуть из ладоней всю воду одним выдохом. Сделать вдох ртом, наклониться к воде, подуть изо рта воздух так, чтобы в воде образовалась воронка. Чем глубже воронка, тем лучше выдох. Это упражнение выполняют спокойно студенты страдающие водобоязнью, так как не нужно опускать лицо в воду. Обязательно сказать студентам, что вдох выполняется над водой только ртом, выдох выполняется так же ртом у воды сильный, продолжительный, весь воздух в легких нужно стараться выдуть до конца. Далее предлагается выполнить это же упражнение, но во время выдоха погрузить в воду губы. Напомнить – вдох ртом над водой, выдох ртом губы в воде!

А теперь соединяем погружения с выдохами в воду. Во время погружения студентам предлагаются разные варианты выдохов – изо рта, из носа, изо рта и носа одновременно, начинать выдох ртом, а заканчивать носом, продолжительный и равномерный выдох, быстрый и сильный, задержка дыхания 5 сек и выдох, достать руками до дна и выдох, сесть на дно и выдох и т.д. Далее следует переходить к погружениям, всплываниям, лежаниям. Перед обучаемыми ставятся разные задачи: замереть, зависнуть, расслабиться, почувствовать, что вода держит, поднимает и т.д. Чем больше упражнений и заданий с выдохом в воду будет на начальном этапе обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт.

Трудности при изучении дыхания в воду, прежде всего, связаны с тем, что при выдохе, когда голова находится в воде, в нос и в рот может попадать вода. Вода, попадая в дыхательные пути, вызывает

---

<sup>1</sup> Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию : учеб, пособие для высш. учебн. заведений физической культуры. М.: Изд-во «СпортАкадемПресс», 2002.

рефлекторный спазм голосовой щели с кратковременной произвольной задержкой дыхания. Неправильные приемы обучения дыханию приводит к отказу от выполнения упражнений. Поэтому так важно соблюдать следующие методические правила:

- начинать обучение с простых упражнений;
- выдох в воду выполнять равномерный и непрерывный;
- при полном погружении под воду выдох в воде начинать через рот, а заканчивать его через нос;
- упражнения выполнять с наклоном головы вниз при вертикальном положении туловища;
- выдох должен заканчиваться над водой через нос<sup>1</sup>.

Совершенствование дыхания продолжается при плавании с поддерживающими средствами. Плавание на одних ногах кролем на груди, брассом, дельфином с доской в руках и дыханием. При этом надо следить, чтобы студент при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу.

Спустя некоторое время с момента начала активных занятий, происходит увеличение объема легких, что способствует увеличению количества кислорода, поступающего в кровяное русло человека. При систематических занятиях плаванием наблюдается более эффективное снабжение кислородом всей мышечной системы, что обусловлено улучшением работы сердца, легких, всего кислородного обмена в организме.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода. Таким образом, на первом этапе овладения жизненно важным навыком важно достаточно много времени уделять обучению студентов дыханию в воду, так как плавание повышает функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивает организм, укрепляет здоровье молодых людей.

---

<sup>1</sup> Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию : лекция / СПбТАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

**ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ  
К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА ЧЕМПИОНАТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ**

С 17 по 21 ноября 2014 года в городе Москве в 50 м бассейне «Динамо» впервые организован и проведен лично-командный чемпионат МВД России по плаванию. Состав участников и уровень соревнований выявил ряд требований предъявляемых к сборным командам вузов МВД России по плаванию касающейся системы подготовки пловцов.

Эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от уровней физической и технической подготовленности занимающихся, оптимального их сочетания и рациональной взаимосвязи. Рост спортивных результатов возможен только при условии, что техника выполнения упражнения будет опираться на соответствующий уровень развития физических качеств. В то же время, создание рациональной основы спортивной техники позволяет наиболее полно использовать физические возможности и реализовать двигательный потенциал в соревновательном упражнении (Воронов А.В., 2004).

Схематически процесс совершенствования силовых возможностей пловца можно представить в виде трех этапов: первый – посвящается преимущественному увеличению физиологического поперечника мышц, несущих основную нагрузку в избранном способе плавания; второй – повышению их максимальной силы и третий – развитию специальной, в данном случае силовой, выносливости.

Для увеличения физиологического поперечника мышц подбираются такие режимы, которые значительно активизируют трофические процессы, стимулируют усиление пластического обмена. Практический опыт позволяет рекомендовать пловцам для решения этой задачи следующий вариант повторно-интервальной тренировки: 3-4 кратное выполнение с отягощениями серий упражнений «до отказа» с интервалами 1,5-2 мин.; затем более продолжительный отдых по самочувствию спортсмена и повторение серий упражнений.

Необходимость выполнять каждую серию упражнений до отказа трактуется тем, что первые движения обычно не вызывают у пловца каких-либо трудностей, зато последние требуют колоссальной мобилизации волевых усилий. Их воздействие на организм спортсмена, на его мускулатуру оказывается самым острым и поэтому наиболее эффективным.

Несколько иначе достигается увеличение максимальной силы, или, как говорят тренеры, совершенствование способности пловца проявлять свои силовые возможности. В этом случае основу построе-

ния режима упражнений составляет система условнорефлекторных связей, обеспечивающих улучшение как внутримышечной, так и межмышечной координации. Лучшим образом эта задача решается во время повторной тренировки типа:

а) выполнение одиночных движений с предельными отягощениями или сопротивлениями (упражнения со штангой, с партнером, изометрические упражнения и др.);

б) выполнение упражнений до отказа и с околопредельными (не более 3-2 раз) и большими (7-4 раза) отягощениями;

в) выполнение кратковременных (7-10 сек.) упражнений с очень малыми отягощениями, но в околопредельном или предельном темпе.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения.

Понятие об объеме, напряженности и величине нагрузки. Подготовка пловца осуществляется на суше и в воде. Поэтому нагрузка, которую он выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный (на суше и в воде) объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки пловца. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших пловцов страны измерялся всего 300-400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2-2,5 раза.

Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет в воде, принято называть общим объемом. Общий объем упражнений в воде измеряется как в часах, так и в километрах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Частное от деления общего объема в километрах на затраченное время в часах всегда будет служить отличной характеристикой средней «напряженности» тренировочного процесса. К примеру, среднегодовая «напряженность» тренировки современного пловца – мастера спорта у мужчин находится в пределах 2,3-2,7 км в час; а у женщин – 2,1-2,5 км в час.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности пловца, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между заплывами), стайера – большей. Сильнейшие пловцы США пока что по «напряженности» значительно опережают советских.

Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки пловца вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у пловцов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, километрами или килограммами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение определенных упражнений.

*А.Ю. Осипов*

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ К БОРЬБЕ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Для людей, имеющих практический опыт занятий какими-либо спортивными единоборствами, не будет секретом то, что даже самое незначительное изменение в правилах соревнований, окажет существенное влияние на рост технического мастерства спортсменов. Заслуженные тренеры России А.И. Завьялов и Д.Г. Миндиашвили в своих трудах утверждают даже, что правила соревнований – это основа формирования всего тренировочного процесса в единоборствах<sup>1</sup>. Следовательно, последние, довольно значительные изменения в правилах соревнований по борьбе дзюдо должны способствовать существенным изменениям в процессе многолетней технической и тактической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Однако многие специалисты, как спортсмены, так и тренеры критично отзываются о новых правилах, считая их «искусственным» барьером на пути к медалям представителей Советской школы дзюдо (спортсменов постсоветского пространства), в том числе и Российских дзюдоистов<sup>2</sup>. Данная критика имеет под собой основу, так как последняя редакция пра-

---

<sup>1</sup> Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, КГПУ, 1996.

<sup>2</sup> Осипов А.Ю. Новые правила дзюдо как фактор снижения конкурентоспособности Российских борцов на международной арене // В мире научных открытий (социально-гуманитарные науки). 2014. №1.1 (49). С481-492.

вил<sup>1</sup> предписывает дисквалифицировать спортсмена за любой бросок с захватом за штаны или ниже пояса. Несомненно, данные правила окажут негативное влияние на рост спортивных результатов дзюдоистов СНГ, так как практически все спортсмены постсоветского пространства используют технику захватов за штаны, посадки, боковые перевороты, проходы в ноги и т.д. По мнению государственного тренера республики Казахстан по дзюдо Ержана Байжуманова, введение новых правил на руку представителям Европейского союза дзюдо, поскольку президент международной федерации – европеец<sup>2</sup>. Байжуманов считает, что «новое» дзюдо не будет иметь ничего общего с «классическим» вариантом этого вида борьбы, хотя именно возврат к основам дзюдо и продекларировала международная федерация, когда принимала решение о внесении изменений и дополнений в правила соревнований. Борьба по новым правилам, по мнению казахского специалиста, станет значительно менее зрелищной. Байжуманову вторит Заслуженный тренер СССР по дзюдо Авель Казаченков, который утверждает, что изменения в правилах приведут лишь к «обеднению» дзюдо и возвращению борьбы в 80-ые годы прошлого века<sup>3</sup>. Таким образом, чтобы с успехом конкурировать на международной арене с представителями других стран, нашим борцам и тренерам необходимо в кратчайшие сроки внести существенные изменения в процесс технико-тактической подготовки.

Поскольку подобные изменения в учебно-тренировочный процесс следует вносить уже на начальном этапе обучения технике борьбы, автор статьи принял решение провести исследование уровня теоретической и технико-тактической подготовленности молодых дзюдоистов Красноярского края. Возраст спортсменов (16-17 лет) был определен по методическим рекомендациям Г.П. Пархомовича. Данный специалист утверждает, что на рост мастерства спортсменов оказывают влияние многие факторы, но важнейшее значение имеет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте<sup>4</sup>. Для проведения исследования автор разработал специальный вопросник, в который вошли вопросы, касающиеся последних изменений в правилах соревнований по борьбе дзюдо, изло-

---

<sup>1</sup> Новые правила Международной федерации дзюдо. URL: <http://www.ukrainejudo.com/index.php/judo/rules> (дата обращения 31.12.2014).

<sup>2</sup> Казахстанские дзюдоисты критикуют новые правила URL: <http://vesti.kz/judo/170817/> (дата обращения 31.12.2014).

<sup>3</sup> Заслуженный тренер СССР Авель Казаченков об изменениях в правилах дзюдо. URL: <http://www.boicy.ru/judo/1222-abel-kazachenkov-about-changes-in-the-rules-of-judo> (дата обращения 01.01.2015).

<sup>4</sup> Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал-Пресс ЛТД, 1993.

женные в виде тестовых заданий. Также был проведен ряд тестовых поединков по новым правилам, которые были разъяснены молодым дзюдоистам перед началом борьбы. Для наиболее качественной оценки уровня подготовленности спортсменов, автор использовал рекомендации А. Крушевского, который предлагает оценивать уровень технико-тактической подготовленности борцов на основе видеозаписи их выступлений<sup>1</sup>. К сожалению, результаты, как теоретического опроса, так и тестовых поединков показали недостаточный уровень подготовки молодых спортсменов к конкурентной соревновательной борьбе по новым правилам дзюдо. Количество неправильных ответов на предложенные тесты составило около 60% от общего числа ответов, а ведь следует учесть, что каждый неправильный ответ напрямую влияет на результат схватки, так как в реальном поединке, дзюдоист совершивший ошибку будет наказан судьями или дисквалифицирован. В ходе тестовых поединков было выявлено значительное число запрещенных технических действий, которые применяли молодые борцы. Наиболее распространенные из них: срыв захвата двумя руками без последующей немедленной атаки, низкая стойка с опущенной головой и взятие любого захвата ниже пояса. Следует отметить, что в среднем в ходе одного поединка дзюдоисты получали 6 судейских замечаний («шидо»), что недопустимо много, так как по правилам борьбы дзюдо после третьего «шидо» спортсмена могут снять со схватки. Более полно результаты исследований автора представлены в статье: Анализ готовности дзюдоистов Красноярского края к соревновательной борьбе по новым правилам соревнований<sup>2</sup>.

Полученные в ходе исследований результаты позволяют автору сделать следующие выводы.

1. Уровень теоретической подготовки большинства молодых дзюдоистов (потенциального резерва для сборной команды нашей страны) к сожалению, является недостаточным для успешной реализации тактического плана действий, необходимого для достижения победы в поединке. Число ошибок в ответах на вопросы (около 60%) свидетельствует о недостаточном незнании спортсменами современных правил борьбы.

2. Анализ видеозаписей тестовых поединков позволил выявить наиболее типичные ошибки, совершаемые молодыми дзюдоистами во

---

<sup>1</sup> Техничко-тактическая подготовка призеров чемпионата Европы по дзюдо (2004-2006 гг.) в легкой весовой категории 66 кг / А. Крушевский и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. №9. С.83-87.

<sup>2</sup> Осипов А.Ю. Анализ готовности дзюдоистов Красноярского края к соревновательной борьбе по новым правилам соревнований // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2014. №1 (27). С.100-103.

время ведения борьбы. Это срыв захвата двумя руками без последующей атаки, низкая стойка с опущенной головой и желание провести прием с захватом соперника ниже пояса, что по новым правилам борьбы дзюдо приводит к немедленному наказанию или дисквалификации спортсмена. Тренерскому корпусу и самим борцам необходимо уделить повышенное внимание исправлению и изменению техники борьбы, изучению новых технических действий и работе над техническими ошибками.

3. Необходимо как можно чаще проводить подобные тестовые мероприятия для выявления уровня технической и тактической подготовленности дзюдоистов к конкурентной борьбе по новым правилам соревнований.

*А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, А.И. Раковецкий*

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ  
СО СТУДЕНТКАМИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Многие специалисты считают, что в современных условиях жизнедеятельности студенческой молодежи все усилия медиков, направленные на поиск более совершенных методов лечения и профилактики различных заболеваний, не привели к значимому улучшению уровня психофизического здоровья молодых людей, обучающихся в различных вузах<sup>1</sup>. Для качественного улучшения сложившейся негативной ситуации, связанной с планомерным ухудшением уровня здоровья молодых людей от курса к курсу, необходим поиск новых, более совершенных форм и методов организации и проведения учебных занятий по физическому воспитанию в вузах, а также выявление скрытых и еще не до конца используемых возможностей существенного повышения эффективности подобных занятий. Например, предлагается использовать конверсию некоторых спортивных технологий в процесс физического воспитания студентов в рамках спортивно-видового подхода<sup>2</sup>. Экспериментальным путем выявлено, что учебные занятия по физическому воспитанию на основе данного подхода способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию у мо-

---

<sup>1</sup> Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // Физическое воспитание студентов. 2010. №1. С.66-69.

<sup>2</sup> Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т.4. №9. С.1334-1353.

лодых людей ориентации на ведение здорового образа жизни и созданию потребностно-мотивационной сферы к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом в течение всего периода обучения в вузе<sup>1</sup>.

Одним из способов реализации спортивно-видового подхода в образовательном процессе является проведение практических занятий со студентами на основе избранных ими самими видов спорта (специализаций). Суть заключается в том, что студент, приходя на первый курс обучения, выбирает себе вид спорта, которым он желает заниматься и в течение 3-х лет посещает занятия по данному виду. Следует отметить, что в Сибирском федеральном университете занятия физической культурой в форме специализаций проводятся не первый год. Это позволило авторам статьи выявить одну интересную особенность, количество девушек-студенток, выбирающих для занятий специализации, ранее считавшиеся чисто «мужскими», единоборства и атлетизм, растет год от года<sup>2</sup>. Любопытно, что например, на специализации бокс, число девушек-первокурсниц желающих посещать учебные занятия, превышает возможности зала по их размещению. С одной стороны наличие явного интереса к занятиям боксом является необходимым условием для регулярных и успешных занятий, с другой существует острая проблема качества организации и проведения занятий боксом со студентками-новичками, так как на сегодняшний день имеются значительные пробелы в научно обоснованных методических рекомендациях по проведению таких занятий.

Следует отметить и то, что уровень физического здоровья подавляющего большинства девушек оставляет желать лучшего. Специалисты отмечают, что при овладении техническими элементами бокса юношами и девушками 18 лет, эффект обучения достаточно различается, несмотря на добросовестное выполнение учебно-тренировочных заданий всеми занимающимися. Одной из причин недостаточной эффективности занятий называют низкий исходный уровень состояния систем организма обучающихся<sup>3</sup>. Впрочем, исследования показывают, что после одного года занятий в секциях бокса, в среднем остается всего лишь около 5% занимающихся, что указывает

---

<sup>1</sup> Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. №283. С.205-210.

<sup>2</sup> Повышение эффективности специализированных учебных занятий по боксу у девушек-студенток / А.Ю. Осипов и др. // В мире научных открытий. 2013. №11.2 (47). С.76-88.

<sup>3</sup> Раевский Д.А., Харатов В.С. Выявление предрасположенности как показателя индивидуальных способностей студентов на занятиях боксом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №5 (87). С.98-103.

на острую необходимость поиска наиболее эффективных организационных форм, средств, методов проведения занятий, рациональных подходов к нормированию физических нагрузок в тренировочном процессе, соответствующих текущему функциональному состоянию организма занимающихся, позволяющих обеспечить, как рост их спортивного мастерства, так и сохранение и укрепление уровня их здоровья<sup>1</sup>.

Исходя из вышеизложенного, авторы статьи приняли решение проводить учебные специализированные занятия по боксу у девушек-студенток 1 курса Сибирского федерального университета на основе текущего уровня их физического здоровья и функциональной подготовленности. Поскольку уровень физического развития подавляющего большинства девушек не соответствовал оптимальным параметрам, необходимо было составить программу занятий так, чтобы большинство упражнений и заданий преподавателя смогли выполнить все занимающиеся. Для этого не менее 25-30% временного объема каждого практического занятия занимала игровая деятельность. Девушки получали те же задания, что и остальные занимающиеся (удары по мешку, работа на скакалке, броски набивных мячей и т.д.), но выполняли их в игровой и соревновательной форме.

Известно, что игровая и соревновательная деятельность в необходимом объеме способствует повышению эмоционального фона занятий, самоотдаче занимающихся, развитию стремления к высоким результатам и т.д. Также использовались методики интенсивной функциональной подготовки с обязательным контролем над уровнем получаемой студентками нагрузки. Применялись разработки профессора А.И. Завьялова по повышению уровня функциональной готовности студентов к физическим нагрузкам<sup>2</sup>, и более ранние методические разработки авторов статьи по развитию выносливости у студентов за счет увеличения уровня их ежедневной двигательной активности<sup>3</sup>. Данные методики, основанные на увеличении частоты шагов и увеличении дистанции, преодолеваемой студентками на каждом занятии значительно способствовали увеличению уровня функциональной готовности организма занимающихся к физическим нагрузкам и в известной мере сохранению и укреплению их здоровья.

---

<sup>1</sup> Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2001.

<sup>2</sup> Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов : дис. ... докт. пед. наук. Омск, 1997.

<sup>3</sup> Повышение уровня функциональной готовности студентов к нагрузкам, за счет увеличения их двигательной активности / А.Ю. Осипов и др. // В мире научных открытий. 2013. №7.1 (43). С.98-110.

Результаты контрольных нормативов специализации бокс, как общефизической, так и специальной подготовки, показали значимый прирост уровня развития основных физических качеств и гемодинамических параметров у девушек, занимавшихся с использованием перечисленных методик. Следовательно, при должной научно-методической организации занятий возможно значительно укрепить уровень физического здоровья девушек без нанесения вреда организму занимающихся.

*С.В. Паршин*

### **ЗНАЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 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.

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 можно разделить на две стадии:

- базовая техническая подготовка;
- углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на ос-

нове 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 техники. 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.

*И.В. Прудников*

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВУЗАХ  
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ  
(НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ ФСКН РОССИИ)**

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников ФСКН России. Ежегодно утверждается календарный план спортивных мероприятий по служебно-прикладным видам спорта и порядок проведения чемпионатов.

Чемпионат ФСКН России по зимнему служебному двоеборью и лыжным гонкам является основным спортивным соревнованием, с учетом которого строится вся спортивная подготовка сборной команды в СибЮИ ФСКН России.

Спортивный отбор – один из важных этапов формирования сборной команды института. Определенную трудность представляет выявление перспективных лыжников, которые могут достичь успехов в спорте.

На первом этапе отбор ведут по анкетным данным курсантов: имеющийся спортивный разряд, спортивная ориентация, желание тренироваться.

Второй этап отбора позволяет определить уровень подготовленности курсантов при сдаче контрольных нормативов в лыжном кроссе на 5 км, 10 км. Возможно использование (при определенной физической подготовленности) функциональных проб, тестов со стандартной нагрузкой. Техническую подготовленность следует выявлять по технике имитационных упражнений на месте и в движении.

Третий этап отбора (рабочий) продолжается около года, точнее в течение всего спортивного сезона. При этом учитывается уровень

спортивных достижений курсанта в течение года, их динамика, регулярность посещения и добросовестность на тренировках, стабильность в результатах<sup>1</sup>.

Годичный цикл подготовки лыжников-гонщиков делится на подготовительный и соревновательный периоды, переходного периода в подготовке практически нет.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде.

Фундаментом успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах.

Подготовительный период делится на три этапа:

- общей физической подготовки (май-июль);
- специальной физической подготовки в бесснежный период (август-первая половина октября);
- специальной физической подготовки на снегу (вторая половина октября-декабрь).

В соревновательном периоде принято выделять этап предварительных соревнований, в котором спортсмена подводят к наилучшей спортивной форме, и этап основных соревнований, в котором он должен добиться наивысших результатов.

Но использовать в полном объеме общепризнанные положения теории спортивной тренировки спортсменов-лыжников в условиях вуза правоохранительных органов не представляется возможным ввиду ряда особенностей организации деятельности института, а именно:

Периодизация тренировки курсантов-лыжников, продолжительность периодов и этапов может несколько отличаться от основного варианта. Это связано со сроками отпусков и началом учебного года, более поздней постановкой на снег по сравнению с квалифицированными лыжниками. Курсанты могут начать подготовку на снегу лишь в ноябре.

Для достижения высокого результата необходимо создать курсантам-спортсменам благоприятные условия для учебно-тренировочного процесса. Если на этапе общей физической подготовки можно обойтись условиями и средствами института (спортивный зал, тренажерный зал, беговая дорожка, футбольное поле, многофунк-

---

<sup>1</sup> Батенко Е.М. Подготовка студентов ФГБОУ ВПО «ОГИС», занимающихся лыжным спортом, на отделении спортивного совершенствования //Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Абакан, 2013. С. 6-7.

циональная спортивная площадка), то на этапе специальной физической подготовки этих условий недостаточно.

В условиях СибЮИ ФСКН России сложно организовать места занятий. Для подготовки лыжников-гонщиков необходимы:

- тренировочный круг по пересеченной местности протяженностью 1, 3, 5 км (для беговых тренировок и тренировок на снегу);
- дистанция для часового бега, имитации (бега с лыжными палками);
- лыжероллерная трасса с перепадом высот – 50-70 м.

Все вышеперечисленное имеется в черте города, но, учитывая специфический распорядок дня курсантов, возможность проведения систематических выездных тренировок сильно ограничена. Также как и возможность выехать в другие регионы, где снежный покров ложится раньше, и начать специальную подготовку на снегу.

Существует ряд иных причин, препятствующих достижению курсантами высоких спортивных результатов:

- отсутствие специализированного инвентаря;
- отсутствие штатных должностей тренеров сборных команд института по прикладным видам спорта.

Спортивная работа преподавателя в вузе значительно отличается от тренерской. В большинстве случаев и спортсмены, и тренер-преподаватель, помимо учебной работы задействованы в разных спортивных и культурно-массовых мероприятиях в институте. В этой связи, тренировочные занятия по лыжной подготовке с курсантами ограничены по времени, тренировки возможно проводить только во второй половине дня. Курсанты привлекаются для несения службы в составе суточного наряда, что также отрицательно влияет на организацию учебно-тренировочного процесса.

Немаловажным в подготовке спортсменов-лыжников является организация питания. При организации питания спортсмена должна учитываться индивидуальная потребность спортсмена в энергии в зависимости от интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки. Средние энергозатраты лыжников составляют – 5500 ккал.<sup>1</sup> Это значительно отличается от рациона питания курсантов.

В целях оптимизации спортивной подготовки и достижения высоких результатов данной категории курсантов необходимо включить в распорядок дня утреннюю тренировку, а также изыскать возможность выездов на учебно-тренировочные сборы.

---

<sup>1</sup> Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приложение №6 : письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.

**ПРИМЕНЕНИЕ ТИПОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОЦЕНКЕ РЕАКТИВНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ**

В настоящее время нет единства мнений в качественной оценке возможностей типов кровообращения в плане вегетативного обеспечения выполнения физической нагрузки (ФН).

Так, в исследованиях<sup>1</sup> указывается, что у лиц с гиперкинетическим типом кровообращения сердце работает в наименее экономичном режиме и диапазон адаптационных возможностей ограничен. С другой точки зрения<sup>2</sup> наиболее высокая работоспособность наблюдается у людей с гиперкинетическим типом кровообращения.

Отсутствие единства мнений в толковании результатов реакции кровообращения на нагрузочное тестирование с учетом типологических особенностей гемодинамики заставляет пересмотреть возможность применения типов кровообращения в процессе подготовки спортсменов.

Важно отметить, что в основу классификации типов кровообращения положена только работа сердца, другие факторы, влияющие на гемодинамику, не учитываются.

Вышеизложенный материал указывает на необходимость применения, при оценке функционального состояния кардиоваскулярной системы, показателя, который бы интегрировал в себя, не только производительность сердца, но и состояние тонуса резистивных сосудов, а также работу экстракардиальных факторов кровообращения.

Таким показателем, на наш взгляд, является тип саморегуляции кровообращения (ТСК), который, по мнению член-корр. АН РБ Н.И. Аринчина, является информативным интегральным показателем функционального состояния кровообращения и надежности организма человека в целом<sup>3</sup>.

Мы считаем, что будет весьма актуально рассмотреть связь ТСК с особенностями реакции кровообращения на выполнение ФН.

---

<sup>1</sup> Толерантность к физической нагрузке и особенности её гемодинамического обеспечения у здоровых людей в зависимости от типа гемодинамики / А. А. Дзизинский [и др.] // Кардиология. 1984. №2. С.68-72.

<sup>2</sup> Горкин М.Я., Качаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. Киев: Здоровье, 1973.

<sup>3</sup> Аринчин Н.И. Комплексное изучение сердечно-сосудистой системы. Минск, 1961.

Испытуемые, 18 человек с сосудистым и 17 человек с сердечным ТСК, выполняли на велоэргометре ФН, в зоне большой мощности.

Показатели системного кровообращения: артериальное давление (АД) минутный объем крови (МОК), систолический объем крови (СО), периферическое сопротивление кровотоку (ОПСС) и ЧСС регистрировались методом тетра полярной реовазографии до ФН, сразу после ФН, а также на пятой, и 10-й минутах восстановительного периода.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием непараметрической статистики, программы «STATISTICA 6.0».

ТСК рассчитывались по методике предложенной Н.И. Аринчиным.<sup>1</sup>

До начала выполнения ФН показатели АД среднего (АДср) у исследуемых двух групп не отличались друг от друга.

Показатели кровообращения, зарегистрированные до и после выполнения ФН представлены в таблице.

Как видно (табл.) поддержание АДср на определенном уровне у лиц с сердечным и сосудистым ТСК осуществлялось разными механизмами, у лиц с сердечным ТСК – в основном производительностью сердца, а у лиц с сосудистым ТСК – состоянием тонуса артериол. Так у представителей сосудистого ТСК значение ОПСС превышало на 47,7% ( $p=0,001$ ), а МОК был меньше на 48,6% ( $p=0,0012$ ) соответствующих показателей, зарегистрированных у лиц с сердечным ТСК.

Таблица

Показатели кровообращения, зарегистрированные в двух группах до и после выполнения ФН ( $\bar{X} \pm SD$ )

Показатели	Сосудистый ТСК		Сердечный ТСК	
	До ФН (исх.)	После ФН	До ФН (исх.)	После ФН
АДср. мм.рт.ст.	94,3±7,8	107,1±9,2	93,6±8,1	107,6±10
ЧСС уд/мин	69,2±11,5	78,8±13,6	75,6±9,2	87,2±12,1
СО мл.	54±11,5	66,8±17,5	73,4±21,4	82,6±14,6
МОК л/мин	3,7±0,8*	5,1±0,9	5,5±1,4	7,2±1,5
ОПСС дин сек <sup>-1</sup> см <sup>-5</sup>	2046,3±386*	1733,5±375,9	1385,2±306,2	1197,4±248
Примечания.				
1 - отмечены показатели, достоверно ( $p<0,01$ ) отличающиеся от исходного уровня.				
2 - *отмечены показатели, достоверно отличающиеся от соответствующих величин, зарегистрированных до выполнения ФН у лиц с сердечным ТСК.				

<sup>1</sup> Аринчин Н.И., Кулаго Г.В. Гипертоническая болезнь как нарушение регуляции кровообращения // Наука и техника. Минск, 1969.

Таким образом, поддержание АД на оптимальном для данного состояния уровне сопряжено с ТСК, и, следовательно, отличия в реакции ССС на ФН, будут зависеть также от ТСК.

На первой минуте восстановления отмечено повышение АД<sub>ср</sub>, у лиц с сердечным ТСК на 15%, а у представителей сосудистого ТСК – на 13,8%. При этом показатели ОПСС в каждой группе не отличались от своих исходных значений. Основным фактором, вызвавшим пресорную реакцию кровообращения в двух группах, было повышение МОК, у представителей сосудистого ТСК – на 37%, у лиц с сердечным ТСК – на 30,9%.

Важно отметить, что увеличение МОК у лиц с сосудистым ТСК происходило в большей степени за счет СО и в меньшей – за счет ЧСС, значения которых после выполнения ФН превышали свой исходный уровень на 23,7% и 13,8 % соответственно. В то время как, у представителей сердечного ТСК прирост МОК обеспечивался в основном за счет возрастания ЧСС на 15,3%, при этом СО увеличился на 12,5%.

Таким образом, реакция кровообращения на ФН большой мощности у лиц с сосудистым ТСК была более рациональной, чем у представителей сердечного ТСК. Другими словами у лиц с сосудистым ТСК система кровообращения адаптирована к выполнению ФН в зоне большой мощности, в большей степени, чем у спортсменов с сердечным ТСК.

Данный вывод согласуется с общеизвестным фактом, согласно которому у более тренированных спортсменов прирост МОК происходит в большей степени за счет СО и в меньшей степени за счет ЧСС, у менее тренированных наблюдается обратное явление.

После выполнения ФН у спортсменов с сосудистым ТСК увеличение СО было более выражено, чем у представителей сердечного ТСК (на 23,7 % и 12,5% соответственно). Принимая во внимание такое различие в приросте СО, а также тот факт, что величина СО определяется венозным возвратом крови к сердцу можно сделать следующий вывод.

У лиц с сосудистым ТСК после выполнения ФН венозный возврат крови поддерживался на более высоком уровне, чем у представителей сердечного ТСК.

Таким образом, различные ТСК обладают не только разными адаптационными возможностями, но и имеют различные пути адаптации кровообращения к выполнению физической нагрузки.

Оценка кровообращения по ТСК дает возможность дифференцировать его у спортсмена в состоянии покоя.

Сравнение состояния кровообращения конкретного спортсмена с его оптимальными, для данного вида спорта, величинами позволяет

контролировать тренировочные нагрузки и вносить коррективы в тренировочный процесс.

Оценка состояния кровообращения по ТСК может служить теоретическим основанием при профессиональном отборе и контроле тренировочных нагрузок.

*Д.С. Семикин, М.В. Холин*

### **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМ САМБО**

Двигательный навык представляет собой индивидуально приобретенную в процессе систематической тренировки форму различных по сложности и координации двигательных действий. Человек обладает врожденными двигательными действиями (сосание, глотание, двигательные рефлексы) и приобретенными в процессе жизни двигательными актами.

Формирование новых двигательных навыков происходит на основе условно-рефлекторного механизма на базе ранее приобретенных организмом двигательных актов. Чем больше у человека запас ранее изученных и выработанных двигательных актов, тем легче и быстрее он способен разучивать новые движения.

В развитии новых двигательных актов наибольшее значение имеет процесс экстраполяции в ЦНС, под которым понимают перенос физиологических механизмов выработанных навыков в новые координационные двигательные действия.

Двигательный навык состоит из цепи двигательных актов, которая включает в себя несколько самостоятельных элементов (фаз, циклов), объединенных общей конечной целью. В процессе тренировки формируется своеобразная система последовательных двигательных актов в виде двигательного динамического стереотипа. Временные отношения между фазами движения в динамическом стереотипе могут постоянно варьировать.

Формирование двигательного навыка при занятиях спортом происходит следующие стадии: 1) стадия объединения отдельных элементов движения в целостное действие. В этой стадии в моторной зоне коры головного мозга отмечается иррадиация возбуждения с вовлечением в работу избыточного числа мышц; 2) стадия выработки координации движений и усиления стереотипности двигательных актов. В этой стадии в коре головного мозга происходит процесс концентрации

возбуждения, улучшение координации, устранение излишнего мышечного напряжения и высокая степень стереотипности движений; 3) стадия закрепления (стабилизация) навыка с высокой степенью координации и стереотипности движений.

В настоящее время боевым самбо занимаются спортсмены, хорошо владеющие борцовской техникой, и имеющие опыт выступления на соревнованиях по разным видам борьбы. Борцы в основном осваивают недостающий элемент – ударную технику, начиная с атакующих действий, что приводит к упущению в освоении основ защитных действий на ранних этапах подготовки. Впоследствии данные пробелы тяжело поддаются коррекции. Защитные действия формируются на интуитивной основе, часто с рефлекторным разрывом дистанции без контратакующих действий.

Определенную сложность в освоении защитных действий вносит соревновательная экипировка. Если боксеры, тренируясь и выступая на соревнованиях в специальных перчатках, которые обладают достаточной мягкостью, чтобы не наносить травмы лица привыкают «пропускать» удары, используя защитные приемы «проваливанием», «скользящие уклоны», «уклоны», «нырки» без эффективной контратаки, сопровождающейся захватом и переводом противника в положение лежа, продолжая атаковать ударами, болевыми или удушающими приемами, то в боевом самбо, соревнуясь в ударно-захватных перчатках, такая техника защиты приводит зачастую к рассечениям кожи лица и как следствие досрочное окончание поединка<sup>1</sup>.

В целом происходит сдерживание прогрессирования спортивного мастерства, требуется дополнительное время и силы на исправление техники и формирования тактики боя. Поэтому на наш взгляд освоению защитных действий необходимо уделять серьезное внимание, начиная с первых занятий<sup>2</sup>.

Анализируя тактику и технику соревновательных поединков, возникла необходимость поиска новых методик обучения защитным

---

<sup>1</sup> Макурин С.К. Физическая подготовка студентов-курсантов военного факультета ЮУрГУ // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : матер. Всерос. науч.-метод. конф. Челябинск : Челябинский юридический институт МВД России, 2006. С. 17-18.

<sup>2</sup> Лисовол В.В., Гизатулина А.С. Методика обучения рукопашному бою на основе комплексов формальных упражнений // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : матер. Всерос. науч.-метод. конф. Челябинск : Челябинский юридический институт МВД России, 2006. С. 32-35; Невзоров О.А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000; Степанов Г.И. поэтапное формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы у курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006.

действиям с учетом правил соревнований по боевому самбо и особенностей экипировки.

Основная суть формирования индивидуальной модели тактики защитных действий стиля деятельности состоит в том, что к одинаково высоким спортивным результатам разные спортсмены идут различными путями. Модель выбирается исходя из того, удобен ли тактический рисунок для данного лица, целесообразен ли с точки зрения проявления сильных сторон спортсмена и избегания слабых, что часто приводит к противоречию конечной цели, с ее результатом. Мнение тренеров в большинстве случаев однозначны: при методически грамотном построении специальной работы по совершенствованию индивидуальной модели тактики защитных действий, её уровень можно достоверно повысить. Кроме того, об этом же говорят и специальные исследования.

Дальнейшее же расширение арсенала техники будет формироваться преимущественно за счёт тактики подготовительных действий и тактического рисунка в целом, а не за счёт формирования новых приёмов или расширения объёма техники, уже сформировавшегося в процессе индивидуальной многолетней подготовки. Большой арсенал технико-тактических действий при неграмотной методике подготовки приводит не только к высокому уровню травматизма, но и менее стойкому формированию двигательного навыка. Двигательные навыки, как и другие условные рефлексы, по мере закрепления становятся все более стойкими. Навык начинает утрачиваться после прекращения тренировок. Однако простые компоненты навыка могут сохраняться годами и даже десятилетиями.

Таким образом, формирование двигательных навыков защитных действий спортсменов, занимающихся боевым самбо, должно происходить целенаправленно, с учетом того, какие индивидуальные особенности имеются у спортсменов.

*С.М. Струганов*

#### **СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ**

Общеизвестно, что рациональное питание необходимо для нормального функционирования организма и должно отвечать его физиологическим потребностям. Оно представляет собой организованное питание, которое обеспечивает баланс между поступлением и расхо-

дованием основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов). При этом должны учитываться дополнительные потребности организма, связанные с ростом и развитием, а также производственные, климатические, географические, бытовые условия жизни человека и его особенности как индивида (Атабаев Ш.Т., 1990). Питание во время занятий спортом должно быть сбалансированным, при котором достигаются оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ, способных проявлять в организме максимум своего полезного биологического действия (Ванханен В.В., Ванханен Н.В., 1994).

Особенно это становится актуальным в период напряженной спортивной деятельности.

Физиологическими и биохимическими исследованиями было установлено, что восстановительные процессы, в зависимости от их направленности, могут обеспечивать не только рост, но и снижение работоспособности (Зимкин Н.В., Яковлев Н.Н., Саркисов Д.С., 1996; Ефремов В.В., 1999). Исследования показали, что в организме развиваются два противоположных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергоресурсов); переутомление (если подобного восстановления не происходит).

Следует отметить, что в некоторых случаях целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, так как это, стимулирует увеличение адаптационных возможностей организма к физической нагрузке, повышает работоспособность и оптимизацию активности задействованных функциональных систем.

Всесторонний комплексный подход к вопросам восстановления и профилактики различных форм утомления является перспективным методом современной спортивной работы, направленной на достижение высоких результатов, при минимизации негативных последствий тренировочного процесса на организм спортсмена.

Однако если в процессе тренировки ритм воздействия постоянно и значительно превышает ритм обновления внутриклеточной регенерации (по Саркисову Д.С.), то могут развиваться деструктивные изменения, приводящие, в конечном итоге, к гибели клеток, задействованных функциональных систем (в частности сердечной мышцы).

Также одним из важнейших медико-профилактических факторов восстановления принято считать витаминизацию, которая определяет адаптацию к физическим нагрузкам, и является витаминным статусом человека (Марченко Д.В., 2002), то есть уровень витаминов и микроэлементов в биологических жидкостях организма («витаминная насыщенность»).

В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат изменения метаболизма мышечной деятельности и других органов. Чтобы добиться их изменения необходимо многократное повторение

физической нагрузки для создания необходимого метаболического фона, обеспечивающего постепенное формирование биохимических и функциональных изменений, однократная физическая нагрузка не может вызвать серьезных адаптационных перестроек.

Урегулирование витаминного обмена может быть достигнуто лишь на фоне достаточного белкового питания. И это заслуживает особого внимания, если учесть, что даже повышение внешней температуры ведёт к усиленному распаду белка.

Усиленная физическая и нервная нагрузка спортсменов значительно активизирует обменные процессы, которые сопровождаются повышенным расходом витаминов, особенно С, В1, В2, РР. При этом отмечается связь между нагрузкой и разрушением упомянутых витаминов (В.Б. Спиричев, Т.В. Рымаренко, 1990). В литературе имеются данные об активации адаптационных процессов к гипоксии при применении витаминного комплекса «Глутамевит», обладающего антигипоксическим влиянием. Этот препарат был успешно использован при изолированном исследовании спортсменов (Марченко Д.В., 2000).

При изучении обмена витамина С, в частности, установлено, что непосредственно после физической нагрузки уровень его в плазме крови снижается (Покровский А.А., 1987). Это снижение продолжается и в восстановительном периоде в связи с тем, что для восстановительных обменных процессов необходим дополнительный прием этого субстрата.

Систематические физические тренировки приводят к выраженным и многосторонним морфологическим изменениям в организме, которые тесно связаны с характером, интенсивностью и длительностью физических нагрузок.

Любая физическая нагрузка вызывает изменения в энергетическом обмене, прежде всего, в скелетных мышцах и только потом во внутренних органах. Влияние аэробных тренировок на формирование метаболического фона в скелетных мышцах следует считать значительное усиление интенсивности окислительных процессов с использованием в качестве источника энергии свободные жирные кислоты.

Помимо этого известно, что после выполнения физической работы происходит активация ферментных систем аэробного окисления, усиливаются процессы ресинтеза, происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) источников энергии. Процесс суперкомпенсации широко используется при планировании тренировочного процесса у квалифицированных спортсменов (Душанин С.А., Береговой Ю.В., Цветкова О.А., Копчак Ф.П., 1986).

Развитие адаптации к физической нагрузке является регулярность ее выполнения после предыдущей аналогичного характера. Для получения определенного тренировочного эффекта и повышения

спортивной работоспособности повторную физическую нагрузку целесообразно проводить в период суперкомпенсации. Повторная физическая нагрузка до фазы суперкомпенсации источников энергии или после нее не будет вызывать в организме метаболических изменений, направленных на развитие процесса адаптации (Душанин С.А., Береговой Ю.В., Цветкова О.А., Копчак Ф.П., 1986).

Биохимические изменения, которые происходят в процессе тренировок, находятся в тесной зависимости от полноценного питания и «витаминовой насыщенности» организма. Изменение обменных веществ в процессе тренировки требуют более рационального и целенаправленного использования системы питания и дополнительной витаминной коррекции с учётом качества продуктов и сезонности их потребления для создания оптимального метаболического фона, особенно после физических нагрузок (Конышев В.А., 1985; Коровников К.А., Яловая Н.И., 1986). Поэтому, при построении тренировочного процесса первоначально следует учитывать фактор питания (содержание витаминов и микроэлементов в них) и с помощью правильной организации рациона, путём привлечения качественных, сбалансированных по основным показателям продуктов, расширять функциональные возможности организма спортсменов и добиваться высоких спортивных результатов.

*И.А. Струихин, В.А. Еганов, В.А. Миниханов*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ К БЫСТРОМУ ПЕРЕСТРОЕНИЮ, ПРЕОБРАЗОВАНИЮ И ПРИСПОСОБЛЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРИКЛАДНОМ ВИДЕ ЕДИНОБОРСТВА КИОКУСИНКАЙ**

Прикладные виды единоборств, культивируемые в системе образовательных учреждений силовых ведомств, занимают значительное место в профессиональной подготовке курсантов и сотрудников<sup>1</sup>, предъявляют особые требования к координационной подготовке и её составляющим. В частности, способности к быстрому переключению, преобразованию и приспособлению движения освоенных соревнова-

---

<sup>1</sup> 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 ТОМП. Иркутск, 2013. С. 255-257.

тельных двигательных действий, проявляющихся в ациклических локомоциях.

Эта способность заключается в быстроте перестраивания, преобразования своих движений и приспособления к сопернику, внесения поправок с переходом от одних действий к другим. В киокусинкай ведение боя предъявляет повышенные требования к быстрому переобучению и приспособлению движения в соответствии с новыми условиями быстроте выполнения ударов и защит. Спортсмен не только реагирует на возникшую динамическую ситуацию в бою, но и осуществляет прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строит соответствующую программу действий, экстраполируя динамику её развития, направленную на достижение заданного положительного результата.

Взаимодействия с партнерами и соперниками связано с выбором момента начала выполнения атаки или защиты, которые требуют развития следующих способностей:

- выбора момента начала атаки или защиты для успешного противодействия сопернику;
- адекватного определения направления, амплитуды, динамических, характеристик своих и учёт особенности действий соперника;
- адекватного перестраивания, преобразования своих движений и приспособления компонентов координационных способностей, проявляющихся в соревновательных ситуациях.

Основанием для разрабатываемой методики тренировки способности к быстрому переобучению, преобразованию и приспособлению движения в соответствии с новыми условиями единоборства служили данные теоретического анализа<sup>1</sup>.

Высокоэффективными средствами, стимулирующими развитие и совершенствование координационных способностей общеразвивающей направленности, служат подвижные и спортивные игры, единоборства, бокс, борьба, кроссовый бег по пересеченной местности и передвижения на лыжах, горнолыжный спорт. Исходя из определения способности к быстрому переобучению, преобразованию и приспособлению, следует, что для её развития наиболее пригодны тренировоч-

---

<sup>1</sup> Струихин И.А., Кокин В.Ю., Еганов В.А. Обоснование методики развития ритмических характеристик, проявляющихся в ударных видах единоборств // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. В. Панов ; СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2014. С. 179-181; Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал. 2011. № 4.

ные задания, требующие быстрого, мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку поединка. Дополнительным путём развития этой комплексной способности, целесообразны задания, развивающие интеллектуальные и психомоторные способности.

Средства развития специальной направленности развития и формирования специальных координационных способностей в ситуациях альтернативного выбора предполагает применение метода внешних управляющих сигналов способствующих применению тренировочных парных заданий, выполняемых с несколькими спарринг-партнёрами.

Чем больше координационных упражнений из различных видов спорта и специальных тренировочных заданий будет использовано для развития этой способности, тем выше способность перестраивать двигательную деятельность.

Например, методика тренировка реакции альтернативного выбора между атакующими и защитными действиями в единоборстве киокусинкай может быть эффективна, если совершенствовать умение быстро выполнять начало атаки; осуществить альтернативные действия из одного положения, стойки, выполнения движения в различных направлениях ударов в сторону, вперед, назад; альтернативный выбор цели и варьирование сектора поражения соперника; наносить обусловленный одиночный удар по цели или серию ударов; выбирать альтернативные разновидности переключения к защите после удара поражаемой поверхности соперником.

Рекомендуется применять следующее примерное тренировочное задание с тремя партнёрами в течение 20 секунд с каждым из них. Первый партнёр попеременно наносит любой удар (прямой, боковой, снизу) левой ногой, затем любой удар правой рукой. Второй партнёр ведёт бой в атакующем стиле, меняя поочередно нанесение ударов: правой рукой, затем левой рукой, далее правой ногой, затем левой ногой. Третий партнёр ведёт бой со сменой стойки (из правой, левой, фронтальной) с попеременным нанесением разных ударов, то левой рукой, то левой ногой. Задача атакуемого партнёра своевременно и адекватно реагировать соответствующей защитой.

В условном бою спортсмен выполняет в течение первой минуты одно и то же действие на определенный удар (раздражитель). На второй минуте нужно резко изменить действие на противоположное: сначала на первой минуте отбивать удар прямой левой руки соперника правой ладонью влево и нанести контрудар левой, а на второй минуте отбивать левой рукой вправо и нанести контр удар правой рукой.

Таким образом, теоретический анализ, видеоанализ соревновательных боёв и тренировочных занятий, многолетний опыт работы позволили представить, как только это возможно, в рамках требуемого объёма публикации методику развития координационной способности

к быстрому перестроению, преобразованию и приспособлению двигательных действий в прикладном виде единоборства киокусинкай. Такая методика включает средства, стимулирующие развитие координационных способностей общеразвивающей и специальной направленности с использованием специальных тренировочных заданий.

Такая методика по аналогии может применяться в других видах единоборств, культивируемых в системе образовательных учреждений МВД России.

*О.А. Чудинова*

### **ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛЬБЕ**

«Твой главный поработитель – ты сам... Никто, кроме тебя самого, не сможет стать твоим освободителем». Эти слова выдающегося австрийского психоаналитика и мыслителя прошлого века Вильгельма Райха очень точно передают суть психологической подготовки стрелков-спортсменов.

Научиться стрелять на фоне нервного напряжения – один из ключевых моментов психологической подготовки стрелка. Можно неплохо стрелять вообще и на тренировках показывать достойный результат, но во время соревнований оказаться не в состоянии повторить тренировочный результат. Известно, что основным «лекарством» в таких ситуациях является наработанный опыт, привычка к выступлениям, правильная подготовка, предупреждающая негативные последствия волнения.

Многие аспекты психологической подготовки стрелка в своих книгах осветил Л.М. Вайнштейн, личный опыт которого заслуживает внимания и изучения, так как он выдающийся стрелок и тренер. Лев Матвеевич – чемпион мира и Европы, призер олимпийских игр, тренер олимпийской сборной нашей страны, автор многочисленных мировых рекордов в стрельбе, заслуженный тренер. Проблемы подготовки спортсменов, описанные им и сегодня актуальны, его книги издавались в разных странах на протяжении многих лет. В данной статье изложены лишь некоторые психологические подходы к подготовке стрелков-спортсменов, описанные в трудах этого замечательного спортсмена и тренера.

Хорошо известно, что лучший способ справиться с соревновательным напряжением – это полностью сконцентрироваться на процессе производства выстрела. Это так, но всегда легче сказать, чем сделать. Нередки примеры, когда спортсмен первого разряда, стремясь

добиться результата, соответствующего нормативу мастера спорта, на каждых соревнованиях в течение нескольких лет показывает результаты на одно-два очка ниже норматива, хотя на тренировках свободно это делает. Психологическая сверхзначимость какого-либо достижения для стрелка может создавать у него чрезмерную эмоциональную напряженность и сверхосторожность в действиях, что приводит к техническим ошибкам в стрельбе.

Процесс психологической подготовки всегда требует совместных творческих усилий тренера и стрелка. Но на соревнованиях спортсмен самостоятельно работает над достижением высокого результата, поэтому важно в процессе подготовки формировать у него самостоятельность, требовать самоконтроля, разрешать ему экспериментировать во время тренировок, чтобы методом проб и ошибок он находил оптимальные решения и учился анализировать. Например, после ряда хороших пробоин у стрелка возникла мысль о том, как бы не попасть в «пятерку», и даже если выстрел был отмечен хорошим, то очень часто это не так. За возникшей отрицательной навязчивой мыслью следует соответствующее двигательное исполнение ошибочной схемы действий. Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается.

Многократно повторяемое спортсменом представление и «проговаривание» определенной схемы действий и мысленное их выполнение является идеомоторной тренировкой. Мысленное представление и выполнение действий перед стрельбой является идеомоторной настройкой.

Основой для формирования идеомоторных процессов является наработанный опыт. Однако даже некоторые опытные стрелки затрудняются последовательно воспроизвести основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

В практике нередки случаи, когда при стрельбе случаются так называемые «отмеченные и неотмеченные отрывы». Причин, их порождающих, много, но одной из основных является «ожидание выстрела», что часто проявляется у молодых спортсменов, познавших вкус «десятки», но не имеющих еще уверенности в хорошем выстреле, у опытных же – в условиях нервных напряжений. «Ожидание выстрела» возникает и происходит, как правило, при слишком большом стремлении стрелка добиться высокого результата или опасения не испортить хорошую стрельбу; произвести выстрел с особой точностью, напри-

мер, обязательно попасть в «десятку»; при чрезмерном желании исправить стрельбу после «отрыва» или продолжить ряд «десяток».

Подобные стремления часто приводят к значительному повышению эмоционального напряжения, неуверенности в выполнении основных технических действий и к ошибкам: если устойчивость оружия плохая – к поддавливанию «десятки» и затягиванию выстрела; если устойчивость хорошая – к возникновению сверхосторожности и перестраховке: «Как бы не ушла (мушка)», «Не толкнуть бы», «Не дернуть бы (спуск)», что по механизму идеомоторики действительно приводит к соответствующим противоположным реакциям мышечной системы. В данном случае на моторные центры поступают сигналы, соответствующие, в сущности, командам «Ушла», «Толкнуть», «Дернуть» (отрицание «не» как бы заглушается словом-сигналом, обозначающим само действие), и мышцы отвечают на них адекватной, а по мнению стрелка, противоположной реакцией, да еще усиленной эмоциональным напряжением.

Существуют методы нормализации психологического состояния во время стрельбы. Они основаны на временном внесении в действия и поведение стрелка «элементов противоположной крайности», контрастирующих с обычными, установившимися, «правильными», при этом возникает эффект обновления, обострение восприятия и ощущений, нормализуется состояние стрелка<sup>1</sup>. Например, в технике стрельбы:

при снижении остроты ощущений – временно создать напряжение некоторых групп мышц, которые должны быть расслаблены, и наоборот;

изменить положение какой-либо части тела (кисти правой руки, изгиб туловища, положение ног) по сравнению с нормальным, привычным;

при колебаниях оружия – «раскачивание» увеличить еще больше (чтобы выйти из зоны неощущаемых отклонений тела и вновь войти в нее при более четких мышечных ощущениях);

при недостаточном времени устойчивости – изменить скорость нажима на спусковой крючок: ускорить или замедлить (на тренировках полезно стрелять не только из своего оружия, чтобы создать контраст ощущений);

при «неотмеченных отрывах» – изменить прицел (поставить на пистолете целик другой высоты, что приведет к изменению района прицеливания);

при излишнем стремлении к уточнению положения прицельных приспособлений – наблюдение общей картины прицеливания без

---

<sup>1</sup> Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1981.

уточнения положения мушки, величины «просвета» или сознательное его значительное увеличение, или стрельба по экрану;

при неуверенности в нажиме на спуск (непроизвольном рывке, «подсечке») – без выстрела несколько раз дернуть спуск с имитацией толчков оружия.

Основная цель искусственного создания таких и подобных противоречий – это моделирование различных возможных помех и их преодоление в ходе стрельбы, нормализация состояния спортсмена.

Тренеру при возникновении каких-либо ошибок стрелка следует указать на них и раскрыть причины их возникновения. При последующем же повторении ошибок будет целесообразнее предоставить возможность стрелку самому проанализировать причины и больше сосредоточить внимание стрелка на правильной схеме движений. При частом же напоминании стрелку об ошибке, ее вредности и опасности у него создается подсознательная боязнь, мысль о ее неизбежности, более глубокое и яркое представление действий при ее совершении, что зачастую только усугубляет ошибку и усложняет ее исправление<sup>1</sup>.

Для многих стрелков становление по-настоящему начинается именно после ряда неудач на соревнованиях. Они заставляют думать и выходить на сознательный путь борьбы за результат. Но некоторые в этот переломный момент, потеряв веру в себя, бросают стрельбу.

Для тех же, кто по-настоящему увлекся стрельбой и готов работать над собой, это только стимул, толчок для выхода на сознательный творческий путь поиска. «Не добрал результат – значит, не доработал, не додумал» – тот принцип, которым следует неуклонно руководствоваться.

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

### **ИГРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Игра, возникнув на ранних этапах исторического развития человека и развиваясь вместе со всей культурой общества, служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и т.п. При этом одна из важнейших функций игры – педагогическая, т.к. игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания и обучения. В настоящее время у большинства исследователей, рассматри-

---

<sup>1</sup> Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М. : ДОСААФ, 1977.

вающих проблему игры, сложилось мнение о том, что игра является видом человеческой деятельности и имеет самостоятельный статус как культурный феномен в структуре социальной деятельности.

Л.С. Выготский, рассматривая роль игры в психическом развитии ребенка, отмечает, что критерием выделения игровой деятельности из общей группы других форм деятельности ребенка является то, что в игре происходит расхождение видимого и смыслового поля. Именно это и позволяет ребенку создавать ситуацию и действовать в ней. «Действие в ситуации, которая не видится, а только мыслится, действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации, приводит к тому, что ребенок научается определяться в своем поведении не только непосредственным восприятием вещи или непосредственно действующей на него ситуацией, а смыслом этой ситуации». Выделение воображаемой ситуации и поведение в ней становится понятно при рассмотрении этого процесса в структуре деятельности. При этом в ситуации как конкретной форме объективной реальности и разворачивается человеческая деятельность.

Человеческая деятельность проявляется как активность субъекта, направленная на объекты или на других субъектов. Смысловое поле рассматривается как модель процесса, а предметные действия субъекта как видимое поле, т.е. воздействие на вещи и предметы, которыми нужно пользоваться, или изменять. В игре для субъекта главное – действовать согласно смыслу, причем предметное преобразование объекта выступает в подчиненном виде, а основным становится смысловой момент. Именно он и определяет поведение игроков. В игре образование мнимой ситуации происходит вначале как изменение отношения вещи и смысла: от вещи, определяющей смысл в реальности, – к смыслу, определяющему вещь в игре; а затем к отношению действия и смысла: от действия, определяющего смысл в реальности, – к смыслу, определяющему действие в игре.

Д.Б. Эльконин, основываясь на теоретических положениях Л.С. Выготского и опираясь на деятельностный подход в исследовании игры, предложил рассмотрение «роли» как структурной единицы игры – «именно роль и органически с ней связанные действия представляют собой основную, далее неразложимую единицу развитой формы игры». Таким образом, если Л.С. Выготский определяет в игре расхождение отношений между смысловой структурой деятельности субъекта и предметным преобразованием объекта, то Д.Б. Эльконин – между игровой ролью субъекта и реальным прототипом этой роли.

В реальной жизненной ситуации человек действует, руководствуясь логикой преобразования данной ситуации, исходя из своих целей. В игре логики реальной жизни нет, ситуация воображаема и она может быть единой для всех участников игры, если есть правила.

В роли фиксируются социальные отношения, и их разнообразие определяет целый класс сюжетно-ролевых игр. Данные игры не имеют внутреннего противоречия, т.е. источника развития. Усложнение и развитие игры происходит в результате смещения противоречия между реальностью и игрой внутри игры, к развитию конфликта между игроками, исполняющими определенные роли. Появление источника развития в виде игрового конфликта делает игру саморазвивающейся.

Исследуя влияние игры на искусство и рассматривая конфликтное взаимодействие в организационных играх, М.Н. Эпштейн подчеркивал, что их существенным признаком является наличие соперника. Он отмечал, что «если перевоплощение (я – другой) основано на чувстве тождества с миром, то соревнование (я или другой) – на стремлении к размежеванию, отличию. Скрытое различие в начальной силе и умении партнеров доводится до открытого противопоставления, когда один из них оказывается победителем, другой – побежденным».

Рассмотрение конфликта в социальной психологии позволило выявить развитие конфликта с позиции модели межсубъектно-объектных конфликтных отношений. В развитии реального конфликта выделяются следующие стадии:

- 1) возникновение объективной конфликтной ситуации;
- 2) осознание объективной конфликтной ситуации;
- 3) вхождение в конфликтную ситуацию;
- 4) выбор «стратегий», структурирующих ход взаимодействия в конфликтной ситуации;
- 5) стратегическое взаимодействие;
- 6) выбор действий в рамках общих «стратегий» взаимодействия;
- 7) тактическое взаимодействие;
- 8) осуществление предметных действий;
- 9) разрешение конфликта.

Объективная конфликтная ситуация в игре создается преднамеренно и регламентируется правилами. Для того, чтобы сложилась игровая конфликтная ситуация, игроки должны осознать данную ситуацию как игровую и принять решение в ней участвовать. В учебной игре выделяются игровые и предметные действия. Игровые действия определяют формирование у обучающихся игрового поведения и подразделяются на стратегические и тактические. Предметные действия отражают содержание изучаемого учебного предмета. Таким образом, предметные действия реального конфликта заменяются условными действиями игрового конфликта, что позволяет в учебной игре совместить выполнение предметных, профессиональных действий с игровыми и на основе последних повысить эффективность обучения.

Выбирая стратегии поведения в игровом конфликте, игроки имитируют рассуждения друг друга и строят рефлексивные модели, включающие как собственные представления о целях и стратегиях поведения в конфликте, так и представления соперника о его целях и стратегиях. Стратегические действия направлены на рефлексивное управле-

ние поведением соперника за счет передачи ему оснований для принятия ложного решения. Для этого используются: ложные маневры, маскировка, демонстрация силы, выжидание, принуждение, дезинформация, провокация, блеф и другие действия, представляющие собой различные средства рефлексивного управления.

Игроки, осуществляя тактическое взаимодействие, стараются воздействовать на противника таким образом, чтобы улучшить свои шансы на победу. Тактические действия позволяют осуществлять игровое конфликтное поведение и эффективно производить предметное преобразование. Предметное преобразование позволяет добиваться промежуточных и окончательных результатов игры. Осуществляя предметные преобразования, игрок переходит к последней стадии, т.е. разрешению конфликта. При этом предметные действия могут осуществляться и без тактических действий, но тогда их успешность менее вероятна.

Разрешение конфликта является заключительной стадией игры, и в ней определяется победитель. Причем, если игра состоит из нескольких игровых конфликтов, тогда победитель определяется по большему количеству побед.

Таким образом, рассмотрев теоретическое понимание игры, сформулируем современное понятие игры как метода обучения профессиональной деятельности посредством моделирования различных смысловых аспектов игрового конфликта, выполняемого в соответствии с заранее определенными правилами, ролями, определенным содержанием и методиками.

Игровой сюжет и правила игры, намечая общие линии поведения игроков, не предопределяют жестко все конкретные формы их действий. В играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно, т.е. возможны различные исходы (выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий игроков. Именно поэтому игре характерен импровизированный характер действий и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других личностных качеств.

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

*Д.Н. Азаров*

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Понятие «здоровый образ жизни» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: «здоровый образ жизни – это не пить, не курить и заниматься спортом». Всё чаще этот тезис стал встречаться в социальных сетях, а именно в спортивных сообществах или группах, пропагандирующих здоровый образ жизни, которые размещают у себя информацию о правильном спортивном питании, спортивных режимах и программах для тренировок. Эта ситуация имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Плюс в том, что сейчас общество не стоит на месте, оно развивается. Глобальная сеть Интернет позволяет получить необходимую информацию, как на сайтах, так и в социальных сетях. Ведется очень активная пропаганда здорового образа жизни, очень тесно связывают его со спортом. А минус заключается в том, что, как я уже выше сказала, размещается информация, которая может быть не достоверна или, если взять программу тренировок, не подходит и даже навредить неопытному ничего не понимающему в этом человеку.

Во-вторых, сложности, связанные с точным определением здорового образа жизни – ведь это не только не пить, не курить и заниматься спортом. В это понятие должно входить много факторов, которые будут учитывать многие рекомендации к определенным типам людей или месте их проживания, экология и т.д. Трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, не существует научно обоснованных рекомендаций в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность. Об этом свидетельствуют, например, различие и противоречивость имеющихся по этим вопросам, рекомендаций в разных странах (например, по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.). Именно поэтому человек оказывается заложником доминирующих в настоящее время представлений, навязчивых реклам, некомпетентных «специалистов» (в числе

которых встречаются медицинские сотрудники), сомнительного качества доступной информации и т.д.

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда вы почувствуете, что этого самого здоровья становится всё меньше – болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема – наше здоровье.

Выделяют следующие виды формирования здорового образа жизни.

Общая профилактика.

Общая профилактика является наиболее массовой, она охватывает всю субпопуляцию подростков и молодежи и направлена на формирования положительного отношения к собственному здоровью.

В рамках общей профилактики реализуются следующие направления работы.

1) Информационно-пропагандистская работа, включающая в себя следующие направления:

а) Информирование общественности и представителей целевых групп профилактики о государственной стратегии, позиции властей, а также реализуемой профилактической деятельности в отношении дееспособного населения.

б) Формирование общественного мнения направленное на изменение норм, связанных с поведением «риска», и пропаганду ценностей нормативного здорового поведения.

в) Информирование о поведении, наносящем ущерб здоровью, о рисках, связанных с употреблением табачной, алкогольной и наркотической продукции.

г) Стимулирование подростков к обращению за психологической и иной профессиональной помощью.

д) Формирование позитивных ценностей через эмоциональную сферу подростков.

2) Развитие адаптивных навыков, необходимых подросткам для социализации и преодоления жизненных проблем:

а) Воспитание лидеров подростковой среды (волонтерская работа).

б) Программы по формированию жизненных навыков.

Дальнейшее изучение проблемы поможет дать ответ на вопросы, как искоренить пагубное влияние зависимости от табачных изделий, алкоголя и наркотических веществ, сформировать положительное отношение к собственному здоровью и привить культуру здорового образа жизни.

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России**

В настоящее время в нашей стране продолжается увеличение роста потребления наркотических средств и психотропных веществ (в том числе курительных смесей), с одновременным снижением возрастного порога приобщающегося к ним молодого поколения. Темпы роста распространения наркотических веществ среди населения Российской Федерации, а также преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как самая настоящая угроза национальной безопасности страны.

Особенно остро стоит вопрос об употреблении курительных смесей (так называемые спайсы), в которые часто добавляют наркотические и психотропные вещества. Разновидности этих веществ постоянно изменяются, в связи, с чем осложняется борьба с ними. Многие молодые люди не считают, что эти вещества способны нанести вред здоровью. Не так давно был подписан закон ограничивающий производство и распространение данных веществ. Наказание за торговлю курительными смесями составит до восьми лет лишения свободы. Максимальное наказание грозит распространителям в том случае, если употребление наркотика привело к смерти человека. Если же здоровью употребившего спайс был причинен значительный ущерб, продавца смесей ждут принудительные работы на срок до пяти лет.

Поэтому важным остается вопрос о профилактике данного явления. Под профилактикой наркомании следует понимать комплекс мер, направленных на выявление, ограничение или устранение факторов, способствующих развитию наркотической зависимости населения России<sup>1</sup>.

По статистике ФСКН России, в России около 18 млн. человек хотя бы раз в жизни пробовали наркотики. Несмотря на это, Министр здравоохранения Российской Федерации Вероника Игоревна Скворцова отметила и позитивную динамику в проблеме наркомании. По словам министра, число малолетних наркоманов за последние годы снизилось более чем вдвое. Число потребителей наркотических веществ среди молодежи в возрасте от 15 до 17 лет упало на 42,4%, а больных наркоманией – на 63%.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта / В.А. Кабачков и др. // Вестник спортивной науки. 2003. №1. С. 44.

<sup>2</sup> URL: <http://fond-pozitiv.ru/statistika/spravki-po-statistike/spravka-po-statistike-narkomanii.-2009-2013-gg.html>

В сложившихся условиях возрастает роль физической культуры и спорта как эффективного средства профилактики наркомании. Особенно важно это в период взросления молодых людей (время обучения в ВУЗах). Одновременно с этими методами профилактики наркомании являются проведение лекций, семинаров, различных форумов по пропаганде здорового образа жизни. Данный метод активно используют учебные заведения в системе МВД России, например, такие как: Рязанская Академия ФСИН России, Самарский юридический институт ФСИН России, Белгородский юридический институт МВД России, Пермский институт ФСИН России и другие.

Что касается Восточно-Сибирского института МВД России, то в нем в качестве профилактики наркомании проводятся лекции и беседы о вреде наркомании, которые подготавливают работники медицинской части ГУ МВД России по Иркутской области.

Считаем, что этого не достаточно, чтобы в полном объеме обеспечить курсантов информацией и наглядным материалом о вреде наркомании, а также о последствиях приема наркотических средств и психотропных веществ (в том числе курительных смесей). Поэтому, для проведения плодотворной работы с курсантами ВСИ МВД России по профилактике наркомании необходимо добавить такие мероприятия, как:

- проведение тематических лекций по пропаганде здорового образа жизни;
- проведение бесед-семинаров со специалистами ОГБУЗ Иркутского областного психоневрологического диспансера, Управления ФСКН России по Иркутской области;
- проведение встреч с членами Антинаркотической комиссии по Иркутской области;
- посещение реабилитационных наркологических центров в г. Иркутске для бесед с теми людьми, которые нашли в себе силы бороться с таким тяжелым недугом;
- просмотр фильмов и видеороликов о вреде наркотиков и последствиях употребления различных наркотических средств;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни.

Эти и другие мероприятия смогут помочь курсантам и слушателям не попасть на уловки наркоторговцев, а также помочь советом или действием своим друзьям и знакомым, оказавшимся в ситуации соблазна попробовать наркотики и психотропные вещества (в том числе курительные смеси).

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДЕКСА КЕРДО И КУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ КАЛИНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Одним из главных маркеров функциональной готовности организма к нагрузке является реакция сердечнососудистой системы. Уровень функционирования центрального и периферического кровообращения и частоты сердечных сокращений зависит от преобладания парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы<sup>1</sup>. Наиболее простым показателем функционального состояния вегетативной нервной системы, отражающим соотношение возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов, является вегетативный индекс Кердо (ИК), рассчитанный нами по формуле:

$$\text{ИК} = \left(1 - \frac{Д}{П}\right) \times 100 \quad \text{где } Д - \text{диастолическое давление, } П - \text{пульс}^2.$$

У здорового человека значение индекса Кердо близко к нулю, при преобладании симпатического тонуса отмечается его увеличение, парасимпатического – снижение, он становится отрицательным. При равновесии состояния вегетативной нервной системы ИК = 0.

С целью определения готовности основных систем жизнеобеспечения к физической нагрузке нами был проведен констатирующий эксперимент среди студентов заочной формы обучения. В исследовании приняли участие 67 человек трех возрастных групп: от 20 до 30 лет, от 30 до 40 лет и от 40 до 50 лет. В каждой возрастной группе выявлены категории некурящих по настоящее время и курильщиков. Из 67 человек 30 никогда не курили, 30 человек продолжают выкуривать около 20 сигарет в день, 7 человек на момент проведения эксперимента бросили курить и были отнесены нами к группе некурящих.

По отношению к физической нагрузке все респонденты были разделены на 3 группы:

- группа «А» – «занимались ранее и продолжают заниматься не менее 2 раз в неделю» – 14 респондентов;
- группа «В» – «никогда не занимались ранее и не занимаются активной физической нагрузкой» – 24 респондента;

---

<sup>1</sup> Хвостова С.А., Свешников К.А. Взаимосвязь между состоянием адаптивных механизмов и минеральной плотностью костей скелета у больных остеопорозом и с переломами // Современные проблемы науки и образования. 2008. №3 С. 40-43.

<sup>2</sup> Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.,1988.

– группа «С» – «ранее занимались, но в настоящее время не занимаются физкультурой (спортом)» – 29 респондентов.

Рассмотрим обобщенный результат изменения показателей индекса Кердо в различных возрастных группах с учетом фактора курения (табл. 1,2).

Таблица 1

Значение индекса Кердо в группе некурящих			
Функциональная проба	Группа «А» N=12	Группа «В» N=11	Группа «С» N=14
Индекс Кердо	9-удовлетворительная реакция	7-удовлетворительная реакция	11-удовлетворительная реакция
	3- парасимпатикотония	2-симпатикотония 1-парасимпатикотония	2-симпатикотония 1-парасимпатикотония

Таблица 2

Значение индекса Кердо в группе курящих			
Функциональная проба	Группа «А» N=2	Группа «В» N=13	Группа «С» N=15
Индекс Кердо	1-удовлетворительная реакция	7-удовлетворительная реакция	8-удовлетворительная реакция
	1-выраженная парасимпатикотония	4-парасимпатикотония 1-симпатикотония 1-выраженная симпатикотония	3-симпатикотония 3-парасимпатикотония 1-выраженная парасимпатикотония

Таким образом, курение и отказ от регулярной физической нагрузки негативным образом влияет на адаптационные возможности сердечнососудистой системы, что выражается в плохой переносимости незначительной физической нагрузки и динамическом расстройстве, сопровождающимся выраженным нарушением работоспособности.

*Б.С. Вильнер*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье

помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для студента важна удобная спортивная форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. Непосредственно до начала учебного занятия важно организовать место для занятий физической культуры: убрать все лишнее, наиболее ра-

ционально расположить весь спортивный инвентарь и т.п. Освещение должно быть достаточным и равномерным.

Выполнение упражнений лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после занятий вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений – на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т.п.

Для студентов систематические занятия физкультурой и спортом приобретают исключительное значение. Известно, что даже у здорового человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для студентов, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе

(ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после учебы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого человека составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При занятиях в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем – к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Итак, каждый студент имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения учебной трудоспособности, физической активности и бодрости.

## **АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

В период с 2004 по 2014 год нами проводилось диссертационное исследование по теме «Воспитание детей «группы риска» в системе учреждений дополнительного образования спортивного профиля».

К детям «группы риска» относятся дети из проблемных семей, плохо успевающие в школе, характеризующиеся различными проявлениями отклоняющегося поведения. Это дети, попавшие в ситуацию жизненного неблагополучия; ситуацию, в которой они постоянно или периодически недополучает необходимых социальных благ для своего развития, оказываясь под воздействием негативных условий и факторов внешнего мира. В эту же группу относятся дети с различными формами психической и социальной дезадаптации, выражающейся в поведении, неадекватном формам и требованиям институтов воспитания (семьи детского сада, школы и т.д.).

Для выявления детей «группы риска» с использованием специальных методик нами было обследовано 352 ребенка в возрасте от 12 до 15 лет, 31 человек из числа руководящего и тренерско-преподавательского состава учреждений дополнительного образования, 97 родителей. С целью формирования объективной и корректной выборки исследованием были охвачены учреждения дополнительного образования детей г. Нижнего Новгорода: ДЮСШ «Приокчанин», ДЮСШ по футболу, ДЮСШ комплексной направленности.

Для отбора детей группы риска нами был использован, в том числе, и метод опроса, включающий в себя, в частности, анкетирование и беседы.

Одна из разработанных нами анкет позволяет получить представление об осведомленности детей на тему «наркотики» и по полученным ответам выявить группу подростков, хорошо осведомленных в этой проблеме. Анкета состоит из 5 вопросов, при обработке особое внимание обращается на наличие определенных слов, специфических по данной теме, определенных терминов. Большое внимание уделялось наличию друзей, употребляющих наркотики, осведомленности по приобретению наркотических средств. Полученные нами результаты представлены в таблице.

Таблица

Вопрос	Наличие определенных терминов			
	Положительная характеристика	Количество выбравших	Отрицательная характеристика	Количество выбравших
1. Что такое наркотик?	кайф	36	плохое здоровье,	42
	радость	34	смерть	31
	расслабление	33	ломка	26
	позитив	41	деградация	17
			яд	18
			тупик	27
			зависимость	34
			не знаю	13
		Итого: 144		Итого: 208
2. Какие ты знаешь виды наркотиков?	Название наркотика	Количество назвавших наркотики		
	Героин	39		
	Марихуана	32		
	Метадон	18		
	Опий	23		
	Гашиш	25		
	Мак	37		
	Кокаин	40		
	ЛСД	22		
	Экстази	16		
	Клей	11		
	Бензин	9		
Не знаю	7			
3. Какие состояния вызывает наркотик у человека?	Положительная характеристика	Количество выбравших	Отрицательная характеристика	Количество выбравших
	галлюцинации	47	ломка	38
	другой, необычный мир	31	зависимость	59
	счастье	29	смерть	33
	уход от проблем	31	головокружение	26
	комфорт	28	отравление	30
	Итого: 166		Итого: 186	
4. Знаешь ли ты где можно приобрести наркотики?	Да, знаю	Нет, не знаю		
	121	231		
5. Есть ли у тебя знакомые, которые употребляют наркотики?	Есть	Нет		
	136	216		

Анализ полученных анкет позволил выявить 116 подростков, которые на 3 и более вопроса ответили утвердительно (или дали положительную характеристику наркотическим средствам). Данные сведения не констатируют однозначную склонность выявленных подростков к употреблению психоактивных веществ. Однако в совокупности с результатами других методик мы можем сделать вывод об отнесении ребенка к «группе риска».

Проведенные беседы с ребятами, представителями тренерско-преподавательского состава, родителями позволили получить информацию социально-правового характера о контингенте детей, посещающих обозначенные нами учреждения дополнительного образования спортивного профиля. При этом из опрошенных детей:

- подростки, входящие в различные неформальные объединения, либо причисляющие себя к приверженцам различных модных молодежных течений, религиозных сект или направлений, компонентом стиля жизни которых может быть потребление наркотиков или других ПАВ – 27 человек;

- несовершеннолетние, поддерживающие дружеские отношения с лицами, ранее судимыми за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, либо известными, как потребители наркотических или иных одурманивающих средств – 9 человек;

- несовершеннолетние, проживающие в районах, известных как места произрастания наркотикосодержащих растений – 3 человека;

- несовершеннолетние, замеченные в самостоятельном приобретении лекарственных средств в аптечных учреждениях, а также ацетона, ангидрида уксусной кислоты, растворителя, клея «Момент» и других химических веществ в хозяйственных магазинах и иных торговых точках – 2 человека;

- дети предпринимателей и представителей элитных кругов общества, часто посещающих дискотеки, бары, ночные клубы или иные увеселительные заведения – 8 человек.

В результате нашей работы была разработана педагогическая программа, включающая в себя совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, представленных в виде: нормативно-правового, толерантно-эмпатийного, социально-коммуникативного, гражданско-патриотического, религиозного, социально-психологического, медицинского, семейно-родственного.

Система дополнительного образования детей спортивного профиля это составная часть общей системы образования государства, это сущностно-мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно. В современных условиях учреждения дополнительного обра-

зования спортивного профиля служат задачам обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, формируют общую культуру, позволяют организовать содержательный досуг и, несомненно, являются действенным механизмом антинаркотической работы с подрастающим поколением нашей страны.

*Д.В. Ворончихин*

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Современное российское образование обозначило проблему необходимости модернизации и исследования понимания роли среды, в том числе здоровьесберегающей в развитии человека, как полноценной, здоровой и психологически зрелой личности, которая тесно связана с педагогической психологией.

Культура здоровья личности представляет собой сложное системное образование. Элементы, ее наполняющие, взаимно обусловлены и следуют один из другого. Совокупность знаний и интеллектуальных способностей определяет мировоззрение индивида, систему его ориентиров, точек зрения, устойчивость взглядов; мотивы детерминируют ориентированность личности, обеспечивают ее активность в сфере физической культуры; ценностные ориентации отражают отношение индивида к культуре здоровья в повседневной деятельности; потребности представляют собой основную побудительную, направляющую и актуализирующую силу,двигающую индивида в процессе его двигательной активности; физическое совершенство включает в себя определенную степень развития здоровья, физическую подготовленность, психофизические и физические навыки и умения индивида, комплекс которых образует базис, позволяющий активно преобразовывать и совершенствовать свою жизнедеятельность и позитивно влиять на окружающих; социально-духовные ценности позволяют определить общекультурный и специфический аспекты развития культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность предполагает наличие ценностных ориентаций и потребностей, детерминирует физическую активность индивида.

В целом же развитие культуры здоровья личности идентифицируется как активное обучающее взаимодействие педагога и учащихся, организованное с использованием определенных методов, средств и

форм. Инициативная и направляющая роль педагога позволяет обеспечить полноценное формирование необходимых умений и навыков, эффективное усвоение знаний, гармоничное развитие умственного и физического потенциала. Практическая направленность обучения будет обеспечивать процесс активного освоения подростками ценностей культуры здоровья.

С позиций личностно-ориентированного педагогического знания развитие личности будет эффективным, если будет достигнуто гармоничное сочетание внутреннего самовосприятия и внешней среды. Физическая культура в широком понимании составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Обращаясь к сущности физического воспитания, можно констатировать, что оно представляет собой педагогический процесс, ориентированный на развитие здорового, физически и нравственно гармоничного, морально устойчивого индивида, укрепление здоровья, увеличение выносливости и трудолюбия, повышение качества жизни личности.

Сопоставив дефиниции «культура здоровья» и «физическое воспитание» мы пришли к выводу о том, что формирование культуры здоровья у старшеклассников является целью системы физического воспитания.

Процесс ее формирования и развития осуществляется в процессе всей жизни человека наряду с совершенствованием интеллектуальных способностей, расширением кругозора, развитием собственных взглядов и суждений. В данной связи будет некорректным представлять цель системы физического воспитания как конечный результат образовательно-педагогических усилий в процессе школьного обучения.

На основании изложенного, в качестве цели учебной работы полагаем выделить формирование общего среднего физкультурного образования как ключевой основы и неотъемлемого условия развития культуры здоровья старшеклассников.

Следует уточнить, что личностно-ориентированная педагогика рассматривает образование как:

- деятельность по овладению комплексом определенных знаний, навыков, умений и ее итоговый результат;
- развитие естественно-научных представлений учащихся в области физической культуры, предполагающее формирование специфических познавательных и деятельностных умений, навыков;
- формирование инструктивно-методических умений, обеспечивающих самостоятельное использование вариативных физических на-

грузок для реализации активной жизненной позиции, повышения трудоспособности, развития и совершенствования двигательных навыков; – развитие иных значимых качеств индивида, углубление его творческого потенциала, осуществляемое с опорой на имеющиеся знания и умения в сфере культуры здоровья.

Образовательный процесс реализуется через призму личностно-ориентированного подхода, как общение, в содержании которого осуществляется управляемое усвоение личностное усвоение базовых общечеловеческих культурных ценностей и специфических физкультурных, являющихся их частью, витальной активности личности, освоение различных видов деятельности (познавательная, эмоционально-чувственная, оздоровительно-физкультурная и т.п.) как базиса для развития и укрепления ключевых качеств индивида.

Затрагивая обучение, в первую очередь, следует отметить такие личностные черты и свойства, как добропорядочность, принципиальность, самодисциплина, человеколюбие, добросовестность и т.д., которые так или иначе будут развиваться в процессе личностно-ориентированного образовательного процесса, как итоговый результат формирования и совершенствования индивида.

Представленная модель позволяет заключить, что достижение формирования культуры здоровья старшеклассников предполагает обязательное использование комплексного подхода, предполагающего взаимообусловленное использование имеющейся совокупности форм и методов физического воспитания, а также взаимодействие с иными факторами, имеющими значение для формирования культуры личности. Приоритет эндогенного усвоения социального опыта как результат инфильтрации личности в социальную деятельность приобретает магистральное значение для развития и обогащения внутреннего мира старшеклассника в процессе физических упражнений, а также для формирования внутреннего базиса, который позволит укрепить культуру личности старшеклассника, опираясь на личностно-ориентированный подход.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, Т.Г. Арутюнян, А.Н. Савчук,  
А.Р. Шакиров*

### **ПРОФИЛАКТИКА ПРАВОНАРУШЕНИЙ И НАРКОМАНИИ**

В последние годы практики во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная со злоупотреблением наркотических средств и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению. Эксперты отмечают рост наркомании и преступности в детско-

подростковой среде со сдвигом в младшие возрастные группы. По данным социологов в России около 6 млн. человек пробовали наркотики, более 2 млн. являются их регулярными потребителями из них более 300 тыс. имеют признаки патологической зависимости.

Одной из эффективных, массовых и в значительной степени наиболее привлекательных форм организации занятости детей и подростков различных возрастов являются физическая культура и спорт, направленные не только на психофизическое совершенствование их организма, но и обладающие универсальной способностью комплексно решать проблемы здоровья, воспитания и формирования гармонично развитой личности. К тому же они одновременно являются средством профилактики наркомании и преступности среди несовершеннолетних. Приоритетным направлением борьбы с наркоманией в сложившейся ситуации является разработка профилактических программ, ориентированных не на последствия приёма психоактивных веществ, а на раннее выявление детей и подростков, предрасположенных к их употреблению.

Как показали исследования, такие психологические факторы, как высокий уровень тревожности, заниженная самооценка личности, низкая стрессоустойчивость тесно коррелируют с моторной неловкостью, плохой физической подготовленностью школьников. В связи с этим одной из эффективных технологий в рамках профилактики подростковой наркомании, по нашему мнению, может быть объединение медико-психологических, педагогических, социальных методик с методами занятий физической культурой и спортом в единую программу.

Учебно-воспитательный процесс должен иметь оздоровительно-профилактическую направленность и способствовать формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Средства и методы физического воспитания должны быть адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечать их интересам и способствовать формированию психофизической устойчивости к негативным воздействиям ближайшего социального окружения.

Диагностика физического и психоэмоционального состояния проводится в начале и конце учебного года. Программа профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта состоит из трёх взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики личности подростка, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния, повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Основу содержания уроков по физической культуре в сетке учебного расписания составляют подвижные и спортивные игры (во-

лейбол, баскетбол, футбол и т.д.). Для развития основных двигательных качеств используются легкоатлетические и гимнастические упражнения, а также средства лыжной подготовки.

В процессе дополнительного образования занятия физическими упражнениями проводятся по программе силовой подготовки с использованием тренажеров, плавания и рукопашного боя. Для исправления дефектов осанки дополнительно в программу занятий включаются специальные упражнения на тренажерных устройствах и комплексы упражнений лечебной гимнастики. Занятия по рукопашному бою проводятся по программе начальной военной подготовки. Основными средствами развития личностных качеств (уверенность, ловкость, смелость, решительность) являются подготовительные упражнения (разновидности бега, ходьбы, общеразвивающие упражнения), простейшие приемы борьбы, упражнения в парах, акробатические упражнения (кувырки, перекаты и т.д.).

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями осуществляется на всех этапах и во всех формах их проведения. На начальном (побуждающем) этапе основными являются побуждающие и подготовительные средства, имеющие цель привлечь учащихся к занятиям физическими упражнениями и подготовить их к активной физкультурно-спортивной деятельности. На формирующем и совершенствующем этапах применяются организующие и контролируемые средства, направленные на повышение требовательности к качеству выполнения упражнений, их оценка. Постоянно применяются методы поощрения за трудолюбие, даже за минимальный успех в преодолении трудностей, подготовку и участие в соревнованиях.

Коррекция психоэмоционального состояния проводится на всех этапах обучения и во всех формах проведения занятий путем использования комплекса специально разработанных педагогических приемов. Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются: на начальном (побуждающем) этапе – беседы, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта; на этапе формирования интереса к физической культуре и спорту – беседы, убеждения, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.; на этапе сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, их поощрения и награждение за участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в органах полиции, если подросток туда прикреплен. Учебно-воспитательная деятельность находит продолжение в работе с родителями учащихся (выявление и учет неблагополучных семей, первичное обследование, составление карты семьи, оказавшейся в трудной жиз-

ненной ситуации, проведение с родителями бесед, родительских собраний, приглашение родителей на физкультурно-массовые мероприятия).

Военно-патриотическое воспитание предусматривает: посещение музеев боевой славы, встречи с участниками Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., проведение уроков мужества, участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, посвященных памятным датам, проведение учебных стрельб и т.д.

Учебно-воспитательная деятельность включает в себя организацию различного вида спортивно-массовых мероприятий с возможным приглашением родителей подростков. Использование специально подобранных физических упражнений позволяет повысить уровень физической подготовленности, улучшить двигательно-координационные показатели и способности к дифференцировке мышечных усилий. Установлено, что наибольшей эффективностью в плане совершенствования психофизической подготовленности подростков группы социального риска является режим занятий, где 50% времени отводится работе скоростно-силовой направленности в рамках шестичасового режима занятий в неделю.

Внедрение комплексной методики воспитательных мероприятий позволяет: уменьшить количество несовершеннолетних детей с негативным отношением к учебе, снизить количество неуспевающих, уменьшить число несовершеннолетних, конфликтующих с родителями, устранить у значительной части подростков вредные привычки, такие, как приобщение к курению и употребление алкоголя. Занятия физическими упражнениями, независимо от спортивной направленности, оказывают положительное влияние на формирование психофизической устойчивости подростков-девиантов. Однако средства игровой и силовой направленности позволяют эффективнее воздействовать на психическое состояние и нормализовать уровень тревожности, агрессивности и повысить самооценку личности. Следовательно, при организации учебно-воспитательного процесса с подростками группы риска предпочтение следует отдавать спортивным играм и силовой подготовке.

*В.Ф. Зайцева, В.А. Багулина*

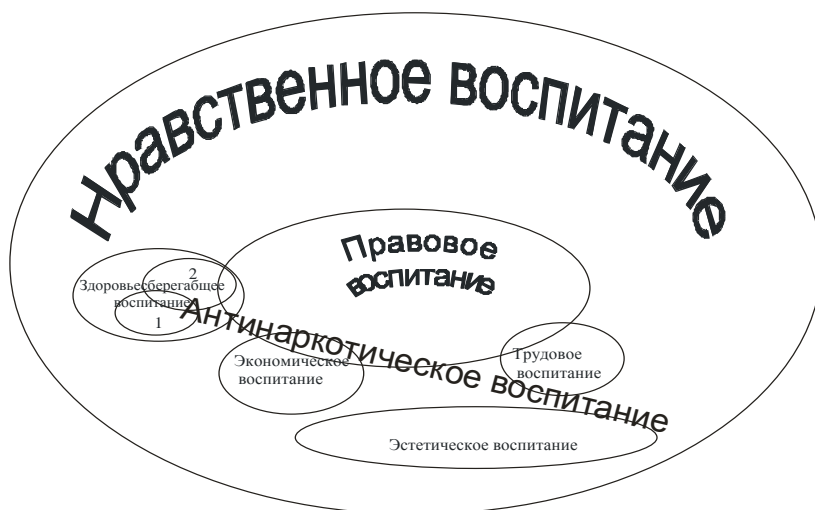
### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ**

Антинаркотическую позицию следует рассматривать в качестве одной из целей воспитательного процесса в вузе.

В процессе обучения в вузе студенты косвенно подвергаются профилактике наркотизации. Антинаркотический компонент так или иначе интегрирован в различных направлениях воспитания: прежде

всего, – в трудовом, здоровьесберегающем (физическом и экологическом), эстетическом; формально – в правовом и экономическом. Таким образом, потенциалом для организации антинаркотического воспитания при обучении обладает ряд вузовских дисциплин.

Взаимосвязь отдельных направлений воспитательной работы представлена на рисунке.



1 – Физическое воспитание  
2 – Экологическое воспитание

Рис. Схема взаимосвязи направлений воспитания

Трудовое воспитание в вузе является специально организуемым и контролируемым процессом приобщения студентов к профессиональному труду. Оно реализуется в процессе обучения, прохождения производственной практики и способствует развитию трудолюбия, ответственности, умения работать в коллективе, творческих способностей и других необходимых специалисту качеств. Посредством трудового воспитания у студентов развивается стремление к рациональной организации свободного времени, т.е. культура досуга, – в противовес праздному образу жизни.

Здоровьесберегающее воспитание объединяет в себе экологическое и физическое и предполагает приобщение к ценностям здорового образа жизни, таким как:

- сохранение и укрепление физического здоровья;
- сохранение психического здоровья (стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, адекватная самооценка; состояние общего психологического комфорта);
- формирование экологического мировоззрения (бережное отношение к природе как к среде обитания, осознание единства человека и природы).

Здоровьесберегающее воспитание осуществляется в рамках предусмотренных вузовской программой предметов, а также через работу спортивных секций, проведение социальных и экологических акций.

Эстетическое воспитание имеет ярко выраженную антинаркотическую направленность, предоставляя многочисленные возможности организации досуга: приобщение к культурному наследию посредством театра, кино, литературы, живописи, музыки и других видов искусства. Оно предполагает участие в деятельности художественного клуба, кружков художественной самодеятельности; посещение учреждений культуры. Эстетический аспект присутствует также в трудовом воспитании (аккуратность, четкость) и в физическом воспитании (самосовершенствование).

Правовое воспитание приобщает студента к нормам права, несоблюдение которых уголовно наказуемо, и осуществляется в процессе изучения правовых дисциплин. Крайне важно, чтобы негативное отношение к наркотикам стало внутренней установкой личности, а не навязанной извне и поддерживаемой только страхом уголовной ответственности.

Экономическое воспитание включает изучение экономической теории, формирование бережного отношения к материальным ценностям, способность предвидеть и оценивать экономические последствия своей деятельности.

Таким образом, в процессе преподавания различных дисциплин в вузе косвенно осуществляется антинаркотическое воспитание всех студентов вуза – один из аспектов первичной профилактики.

Более глубокого и целенаправленного воздействия требуют студенты «группы риска» – те, у кого недостаточно сформирована антинаркотическая позиция или отдельные ее компоненты. Результаты диагностики являются важнейшим условием для организации профилактической работы со студентами.

Активные профилактические мероприятия необходимо проводить на начальном этапе обучения в вузе (1 семестр), поскольку это позволит контролировать ситуацию с начального этапа.

Начало первого курса – сложный период адаптации студентов к новым условиям: из средней школы они приходят в университет, где существенно иные формы и принципы обучения: лекции и семинарские занятия вместо уроков; огромные аудитории вместо классов в 25-30 человек; большая самостоятельность и ответственность за выполнение требований преподавателя и результаты обучения; несмотря на наличие куратора учебной группы, студентам предоставляется большая свобода действий в организации своего внеаудиторного времени и досуга. Все это может вызвать у молодых людей сильное эмоциональное потрясение («культурный шок»). Отсутствие опыта обучения в ву-

зе проявляется в том, что первокурсники более послушны и лучше подвержены влиянию преподавателя (куратора учебной группы). Поэтому первичная профилактика наркомании (формирование антинаркотической позиции) в этот период особенно эффективна.

Обязанность по организации профилактической работы возлагается на куратора учебной группы. Занятия проводятся в рамках «кураторского часа». Сначала проводится диагностика сформированности антинаркотической позиции с помощью опросника и теста Равена (интеллектуальный компонент) и обработка результатов. При общении и наблюдении за студентами своей группы куратор также может выявить некоторые особенности молодых людей (поведение, принадлежность или симпатии различным субкультурам) и сопоставить их с данными опросов.

Профилактические занятия следует проводить со всеми студентами учебной группы, даже если низкий и средний уровень сформированности антинаркотической позиции выявлен только у нескольких из них. Это благоприятно влияет на процесс воспитания, поскольку при проведении дискуссий и тренингов студенты с высоким уровнем сформированности антинаркотической позиции выражают свою точку зрения на проблему наркомании и связанных с ней социальных и личностных нарушений, указывают здоровые альтернативы наркотикам и алкоголю в тяжелых жизненных ситуациях. Таким образом «группа риска» подвергается воздействию сразу с двух сторон: со стороны куратора и со стороны благополучных, успешных сверстников (что в юношеском возрасте особенно значимо).

Изучив существующие возможности первичной профилактики, мы выделили формы и методы, которые следует применять на занятиях. Выделение их осуществлялось исходя из следующих условий – приемлемость в студенческой аудитории, возбуждение интереса, воздействие на сферы индивидуальности, оптимальные затраты времени:

1. Использовать интерактивные методы: дискуссии, беседы, работу в командах (микрогруппах);
2. Проводить тренинги по развитию эмоциональной, волевой и мотивационной сфер;
3. Применять аудиовизуальные дидактические материалы (документальные и художественные видеофильмы, фотографии), оказывающие воздействие на сознание и эмоциональную сферу;
4. По возможности организовать самостоятельную работу (подготовка докладов по проблемам употребления ПАВ; об особенностях современных молодежных субкультур – с учетом предпочтений самих студентов).

## **ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Издrevле самым естественным движением человека была именно ходьба. Ее основная функция – безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии организма человека.

Ходьба доступна всем и всегда. Она не требует ни особого мастерства, ни специального инвентаря. Удобная обувь – вот все, что вам нужно для занятий.

Ходьба особенно незаменима в наш век гиподинамии – ограниченной подвижности. Она благотворно воздействует на все жизненные функции организма: тренирует мышцы, улучшает ритм работы сердца, укрепляет сосуды – от мельчайших до самых крупных. Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной. Дыхание способствует улучшению обмена веществ. Если идти со скоростью примерно 3 км в час, обмен веществ повышается почти в 1,5 раза.

Во время ходьбы нужно не забывать о правильной походке. Держать голову прямо, высоко поднятой, не сутулиться, не опускать плечи. При правильном положении тела во время ходьбы укрепляются мышцы брюшного пресса и спины. Ширина шага – средняя, скорость ходьбы – умеренная, что позволяет сэкономить силы и пройти большие расстояния.

Идти нужно свободным, приятным пружинящим шагом. Шаг делать от бедра, а не от колена. Ходить быстро. Ногy следует ставить прямо, вначале опоры касается пятка, вес должен равномерно распределяться по наружному своду стопы по мере того, как вы будете выполнять перекач на пальцы стопы. Руки работают в естественной манере – на шаг правой вперед выводится левая рука и наоборот, руки надо слегка согнуть в локтях. Расслабить кисти рук и пальцы.

Основное правило правильного дыхания: человек совершает больше движений на выдохе и паузе, чем на вдохе. Ходьба – тоже движение, поэтому нужно делать несколько больше шагов на выдохе и на паузе. Это соотношение не должно меняться при быстрой или медленной ходьбе, при ходьбе мелким или широким шагом.

Ходьба удобна тем, что для нее можно подыскать маршрут неподалеку от дома. Наиболее подходящее место – парк, сад, сквер, тихие незапыленные улицы.

Степень сложности пеших прогулок может быть разной. Легче всего ходить по равнинной местности, по ровной дороге, но с жестким покрытием, по лесным тропам. Приятно идти пешком в хорошую нежаркую погоду. Дождь и ветер могут и небольшую прогулку превра-

тить в утомительный поход. Значительно труднее идти в гору, по грязной дороге, по песку или неся большой груз.

Согласно данным М. Поллока, директора лаборатории реабилитации одного из медицинских центров в США, для того чтобы достичь тренировочного эффекта необходимо заниматься ходьбой не менее 40 минут 4 раза в неделю при частоте пульса 60 % и более от максимального показателя.

Продолжительность оздоровительных прогулок зависит от самочувствия, возраста, погоды. При появлении одышки скорость надо снижать. Постепенно увеличивать протяжённость маршрута и темп передвижения. Тренирующее воздействие оказывает ходьба, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту и выше. Темп ходьбы можно оценить по частоте шагов: до 100 шагов в минуту – медленно, от 100 до 120 – средняя скорость, более 120 – быстрая ходьба.

Процесс освоения оздоровительной ходьбы условно делим на три этапа. Первый этап – прогулочная ходьба продолжительностью всего по 20 минут 3-4 раза в неделю. Это ходьба в привычном темпе. Оздоровительная ходьба должна быть непрерывной, без остановок. Такая непрерывная, целенаправленная ходьба в течение 20 минут для многих будет необычной нагрузкой, к которой нужно будет привыкать в течение нескольких недель. Постепенно в течение нескольких недель, а может быть, и месяцев, продолжительность ходьбы увеличивается до 30-40 минут при той же привычной скорости. Продолжительность ходьбы увеличивается исключительно естественным путём по мере роста тренированности организма. Человек, который годами не выходил на прогулку, неожиданно для себя начинает получать удовольствие от ходьбы вместо напряжения, суеты и спешки, обычных для нашего трудового дня. И вместо отрицательных эмоций – положительные. Очень скоро он начинает получать удовольствие от этих занятий, и это первый, очень важный эффект оздоровительной ходьбы. После того, как научились без большого напряжения непрерывно ходить в течение 35-40 минут, можно переходить ко второму этапу, оздоровительной ходьбы. Сколько времени продлится первый этап, заранее предсказать невозможно. Все зависит от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности человека. Для более молодых и здоровых он может продолжаться всего несколько недель, для пожилых и ослабленных – от нескольких месяцев до года и более. Совершенно неважно, сколько километров за это время пройдет человек, главное, идти непрерывно в течение этого времени. Для занятий ходьбой желательно подобрать постоянную трассу, маршрут, который в дальнейшем нужно будет измерить с помощью спидометра. Это может быть аллея в парке (идеальный вариант), круг вокруг своего дома, квартала, маршрут на работу или с работы. Так завершается програм-

ма первого этапа, цель которой – научиться непрерывной ходьбе в привычном темпе в течение 35-40 минут по ровной, без подъемов трассе.

Переходим к следующему этапу – к постепенному и незначительному повышению скорости без увеличения длины дистанции. Скорость ходьбы будет увеличиваться также произвольно и незаметно по мере роста тренированности организма. Если на предыдущем этапе количество пройденных километров и метров не имело значения, то теперь желательно зафиксировать старт и финиш и более точно промерить дистанцию. Лучше всего, если это будет замкнутая кольцевая трасса. Теперь 2-3 раза в месяц можно делать прикидки – по часам с секундной стрелкой точно определять время прохождения дистанции. Однако делать это на каждом занятии не следует, чтобы не вызывать излишнего напряжения. Скорость ходьбы обычно увеличивается в течение нескольких месяцев и затем стабилизируется на постоянном уровне. Это и будет оптимальный темп, «свой темп» на дистанции. Нужно не забывать, что должны получать удовольствие от занятий, а при превышении оптимальной скорости этого не будет. Цель данного этапа, выполнить контрольный тест австралийского доктора Гиббса: без лишнего напряжения пройти 5 км за 45 минут. Это и будет оптимальная скорость оздоровительной ходьбы – 6,5-7,0 км/ч. ЧСС на этом этапе может колебаться от 90 до 120 уд/мин (65-75 % от ЧСС максимум). Продолжительность этого этапа также различна, от нескольких месяцев до года и более.

С полным основанием можно считать, что процесс овладения оздоровительной ходьбой успешно завершен, и теперь начинается последний завершающий этап стабилизации и поддержания физической работоспособности, который должен продолжаться всю оставшуюся жизнь. Это убедительно доказали своим личным примером наши известные ученые академики Н. Амосов и А. Микулин, которые до последних дней своей 90-летней насыщенной жизни трудились и занимались оздоровительной ходьбой. Для достижения этой цели достаточно проходить в бодром темпе всего по 4-5 км 4-5 раз в неделю, и нет необходимости увеличивать дистанцию до 9-12 км и время ходьбы до 1,5-2 часа, как это иногда рекомендуют.

Разумеется, прогулка принесет большую пользу в том случае, если отдаться ходьбе полностью, и не думать в этот момент над решением «мировых проблем», спорить, раздражаться по пустякам.

Привязанность к ходьбе пешком остается на всю жизнь, и только сильная непогода может помешать выйти на улицу. Поскольку ходьба является обязательным компонентом нашей повседневной жизни, гораздо проще каждый день заниматься ею.

## **СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ (МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ)**

На данный момент, когда проблема наркомании становится все актуальнее, стоит вспомнить о таком способе борьбы с ней, как спортивные соревнования.

Соревнование есть не что иное, как деятельность, где участвующие стремятся показать лучший результат среди других. Суть спортивного соревнования сводится к тому, что победитель определяется из числа соперничающих участников или команд, наиболее точно, быстро, ловко и т.д. выполнивших ряд определенных действий.

Не стоит забывать, что любое спортивное соревнование одна из форм организации досуга, в том числе и обучающихся образовательных организаций. Спортивные соревнования выполняют важную роль, в формировании положительного отношения к здоровому образу жизни у молодого поколения, принося пользу и эмоции, не только участникам, но и зрителям.

Соответствие таким принципам как: актуальность, законность, выполняемость, оптимальность, конкретность, позволяет наиболее глубоко, точно, емко выполнить поставленную задачу по организации спортивно-массовых мероприятий.

Соответствие плану, сценарию, использование актуальной правовой базы, разработка регламента, а также использование других методологических приемов, позволяет претендовать мероприятию на успешное проведение.

К основным функциям присущим спортивным соревнованиям можно отнести: социальные функции; функции относительно спорта; основные функции.

Социальные функции – спортивные мероприятия являются действенным средством пропаганды физического развития, развивает интерес к интенсивной деятельности, в частности к спорту, широкой группы лиц включая обучающихся.

Функции относительно спорта – организация спортивных мероприятий должна соответствовать организационным нормам, которые выдвигаются конкретными спортивными организациями. Не стоит забывать о создании системы разрядных норм и оценок.

Систему основные функции, в свою очередь, можно разбить на несколько подсистем.

Гедонистическая и зрелищно-коммуникативная функции – это функции, выполняющие задачу удовлетворения познавательных, а

также этических потребностей лиц (болельщиков или групп болельщиков), наблюдающих на спортивные соревнования.

Рекреативная функция, сутью которой является отдых и развлечение, снятие эмоционально-стрессового напряжения участников, а также зрителей соревнований.

Нравственно-регулятивная функция, состоящая в оценке поведения участников соревнования. Так как соревнование, как правило, вызывает у участников напряжение, то нередко они демонстрируют свои истинные, внутренние качества, которые подвергаются оценке со стороны общества зрителей.

Стоит отметить, что при проведении спортивного мероприятия по определенному виду спорта, наиболее выражено осуществляется набор конкретных функций. То есть осуществляется наибольшая реализация именно тех функций, которые соответствуют задачам проводимого соревнования, традициям проводимого вида спорта. Хотя это не означает, что другие функции не осуществляются вообще, просто их реализация выполняется в меньшей степени.

Подводя итог, можно сказать следующее. Спортивные мероприятия, в частности соревнования, на данный момент как метод организационно-методического воспитания и средство подготовки определенно физического уровня является одним из наиболее эффективных способов пропаганды физического развития и здорового образа жизни.

*Е.М. Кадомцева*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Врач должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в условиях глобального кризиса и катастроф. Это предполагает переориентацию целей и смысла физического воспитания студентов-медиков в вузе с упором на роль этого предмета, так как для медика на первый план выдвигается потребность во взятии ответственности на себя не только за свою судьбу, но и за судьбу многих людей.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья студентов – будущих здоровых врачей, провизоров, психологов. Знания, умения и навыки, получаемые студентами, имеют цель не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в экстремальных условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и

формированию личностных качеств человека. На практике это выглядит как отработка основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота. А также психологических умений, включая устойчивость к перегрузкам, выдержку, самообладание. Многие студенты расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. А вместе с тем не все студенты, к сожалению, понимают, что в будущей профессии им придется выдерживать колоссальные физические и психологические нагрузки. Например, профессия хирурга – одна из самых экстремальных в медицине. Они вправляют вывихи, «чинят» переломы, вырезают аппендициты и проводят множество других операций, в зависимости от своей специализации. Результат их труда реально ощутим и всем понятен. В работе хирурга нередки внеплановые выходы на работу и в субботу, и в воскресенье. Огромная ответственность за человеческую жизнь, к тому же это физически тяжелый труд. Операция длится несколько часов, нужно не только стоять, но еще и дело делать, и делать хорошо. Поэтому хирург должен быть здоровым, как физически, так и психологически, как и любой другой врач.

Воспитание здорового образа жизни в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Для более активного привлечения студентов, в нашем Университете функционируют тренажерные залы в общежитиях, современное футбольное поле, стадион. Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. Наиболее подготовленные студенты могут быть общественными тренерами в избранном виде спорта.

Физическая подготовка обучаемых стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин,

повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды. Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами.

Тренировки и соревнования связаны с высокими физическими и психологическими нагрузками. Поэтому необходимо уделять особое внимание вопросам применения педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления; дифференцирования тренировочных нагрузок на основе восстановления; рекомендаций по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; эффективного применения сауны, массажа, витаминов и других восстановительных средств.

Таким образом, подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всеобъемлющей физической подготовки будущих врачей к длительному и плодотворному труду. Правильно продуманная система воспитания здорового образа в студенческой жизни будет способствовать как оздоровлению подрастающих поколений, так и комплексному подходу в осуществлении идейно-нравственного, трудового и эстетического воспитания.

*Р.В. Камнев, В.Н. Галкин*

### **РОЛЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Интенсивная умственная нагрузка в сочетании с недостаточной двигательной активностью, несоблюдение режима труда и отдыха приводят к патологическим изменениям в состоянии здоровья учащейся молодежи.

Необходимо отметить, что занятия физическими упражнениями не являются для курсантов, слушателей и студентов образовательных

организаций России действенным средством укрепления здоровья. При опросе подростков, проходящих обучение в высших учебных заведениях, о наиболее для них важных средствах сохранения и укрепления здоровья лишь 22% отнесли к ним регулярные и систематические занятия физическими упражнениями (большинство опрошенных отдадут предпочтение правильному питанию, на второе место ставят строгое соблюдение личной гигиены, а на третье – наличие комфортных условий отдыха после трудовой деятельности). При этом личному уровню здоровья практически все опрошиваемые дают высокую оценку, но наряду с положительной самооценкой они отмечают, что их часто беспокоит сонливое состояние, вялость, раздражительность, плохое настроение, мигрени, усталость после лекционных и семинарских занятий.

Результаты статистических данных системы здравоохранения, анализа результатов научных исследований и собственных научных исследований позволяют утверждать, что снижение уровня здоровья обучающихся в образовательных организациях стало устойчивой тенденцией. Так, например, по состоянию дел на 2011 год подростки, поступившие в образовательные организации России страдают различными заболеваниями (38% заболевания сердечно-сосудистой системы, 13% заболевания желудочно-кишечного тракта и выделительной системы, 26% болезни опорно-двигательного аппарата, 24% болезни органов дыхания и зрения). Имея при этом низкий уровень физической подготовки и физической культуры личности, и не воспринимая физические упражнения как одну из основных жизненно важных потребностей человека. Из приведенных данных очевидна корреляционная взаимосвязь, между низким уровнем физической подготовки и высокими показателями заболеваемости. Свидетельство этого можно найти и во врачебном контроле на местах, по их данным лишь 7% обучающихся ни болели, ни одного дня в течение 12 месяцев, пятая часть – болели меньше двух недель, и более половины – от двух недель до месяца.

Степень эффективности и результативности физической деятельности в образовательной организации, лежит в основе познавательной функции обучающегося развития его свойств и качества личности. За период обучения студенты подвергаются воздействию ряда как неспецифических, так и специфических факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья. Среди неспецифических объективных факторов выделяют следующие: общественные отношения (содержание и состояние социально-экономической политики), материально-экономические условия жизнедеятельности; социальная среда (культура, нравственность, духовность, образ жизни, ценностные ориентации); экономические и

климатогеографические условия состояния системы здравоохранения, физической культуры и образования. Набор объективных специфических факторов, присущих конкретной образовательной организации и свойственных социальной группе обучающихся, детерминирует: состояние системы образования в конкретно взятом учреждении; наличие и содержание здоровьесберегающего образования; культууроформирующая и социальная среда; содержание и действенность системы социально-воспитательной политики, направленной на формирование общей культуры и, в частности, культуры здорового образа жизни, их агитацию и пропаганду; уровень медицинского и психологического сопровождения системы образования.

Внедрение физической подготовки и спорта в повседневную жизнь каждого обучающегося, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, способствует повышению уровня их здоровья и формированию положительного отношения к физическим упражнениям у социальных групп, в которых находится человек. Активные занятия физической подготовкой во время обучения в образовательных организациях, способствуют долговременному сохранению здоровья, творческому долголетию и высокой работоспособности. И наоборот низкий уровень физической активности, является препятствием в освоении учебного материала.

Опрос обучающихся в образовательных организациях показал, что основными причинами отсутствия занятий физической культурой в их режиме дня являются: отрицательное отношение к физической культуре и спорту; нежелание тратить на физические упражнения дорогое для них время; элементарная лень; мало свободного времени. Все перечисленные факторы относятся к области мотивации и сформировавшегося чувства пренебрежения занятиями физической культурой, а так же отсутствие «спортивного менталитета» и образованности в области собственного здоровья. Следовательно, необходимо, в первую очередь еще со школьного периода формирования личности, воспитывать мировоззрение человека, направленного на укрепление здоровья, приобщение к особому стилю жизни. Пропаганда здорового образа жизни должна идти не только от знания к умению, а еще через активизацию побудительных механизмов и целый ряд других феноменов духовного мира личности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Социокультурный статус государства определяется не показателями темпов роста экономики страны, а направленностью на развитие здоровья граждан. Здоровье выступает, как мера качества жизни людей и политики государства.

Физическая культура и спорт – мощное средство эффективного решения социально-экономических задач Российской Федерации по средствам укрепления физического здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности современного человека, повышение качества и производительности труда. Одним из основных условий успешной реализации компетенций высококлассного специалиста в любой отрасли, успеха в его профессиональной карьере, является личное физическое, психическое и социальное благополучие.

Состояние здоровья является одним из показателей общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, имеет большую социальную значимость. На сегодняшний день неуклонно растет потребность общества в людях, умеющих быстро приспосабливаться к любым изменениям, гибких, имеющих высокий уровень работоспособности, способных соблюдать самообладание в условиях повышенной тревожности и неопределенности.

Формирование культуры здоровья – это элемент культуры, который создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека без принуждения регулярно, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании, применяя для этой цели активные занятия физическими упражнениями и спортом.

Изменение экономического положения страны, характера и содержания труда, коммерциализации общества на фоне снижения внимания к человеку, ухудшение качества окружающее среды обуславливает неблагоприятную динамику здоровья общества в целом.

Понятие «уровень достаточного профессионализма» включает в себя не только когнитивные и поведенческие параметры, но и физические кондиции, психоэмоциональная устойчивость, личностный адаптационный потенциал, в котором выделяют два аспекта: способность индивида принимать и выполнять социальные роли и уровень активности личности, определяющийся количеством индивидуального соматического здоровья. Так, на сегодняшний день уже недостаточно во время обучения в образовательной организации

получить определенное количество знаний и профессиональных навыков, не менее важным становится физически и психологически подготовить выпускника к работе в условиях конкуренции на рынке труда.

Уровень учебно-трудовой и социально-практической деятельности сегодняшних курсантов, слушателей и студентов – завтрашних управленцев, специалистов различных областей деятельности следует отнести к экономической категории, корреляционно зависящей от уровня их здоровья, интеллектуальной готовности к деятельности, в том числе поисковой активности. Индивидуальное здоровье перестает быть «личным делом каждого» – речь идет об экономическом свойстве здоровья, его производительном качестве.

По своей структуре здоровье, как ценность включает два основных компонента: объективный – совокупность возможностей (статус в обществе, род профессиональной деятельности, профессия, продолжительность жизни), которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья, и субъективный – отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью.

Феномен «физическая деятельность» объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности будущих специалистов в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Профессиональная адаптация к условиям трудовой деятельности, у каждого специалиста может занимать различное время, у некоторых этот процесс проходит быстро и без последствий, а у некоторых затягивается на годы. Любая адаптация вызывает качественные и количественные перестройки в организме, часто сопровождающиеся стрессовыми состояниями. В свою очередь, стресс может оказать отрицательное влияние на многие факторы, затрагивающие не только профессиональную деятельность человека, но и личную среду. Именно период адаптации к новой деятельности играет большую роль в дальнейшем выборе человека к условиям труда, многие специалисты разочаровываются в избранном направлении деятельности, это влияние отрицательных последствий адаптационного периода, часто сопровождающийся увольнениями. Положительное влияние на процесс профессиональной адаптации оказывает физическая подготовка специалиста, это можно проследить на обучающихся в образовательных организациях молодых людях. С момента их

поступления на первые курсы начинается относительно длительный процесс их адаптации к условиям прохождения обучения, что сопровождается существенными перестройками психических и физиологических состояний. Именно в этот момент занятия по физической подготовке являются важным средством восстановления работоспособности и профилактики учебных перегрузок. В научной литературе мы нашли большое количество исследований показывающих, что у людей регулярно занимающиеся физической подготовкой и спортом успеваемость несколько выше, чем у остальных обучающихся.

Следовательно, активные занятия физическими упражнениями способствуют росту экономики страны, одного из факторов безопасности нации.

*А.Г. Карасев*

### **ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

В настоящее время растет роль занятия физической культурой и спортом как условия совершенствования человека и общества в целом. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, является объединяющей силой и национальной идеей, которая способствует развитию сильного государства и его здорового общества. Анализируя зарубежный опыт, можно отметить сочетание усилий государства, его учреждений и институтов.

В связи с тем, что повышается социальная значимость физической культуры и спорта, что проявляется в повышении роли государства в их развитии, в целях укрепления здоровья населения. Россия существенно отстает от передовых стран по физическому состоянию человеческого потенциала. Однако национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни находится вне внимания государственной политики.

Физическая культура, здоровый образ жизни во многом определяют поведение человека в учебе, на работе, в быту, в общении, способствуют решению различных социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Физкультурно-спортивная сфера способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, содействует снижению травматизма и заболеваемости. Здо-

ровье человека является народным достоянием, национальным богатством, которым человек владеет не только лично для себя.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни являются формой профилактики распространения наркотиков и алкоголизации среди молодежи.

Учебное заведение является средой формирования нового качества жизни, где здоровье духовное, нравственное и физическое начало являются естественными формами проживания индивидуума.

Стоит отметить, что образовательные учреждения являются местом, где молодёжь проводит большую часть активного времени, что определяет их дальнейшую судьбу. Современному педагогу необходимо не только уловить коренные изменения в обществе, но и понять его новые требования в целях минимизации трудностей адаптации молодого поколения к взрослой жизни.

Таким образом, учебное заведение обладает уникальной возможностью стать безопасной преградой, ограждающей молодежь от неблагоприятных факторов, которые влияют на их развитие и психосоциальное благополучие; стать средой, обеспечивающей формирование культуры адекватного социальным нормам поведения и здорового образа жизни. Заручившись поддержкой семьи, социальных институтов, общественности учебное заведение проводит разработку и внедрение комплексного позитивного воспитания.

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у молодежи.

Под спортивно-массовой работой понимается привлечение молодежи к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Педагогические усилия учебного заведения сконцентрированы на организации работы, которая направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, создание единого социокультурного пространства на территории учебного заведения.

Новые цели воспитания выдвигают на первый план индивидуальный гуманистический подход к личности. Одной из задач является расстановка акцентов в воспитательно-образовательном процессе на необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте и ценностного отношения к здоровью, индивидуальной жизнестойкости.

Стратегия действий направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления молодежи, максимальное их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях. Стратегия предусматривает реализацию мероприятий, направленных на:

– формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;

– формирование психолого-педагогических ресурсов семьи, помогающих воспитанию у молодежи основ здорового образа жизни и формированию здорового жизненного стиля;

– внедрение в воспитательно-образовательную среду учебного заведения современных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих формирование ценностей здорового образа жизни.

Для более успешного решения проблем пропаганды и формирования у молодежи здорового жизненного стиля предполагается осуществить систему мер по следующим направлениям:

Реализовать комплекс мероприятий по реализации прав молодежи на образование по повышению статуса воспитания и эффективности спортивной и оздоровительной, воспитательной работы в учебном заведении, в том числе:

– обеспечить дальнейшее развитие службы психолого-педагогического и медицинского сопровождения, предусмотрев совершенствование организационных, нормативно-правовых, научно-методических, кадровых, ресурсных условий для ее функционирования;

– принять меры по дальнейшему развитию сети спортивных секций на базе учебного заведения;

– продолжить разработку и внедрение в образовательный процесс специализированных учебных программ, направленных на сохранение здоровья молодежи;

– продолжить просвещение молодежи по формированию у них здорового образа жизни.

Реализация теоретических положений и практических мероприятий является основой для решения задач организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном заведении, формированию у молодежи здорового жизненного стиля, повышению уровня самооценки и выбору позитивных жизненных ориентаций.

*Т.Н. Клепцова, О.В. Болотова*

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ**

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болез-

нях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание)<sup>1</sup>.

Ослабленному организму человека помогают восстановиться регулярные дыхательные упражнения. Во время дыхательных сеансов легкие очищаются вентиляционными процессами. В легких улучшается лимфатический кровоток, кровеносная система дополнительно снабжается кислородом. Все это помогает легочной системе быстрее и легче справиться с болезнью<sup>2</sup>.

Многие люди в настоящее время живут в больших городах, где воздух не отличается чистотой. Чтобы предотвратить неблагоприятное воздействие токсичных газов на организм, необходимы регулярные тренировки органов дыхания, в процессе которых выведение из тканей и органов различных шлаков будет ускорено. Дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой, оказывает не только биологическое, но и психотерапевтическое воздействие на организм<sup>3</sup>.

Некоторые упражнения из книги А.Н.Стрельниковой:  
«Кулачки». Разминочное дыхательное упражнение.

Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены, все мышцы расслаблены.

Выполнение: резкий, шумный и короткий вдох через нос с одновременным сжатием рук в кулачки; затем – свободный выдох через рот с одновременным выпрямлением пальцев рук. Четыре повтора. Отдых – три-пять секунд. И снова – выполнение. Сделать шесть подходов.

Накачка мяча.

Исходное положение: стоя, плечи и руки расслаблены и опущены, ноги – на ширине плеч.

---

<sup>1</sup> URL: <http://pereroidenie.info/sport/dyxatel'naya-gimnastika>.

<sup>2</sup> Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. М.: «Вече», 2007.

<sup>3</sup> Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. М.: «РИПОЛ классик», 2007.

Выполнение: Выполняя резкий, энергичный вдох через нос, наклониться немного вперед, голову опустить, плечи округлить, руки вывести вперед, расслабить и свесить. На выдохе через рот принять исходное положение. Сделать двенадцать повторений по восемь наклонов.

Дыхательная гимнастика при бронхите у детей должна проходить в игровой форме. Предложите ребенку накачать резиновый мячик, выполняя данное упражнение. Вдох символизирует поступление воздуха в полость мяча. После окончания упражнения забейте мяч в воображаемые ворота, таким образом побеждая болезнь.

Крепкие объятия.

Исходное положение: стоя, плечи расправлены, ноги – на ширине плеч, руки чуть согнуты и выставлены вперед на уровне грудной клетки, ладони повернуты к полу.

Выполнение: на вдохе пальцы сжать в кулаки и завести руки как можно дальше за спину, как будто обнимая себя. На выдохе вернуться в исходное положение. Руки должны идти параллельно друг другу. Выполнить двенадцать подходов по восемь вдохов<sup>1</sup>.

В современном активном мире во многих видах спорта требуется большое количество воздуха, чтобы быть успешным. Есть не только способы увеличить размер ваших легких, но и способы увеличить количество воздуха, поступающего в ваши легкие, а также их способность усваивать кислород. Ежедневно выполняйте эти упражнения, и вы увидите, как увеличится емкость ваших легких.

Метод 1. Быстрый способ увеличить емкость легких.

Дышите глубоко. Вы можете увеличить количество воздуха проникающего в ваши легкие за короткое время, не прибегая к долгим упражнениям или специальному оборудованию для тренировок. Фокус в том, чтобы дышать глубоко и равномерно.

Выдыхайте медленно и полностью. Потренируйтесь пару раз, перед тем как начать. Не давайте воздуху оставаться у вас в легких. Так вы сможете вдохнуть больше воздуха при следующем вдохе.

Разведите руки в стороны, держа их подальше от туловища, чтобы ваша грудная клетка раскрылась.

Метод 2. Увеличение объема легких при помощи физических упражнений.

Занимайтесь активными кардиоупражнениями. Тренировки – отличный способ увеличить емкость легких. Хотя бы на 30 минут за-

---

<sup>1</sup> Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Парадоксально, но эффективно! М.: «Вектор», 2007.

ставьте ваше тело работать на пределе, так чтобы ваши легкие тоже потрудились. Эти усилия позже окупятся лучшей емкостью легких<sup>1</sup>.

Занимайтесь ездой на велосипеде. Приправьте ваш маршрут тяжкими подъемами. При езде вверх на гору вашему телу надо прокачивать больше крови через ваши ноги, а ваши легкие поставляют кислород в кровь<sup>2</sup>.

Плавание – лучший вид спорта для кардиофитнеса. Легкие пловцов на пике нагрузки потребляют в три раза больше кислорода, чем обычный человек.

Метод 3. Увеличение объема легких при помощи длительных упражнений.

Создайте усилие. Ваши легкие развиваются во время тренировок, так что добавьте немного упражнений с усилием для занятий каждый день и наблюдайте за растущим объемом легких<sup>3</sup>.

Дышите носом. Делайте глубокие вдохи. Выдыхайте через рот, держа губы вместе. Приоткройте их слегка, чтобы воздух выходил с усилием. Постарайтесь делать так чаще. Это заставляет легочные мешки растягиваться, чтобы дольше удерживать воздух.

*Т.Н. Клепцова*

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

«Движение – это жизнь» – такой девиз должен быть у каждого человека, в каждой семье, в каждом коллективе, учреждении, предприятии. Важно, чтобы человек осознал необходимость своего физического совершенствования ради собственного здоровья. Это должно начинаться с семьи, с личного примера родителей, дошкольных и школьных учреждений, чтобы у ребенка навык занятий физкультурой стал привычкой и необходимостью. «Трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным» (К. Станиславский).

Во всём мире проблема наркомании стоит очень остро. Страны СНГ, к сожалению, не исключение, но при активном развитии спорта проблема может существенно ослабнуть, а то и вовсе исчезнуть. И эти

---

<sup>1</sup> URL: <http://www.everydayhealth.com/copd/0726/4-surprising-habits-for-healthier-lungs.aspx>.

<sup>2</sup> URL: <http://www.newsmaxhealth.com/Headline/lung-pope-breathing-8.capacity/2013/03/14/id/494711>.

<sup>3</sup> URL: <http://www.healthguidance.org/entry/3349/1/Your-3-Best-Options-for-6-Increased-Lung-Capacity.html>.

качественные преобразования зависят не только от государственных программ, но и от каждого жителя страны: подавать собственный пример, помогать по возможности расстраивать инфраструктуру своего района, города, быть внимательными к подрастающему поколению, участвовать в жизни соседей. Все это на самом деле не сложно. Ранее упоминалось, что в частности в России проходят региональные спартакиады как для детей малоимущих, так и для подростков, которые сейчас находятся в затруднительных ситуациях. Основная задача спартакиад – отвлечь молодое поколение от пагубных моделей поведения и показать, что альтернатива есть и что здоровый образ жизни имеет гораздо больше преимуществ<sup>1</sup>.

«Когда мы боролись за право проведения Олимпийских игр, за проведение чемпионата мира по футболу, один из моих тезисов в беседе с нашими партнерами ФИФА и в МОКе – это тезис борьбы с наркоманией среди подростков», – рассказал Путин в фильме «Философия мягкого пути», который демонстрируется сейчас по телеканалу «Россия 1»<sup>2</sup>.

«У нас большая проблема, связанная с тем, что у нас рухнули границы бывшего СССР, республики Средней Азии не могут сдерживать поток наркотрафика. А у нас с ними тоже нет нормальных государственных границ, все это тоже хлынуло к нам», – отметил Путин.

«И привлечение молодых людей к занятиям физкультурой и спортом, безусловно, должно способствовать тому, что это станет мощным средством борьбы с наркоманией», – подчеркнул глава государства<sup>3</sup>.

Какая основная функция спорта в современном мире? Помимо закаливания характера, прививания к дисциплине и приобретения бесценного опыта преодолевать себя, спорт так же является эффективным способом борьбы с наркоманией и алкоголизмом. Казалось бы, бороться с наркоманией нужно борясь с наркоманией, но на деле любое действие вызывает противодействие. То есть, чтобы действительно побороть пагубные для личности привычки, необходимо создать альтернативные возможности самореализации, всецело способствовать их развитию<sup>4</sup>.

Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> URL: <http://sokrovennik.ru>.

<sup>2</sup> Информационное агентство России. URL: <http://itar-tass.com>.

<sup>3</sup> Информационное агентство России. URL: <http://itar-tass.com>.

<sup>4</sup> URL: <http://sokrovennik.ru>.

<sup>5</sup> Витапортал. URL: <http://vitaportal.ru>.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

Основной целью профилактики наркомании, табакокурения, алкоголизма является воспитание развитой личности, физически и психически здоровой, способной своими силами справляться с жизненными проблемами, без использования психоактивных веществ. Именно поэтому считается, что спорт – отличная альтернатива вредным привычкам.

Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя:

- позитивное мышление;
- активную жизненную позицию;
- способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби;
- здоровое полноценное питание;
- отдых;
- исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Что происходит при занятиях спортом?

1. Идет замена действий. Каждый раз, когда курильщик тянется за сигаретой, рекомендуется отвлечь внимание любым физическим упражнением. Можно держать под рукой скакалку, можно делать приседания, бегать, выполнять силовые упражнения. Таким образом, вскоре желание курить начнет ассоциироваться с необходимостью физической нагрузки.

2. Возникает необходимость концентрации на активном физическом действии, что является эффективной заменой вредной привычки. Старайтесь вникнуть в суть сложного упражнения, попытайтесь добиться хороших результатов, и вы заметите, что думать об алкоголе или курении некогда.

3. Улучшается настроение. Достижение цели и сам процесс тренировок положительно влияют на человека, позволяя справляться со стрессом, в том числе, со стрессом после резкого отказа от привычки.

Никто не обещает, что процесс борьбы с психологической зависимостью будет легким. Но именно спорт поможет сделать его максимально эффективным. Убедитесь в этом сами. Главное, принять твердое решение бороться с зависимостью.

Естественным сдерживателем интереса подростков к наркотическим веществам является их увлеченность интеллектуальным или физическим самосовершенствованием. Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают огромную помощь в ограждении молодежи от дурных привычек. Ученые установили, что человек прибегает к вредным привычкам в результате неправильной организации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают молодому человеку уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям «дурной» компании<sup>1</sup>.

Ведущая роль физической культуры в предупреждении и компенсации вредных привычек имеет под собой доказательное нейрофизиологическое обоснование. Учеными установлено, что в мозге человека постоянно синтезируются естественные наркотические вещества (опиаты), которые модулируют его состояние и определяют протекание всех психических процессов. Использование алкоголя, никотина, искусственных наркотиков ограничивает, а при длительном приеме полностью подавляет биосинтез опиатов, что и приводит к формированию психической, а затем и физической зависимости. Систематическая двигательная активность и бодрое настроение во время и после выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге человека нейропептидов – так называемых гормонов «радости», эндорфинов и энкефаминов. Эти опиаты нормализуют, перестраивают деятельность нервных центров, снимают боль и неприятные ощущения, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Это делает использование наркотиков совершенно бессмысленным, т.к. молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной и безвредной для него спортивной деятельности.

В связи с этим становится понятным, почему физические упражнения являются действенным фактором не только для предупреждения, но и снятия наркотической зависимости. Молодым людям, которые уже познакомились с наркотиками или имеют другие вредные привычки, можно посоветовать как можно быстрее прибегнуть к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом<sup>2</sup>.

Велико влияние физических упражнений для снятия стрессовых ситуаций. Доказано, что при мышечных нагрузках реакция тревоги и напряжения значительно снижаются или исчезают совсем. Значит, работа мышц является фактором, способствующим не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального напряжения. Кроме того,

---

<sup>1</sup> Beauty bodies. URL: <http://beauty-bodies.ru>.

<sup>2</sup> Там же.

регулярные занятия физической культурой и спортом предупреждают недомогания и развитие хронических заболеваний различных органов и систем, повышают иммунитет, избавляют от депрессий, помогают расслабиться, улучшают сон, снижают утомляемость, воспитывают волю, помогают обрести уверенность в себе, улучшают внешний вид, увеличивают продолжительность жизни, укрепляют физическую силу.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолеть свои слабости и лень, а вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

*А.Э. Кормаков, Р.Г. Логинов*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Решение проблемы, связанной с ухудшением уровнем здоровья курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, исследователи связывают с разработкой оздоровительных технологий, активизацией самостоятельной физической подготовкой, создание целостного оздоровительного воспитательно-образовательного пространства.

Задавая курсантам и слушателям вопрос: «На какое место, из жизненных приоритетов, вы ставите свое здоровье?», из 18 предложенных ценностных ориентиров «здоровье и здоровый образ жизни» занимает четвертое место (на первом месте – удачная семейная жизнь, на втором – материальное обеспеченность, на третьем месте – интеллектуальные способности).

Оздоровительный эффект любой педагогической технологии зависит от методически правильной ее разработки и рациональности использования, при этом не последнюю роль играет профессионализм педагогического работника.

Применение здоровьесберегающих технологий предполагает:

- использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся в образовательных организациях, проводимого медицинскими работниками, и педагогического наблюдения в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с результатами исследований;

- учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующих гендерным характеристикам;

- создание благоприятного эмоционального и психологического климата в процессе реализации технологии.

В условиях разработки педагогических технологий разрабатываются комплексные программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни. Созданию условий для повышения оздоровительного эффекта способствует реализация функций олимпийского образования, функционирование в образовательных организациях центров здоровья и здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни, как технология формирования здоровьесберегающей среды, применяется уже давно, но имеет разрозненный характер, в котором ко всему прочему отсутствует систематичность. К большому сожалению, отечественная система высшей школы отодвигает на второй план, спортивные интересы своих сотрудников, считая эту часть жизни педагогических работников мало-значительной с позиции исполнения ими должностных обязанностей. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» первостепенное значение имеет все-сторонняя пропаганда здорового образа жизни, привлечение всех слоев населения и в первую очередь людей умственного труда, к активным и систематическим занятиям массовой физической культурой и спортом.

Технология решения теоретических заданий и выполнение методической работы по физической подготовке. Эта технология реализуется в форме разработки и обоснования комплексов физических упражнений различной направленности, построение графика рационального питания. Основная задача, реализующаяся в представленном варианте «не загрузить» обучающегося чрезмерным количеством знаний и навыков, а передать ему умение искать новые знания самому, развивать его способности к самоорганизации и практическому использованию знаний.

Информационные технологии. Применение информационных технологий в сфере физического воспитания способствует повышению эффективности образовательного и учебно-практического процесса, использования новейших достижений науки и практики с целью исключения неоправданных затрат времени и ресурсов, прогнозирования и проектирования деятельности обучаемого и обучаемых с целью предотвращения ее коррекции в течение всего процесса обучения. Процесс внедрения информационных технологий в систему образования начался сравнительно недавно и в настоящее время является не завершенным. Связанно это с низким уровнем материально-технической базы и постоянным обновлением программно-технического обеспечения.

Информационные технологии обучения должны соответствовать следующим требованиям:

- соответствовать основанным принципам педагогической технологии (предварительное проектирование, воспроизводимость, целеобразование);

- решать теоретические или практические задачи;

- способствовать оптимизации учебно-воспитательного процесса посредством использования инновационных форм, средств и методов;

- предоставлять обучаемому возможность построения персональной программы обучения и развития, учитывающей в полной мере его физическое состояние, уровень физических качеств, мотивацию и личные предпочтения;

- выступать средством реализации рефлексии, побуждающей к самостоятельному формированию системы знаний, умений и навыков.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что внедрение и использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на сегодняшний день способны решить основную задачу образования – воспитание здоровой и полноценно развитой личности.

*В.Ф. Костычаков*

#### **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

Высокие темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками.

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

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 (ФКС), которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Федеральный закон РФ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

– профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Как видно из этого закона, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является

оптимальная физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера.

Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

– первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

– второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

– третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности – черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы).<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup> Костычаков В.Ф. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни : материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев ; СибЮИ ФСКН России. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. Ч. 1. С.90-93.

Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании:

– спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное, как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

– информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения).

– агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

– анализ международного опыта профилактики наркоманий и других негативных социальных явлений с помощью средств физической культуры и спорта показал, что используемые в различных странах технологии и модели во многом схожи с российскими и могут быть также классифицированы.

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, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: 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.

Внедрение подобной системы профилактики и пропаганды невозможно без координации действий государственных органов управления физической культурой и спортом, образованием, здравоохранением, культурой.

Другими словами, профилактические и пропагандистские программы и технологии должны быть заполнены не только и даже не столько запугивающей информацией, а в первую очередь конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

*А.И. Кравчук*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФСКН РОССИИ**

Физическое воспитание учащихся вузов является неотъемлемой и составляющей частью общего воспитания студенчества. Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд учащихся вузов все более интенсивным, напряженным и малоподвижным. Соответственно возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности учащихся на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Одним из важнейших условий эффективности занятий физическими упражнениями является их гармоничное и правильное встраивание в режим дня (распорядок дня) учащихся вузов. Именно правильное чередование учебы, отдыха, спортивных занятий, научной и других видов деятельности позволяет учащимся полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Основными категориями учащихся Сибирского юридического института ФСКН России (далее СибЮИ ФСКН России) являются кур-

санты и студенты. 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<sup>1</sup>.

Студентом является лицо, в установленном порядке зачисленное в институт на очную или заочную форму обучения по образовательным программам высшего профессионального образования обучаемое на платной основе.

Физическое воспитание в СибЮИ ФСКН России проводится на протяжении всего периода обучения курсантов и студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

Физическое воспитание проводится в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание в режиме учебной деятельности осуществляется в следующих формах:

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза, проводятся в виде теоретических (лекции и семинары) и практических занятий. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в институте. У курсантов учебные занятия проводятся в рамках дисциплины «Физическая подготовка», у студентов – в рамках дисциплины «Физическая культура». Содержание занятий по физической подготовке у курсантов имеет ярко выраженную профессионально-прикладную направленность. Чем и объясняется различия в названии этих дисциплин.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.

Физическое воспитание учащихся во внеучебное время проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, дополнительные занятия, плановые консультации. Утренняя гимнастика (зарядка) является обязательной формой групповых занятий физическими упражнениями только для курсантов 1, 2 курсов и студентов факультета подготовки иностранных специалистов, проживающих в институте. Курсанты старших курсов, проживающие вне института, а также все студенты общеправового факультета утреннюю зарядку должны выполнять самостоятельно. Дополнительные

---

<sup>1</sup> Устав федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков»: утвержден приказом ФСКН России от 20 сентября 2011 г. №400.

занятия (индивидуальные или групповые) и плановые консультации проводятся преподавателями с целью подготовки слабоподготовленных учащихся к сдаче зачетных норм и требований программы учебной дисциплины.

Такие формы занятий как, водная гимнастика, и физкультурные паузы в СибЮИ ФСКН России не применяются, как впрочем, и в большинстве вузов.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях проводятся под руководством преподавателей кафедры оперативно-боевой и физической подготовки. Расписание работы секций ежегодно утверждается начальником института.

3. Самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями в свободное от учебы время проводятся на основе полной добровольности и инициативы, либо по заданию преподавателя (домашние задания). Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов и курсантов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

4. Физкультурно-спортивные мероприятия. К ним относятся: Спартакиада института, Универсиада среди вузов г. Красноярск, соревнования среди предприятий и организаций Советского района г. Красноярск, Спартакиада КРО ВФСО «Динамо», спортивно-массовые праздники.

Распорядок дня курсантов СибЮИ ФСКН России, утвержденный приказом начальника института, представлен в таблице.<sup>1</sup>

Распорядок жизни курсантов круглосуточно и досконально регламентирован на протяжении всей учебной недели, и даже частично, в выходные и праздничные дни, что с одной стороны позволяет вести курсантам рациональный образ жизни, но с другой стороны, это иногда затрудняет удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

Распорядок дня студентов СибЮИ ФСКН России, как, впрочем, и студентов других вузов, строго регламентирован лишь в период ежедневного пребывания в институте во время посещения учебных занятий. Остальное же время, до и после учебы, каждый студент волен тратить, как хочет. И тут далеко не у каждого, получается организо-

---

<sup>1</sup> Об утверждении распорядка дня переменного состава СибЮИ ФСКН России : приказ СибЮИ ФСКН России от 26 февраля 2013 г. № 63.

вать разумный распорядок дня с учетом гигиены умственного труда, правильного питания, сна, отдыха, оптимальной двигательной активности и других составных частей рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье.

Таблица

№ п/п	Элементы распорядка дня	Понедельник – пятница	Суббота и пред- праздничные дни	Воскресенье и праздничные дни
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	8.30 - 10.00	8.30 - 10.00	
	2 учебное занятие	10.15 - 11.45	10.15 - 11.45	
	3 учебное занятие	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	
9.	Обед	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30
10.	Время для личных потребностей	14.30 - 14.50	14.30 - 14.50	
11.	Самостоятельная подготовка либо	15.00 - 16.30		
12.	Занятия в спортивных секциях (уборка территории)	06.40-07.00; 16.40-18.50		18.00 - 18.50
13.	Подготовка к ужину	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00
14.	Ужин	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
15.	Время для личных потребностей	19.30 - 21.30	19.30 - 22.30	19.30 - 21.30
16.	Вечерняя прогулка	21.30 - 21.50	22.30 - 22.50	21.30 - 21.50
17.	Вечерняя поверка	22.00 - 22.10	23.00 - 23.10	22.00 - 22.10
18.	Вечерний туалет, подготовка ко сну	22.10 - 22.30	23.10 - 23.30	22.10 - 22.30
19.	Отбой	22.30	23.30	22.30

Таким образом, можно сделать вывод, что в результате жестко регламентированного ежедневного распорядка дня у курсантов более рационально, чем у студентов распределено время на учебу, отдых, самообслуживание. Данный вывод характерен для большинства среднестатистических курсантов и студентов, однако, при ответственном подходе к режиму дня студенты вполне могут придерживаться не менее правильного режима. Более того, они имеют больше возможностей для индивидуального построения ежедневного распорядка с учетом собственных возможностей, предпочтений, потребностей и увлечений, что в конечном итоге, позволяет отдельным студентам достичь значитель-

ных успехов в какой либо деятельности, иногда напрямую и не связанной с профилем обучения. Это касается, в том числе и индивидуальных занятий физическими упражнениями и посещения спортивных секций. Однако следует признать, что реализовать такие возможности, по различным причинам, получается лишь некоторым студентам.

*В.В. Крючков, А.Г. Карасев*

### **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ. MENS SANA IN CORPORE SANO**

Крылатое выражение, использованное в названии статьи, подразумевает зависимость духовного состояния человека от его физической формы. Совпадая с государственной потребностью в здоровом обществе, индивидуальная потребность в физическом совершенстве начинает формироваться с дошкольных учреждений и продолжается всю сознательную жизнь человека.

Введенные в действие с 2011 г. новые образовательные стандарты предусматривают формирование способности и готовности к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показателем сформированности у обучающихся в образовательных организациях потребности и привычки заниматься физической подготовкой и спортом, а следовательно, достижение успеха педагогических работников в решении поставленных задач, является добровольное и активное участие обучающихся во внеучебных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Из вышесказанного видно, что за время обучения в образовательных организациях одной из основных целей «физкультурного образования» является формирование социально-значимых мотивов к занятиям физической культурой: потребности к двигательной активности, интереса к новым знаниям об устройстве и возможностях своего организма, желания смоделировать свое будущее место в обществе.

Занятия в спортивных секциях являются одним из самых значимых и доступных средств развития воли, формирования характера, так как при выполнении напряженной физической работы занимающийся помещается в условия проявления данных качеств. Регулярное обязательное выполнение тренировочных программ связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим условиям и

настойчивости к преодолению трудностей, предельной мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплины и стойкости.

Применение рекреационных занятий наряду с занятиями в спортивных секциях способны оказать положительное влияние на организацию здорового образа жизни обучающихся в образовательных организациях.

Организация рекреационных занятий имеет свою давнюю историю. В средневековых учебных заведениях были предусмотрены рекреационные залы, специально оборудованные для отдыха и развлечений студентов. Основным развлечением молодежи того времени были спортивные игры. Во время подобных мероприятий, студенты имели возможность прогуливаться по залу, его площадь это позволяла, делиться мнениями и новостями, т.е. могли отдыхать от учебных занятий. В это время рекреация представляла собой свободные занятия двигательной активностью, направленной на восстановление интеллектуальных сил. Современные образовательные организации не имеют в своем распоряжении достаточного объема помещений для проведения полноценных рекреационных занятий, поэтому следует использовать для этого в теплое время года внутренние дворы, а в зимнее коридоры. С этой целью используемые помещения для рекреации оборудуются необходимым оборудованием (простейшие тренажерные устройства, столы для спортивных игр, мотивирующие плакаты, наглядная агитация, содержащая комплексы физических упражнений и основ здорового образа жизни). Задачей подобных занятий является привитие интереса обучающимся к систематическим занятиям физической подготовкой, увеличение двигательной активности и сохранение трудового потенциала.

По существу период прохождения обучения в образовательных организациях является последней возможностью получения минимального объема физических занятий. Это связано с тем, что он совпадает с периодом наивысшего развития физических качеств человека соответствующий возрасту от 18 до 25 лет. Поэтому необходимо максимально использовать это время для формирования у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической подготовкой и практического навыка применения теоретических знаний в области здорового образа жизни.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ СПОРТА В ОБЩЕСТВЕННОМ СОЗНАНИИ СТУДЕНТОВ**

По мере развития цивилизации занятия физической культурой и спортом студентами приобретают социальную значимость. В наше время все больше молодых людей интересуются спортом, развитием своей физической подготовки, заботятся о своем здоровье. Если человек сам не занимается одним из видов спорта, то является болельщиком, фанатом, посещает матчи, интересуется спортивными успехами конкретного спортсмена или всей страны, в общем. Возникает вопрос – что влияет на всеобщий интерес к спорту и к чему его дальнейшее развитие может привести?

Общественное сознание – это совокупность знаний, настроений, духовных ценностей, принципов и норм, в которых осуществляется самосознание и самопознание общества. Как и отдельный индивид, общество нуждается в знании самого себя для того, чтобы организовывать свое бытие гармоничным и бесконфликтным способом.носителем сознания является человек, индивид. Поэтому содержание индивидуального сознания всегда социально обусловлено. Это дает основание говорить о существовании общего для всех проживающих в том или ином социальном пространстве людей духовного поля, включающего в себя мировоззрение, науку, мораль, религию, эстетические предпочтения, обычаи и традиции. Эти формы духовности отражают общественное бытие людей и поэтому называются общественным сознанием.

Специфика идеологии общественного сознания заключается в том, что происходящие в обществе процессы (поведение того или иного человека, его отношение к жизни, к нормам морали и т.д.) рассматриваются и оцениваются сквозь призму отдельных идей, ценностей и интересов. И наше отношение к спорту тоже формируется на уровне общественного сознания, ведь каждый знает и согласиться с тем, что курить вредно. Общество не одобряет поведение курильщиков. В общественных местах, вводят запрет на курение, растут цены на табачную продукцию, пропагандируется вред курения через СМИ (социальная реклама, плакаты и т.д.). Все это складывается в единое представление относительно вопроса курения у всего общества и у каждого отдельного индивида. Так же и с физической культурой, каждый ребенок знает – спорт это залог здоровья, каждый родитель понимает – спорт дисциплинирует и развивает человека, да и вообще любой согласится, что развиваясь в том или ином виде спорта, ты можешь дос-

тигнуть высоких результатов и иметь то, за что ты будешь принят обществом и оценен как успешный человек.

В декларации основных целей и задач на 2014 год Министерства спорта РФ говорится о необходимости увеличения численности граждан, систематически занимающихся физической культурой, спортом и ведущих здоровый образ жизни, посредством реализации приоритетных задач и связанных с ними программных мероприятий, повышении уровня образованности в этой области.

Одна из приоритетных задач РФ – добиться всеобщего вовлечения людей в спорт и создать для занятий все условия. Вопрос в том, как государство может повлиять на людей? Что заставит обратить внимание на спортивную жизнь? Есть перечень основных факторов, влияющих на общественное сознание, где самой мощной силой влияния обладают средства массовой информации – телевидение, радио, газеты. Они стали выступать довольно эффективными посредниками между разнообразными элементами политической системы, обеспечивая при этом максимальный характер публичности. Являясь основными каналами массовых коммуникаций, СМИ могут быть использованы в качестве мощной силы, формирующей общественное сознание. В результате, состояние общественного сознания является определенным результатом воздействия масс-медиа.

Мы можем наблюдать прямое взаимодействие СМИ например, в целях приобщения к спорту. В Российской индустрии кино за последнее время появилось множество фильмов и сериалов о спортивных достижениях отдельных спортсменов, целых команд или спортивного направления. После просмотра такого кино значительно больше людей захотят тоже быть вовлеченными в спорт, посмотрев, как это удастся у других. Так же, они направлены на сохранение ценности спортивных событий страны. Например, такой спорт как хоккей, пропагандируется уже в нескольких картинах российского кинематографа: «Легенда №17» 2013 г.; «Хоккейные игры» 2012г.; сериал «Молодежка» 2013 г.; сериал «Хоккейные игры» 2012 г. Еще одним из действенных способов является привлечение крупных проектов на реализацию в Россию. Проведение Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Универсиады, Формулы – 1. Благодаря этим проектам, в частности, благодаря зимним олимпийским играм, было построено 11 спортивных сооружений, улучшилась инфраструктура внутри города – транспортная, телекоммуникационная. После самого грандиозного, зрелищного и эффектного открытия, а так же победы на Олимпиаде в Сочи каждый гражданин был горд за страну и спортсменов.

«Россия открыла Игры в Сочи с шиком и гордостью», – написала theNewYorkTimes. «Поэзией в движении» назвала церемонию открытия Олимпиады в Сочи американская газета TheWashingtonPost. Цере-

мония открытия XXII зимних Олимпийских игр в Сочи подчеркнула красоту русской культуры. Так охарактеризовала влиятельная американская газета «Лос-Анджелес таймс» великолепное шоу, представленное хозяйкой Игр – Россией.

Благодаря большим проектам в сфере спорта и физической культуры реализуются сразу несколько целей установленных государством. Возрастает общественный интерес к спорту, улучшается инфраструктура, строятся новые стадионы и трассы и т.д.

Государство разными способами влияет на общественное сознание, чтобы исполнить установленные цели и возможно именно такое воздействие приведет к достижению результата. Сразу после Олимпиады в Сочи, победы российских спортсменов вдохновили многих на занятия именно зимними видами спорта. В марте 2014 года в детских спортивных школах был настоящий ажиотаж: Родители записывали детей в листы ожидания на будущий набор. В основном, конечно, пользовались популярностью, ставшие традиционными виды спорта – такие как фигурное катание, хоккей.

На поддержку подобных мероприятий направлено и международное движение «Спорт для всех». Этот полезный проект Международного олимпийского комитета и Всемирного совета по спорту ЮНЕСКО пропагандирует именно массовый спорт, особый стиль жизни, в котором спорт, физическая активность – важный элемент общей культуры человека.<sup>1</sup>

Одним из важных предстоящих проектов является Универсиада и для ее проведения только в Красноярском крае будет построено 12 спортивных сооружений по краю, среди которых: физкультурно-спортивный центр с бассейном и спортивным залом в г. Сосновоборске, физкультурно-спортивный центр со спортивным залом в Богучанском районе, быстровозводимая крытая спортивная площадка в п. Красный Маяк Канского района и т.д.<sup>2</sup>

По результатам уже проделанной работы мы можем наблюдать возросший интерес к спортивным секциям. Многие из них становятся бюджетными, в институтах и школах уделяют особое значение физической культуре и спорту. Многие утраченные в силу времени катки и стадионы восстанавливаются. С каждым днем увеличивается интерес к спорту.

---

<sup>1</sup> Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года Москва, Кремль. Речь Президента РФ В.В. Путина.

<sup>2</sup> План создания объектов необходимой для инвесторов инфраструктуры в Красноярском крае.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Ю.П. Лисицын в понятие «образ жизни» включает важный фактор – медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах:

- I. Характер активности людей – интеллектуальная, физическая.
- II. Сфера активности – трудовая, внетрудовая.
- III. Виды (формы) активности – производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, другие виды (формы) активности.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями<sup>1</sup>.

Строгий, ритмичный режим труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий жизни и труда отдельных категорий людей, чей труд связан с различными видами деятельности:

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- рациональное чередование работы и отдыха;
- регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;
- занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;
- пребывание на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день;

---

<sup>1</sup> Чумаков Б.Н. Валеология : учебник. М.: Педагогическое общество России, 2000.

– строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время.

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных наклонностей.

Молодые люди, чаще подростки, пробуют употреблять наркотики в первую очередь с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.

подавляющее большинство подростков знакомятся с наркотиками (алкоголь, курение, каннабис – марихуана, киф, гашиш) в компании своих сверстников или старших по возрасту и опыту людей, имеющих уже так называемую лекарственную зависимость.

Подросток пробует какой-то препарат или курит травку, находясь под воздействием одурманивающего действия и психологии «стадного чувства», постепенно втягивается в этот процесс. И после 3-4-го раза он ощущает тягу к препарату и независимо от своей воли ищет возможность вновь и вновь ощутить это неестественное состояние души и тела.

В настоящее время в России проблема наркомании и токсикомании является одной из актуальных. По данным центральной прессы и компетентных органов, считается, что больных, зависимых от наркотических веществ, у нас около 20-24%, т.е. в каждой четвертой семье знают на себе действие наркотиков.

А как же выглядит эта проблема в других странах?

По данным ВОЗ, в Канаде около 20% учащихся средних школ знакомы с действием каннабиса. Показатель употребления этих препаратов среди учащихся средних школ США достигает 40%, а среди студентов – до 30-50%, и этот показатель из года в год имеет тенденцию роста.

Основной в настоящее время особенностью считается то, что употребляют наркотические средства дети и подростки, принадлежащие к привилегированным группам, а не только выходцы из семей с низким социально-экономическим положением, групп риска, как их иногда именуют, куда относятся неполные семьи, семьи алкоголиков,

наркоманов, имеющих генетические отклонения и дефекты в воспитании<sup>1</sup>.

Спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное, как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения и др.).

Агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера<sup>2</sup>.

*М.Л. Леушина*

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящее время проблема борьбы с наркоманией особенно обострилась. Наркомания постепенно становится социальным бедствием, а лучшим средством борьбы всегда и во всем является профилактика. Огромное значение в сложившейся ситуации имеют средства массовой информации. Они в значительной степени формируют общественное мнение и, к сожалению, не всегда в положительную сторону.

---

<sup>1</sup> Чумаков Б.Н. Валеология.

<sup>2</sup> 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.

Выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе преподавателей и психологов образовательных организаций, что позволит оградить подрастающее поколение от наркотической эпидемии.

Организационные мероприятия по профилактике наркомании строятся на основе целевых программ, объединенных общей идеей профилактической работы.

Умение правильно распространить информацию о причинах, формах и последствиях употребления наркотических средств, а также формирование навыков анализа и критической оценки информации, получаемой подростком о наркотиках, и умения принимать правильные решения является неотъемлемой частью профилактической работы. В этом направлении профилактической работы роль играют не только средства массовой информации, но и сами образовательные организации. И даже личность педагога имеет большое значение, в формировании взглядов на жизнь.

Одной из главных профилактических работ является предоставление альтернативной деятельности. Цель работы в данном направлении – коррекция социально-психологических особенностей личности.

Работа в области антинаркотического просвещения должна осуществляться не одним специально обученным человеком, а всеми работниками образовательной организации и проводиться на протяжении всего обучения. В ходе просветительской работы информация о наркотиках и их влиянии на психическое, социальное и экономическое благополучие человека должна предоставляться точная и достоверная. И если лучше специалиста о физиологических изменениях в организме человека, употребляющего наркотики, никто не расскажет, то пропаганда здорового образа жизни сильна всем. Необходимо сделать акцент и на формирование навыков, способствующих побороть желание попробовать наркотики или употребить их в моменты стресса или жизненных неудач.

Новое направление в профилактике наркомании среди молодежи – это экстремальные виды спорта, позволяющие получить море впечатлений и долю адреналина. Но в условиях образовательного процесса, применить это направление достаточно сложно, однако старые-добрые спортивно-массовые мероприятия не уступают экстриму. Они более зрелищны, помогают объединить подростков в коллектив и при хорошей организации могут доставить много положительных эмоций. При этом спортивно-массовые мероприятия лучше проводить под девизом «За здоровый образ жизни» и «Спорт против наркотиков» где побеждает дружба.

Для отвлечения подростка от своих проблем, с целью минимизировать бесцельно проводимое время, создают и регулярно действуют

спортивные секции по различным видам спорта. Их основная задача – создания у молодежи установки на приоритетность здорового образа жизни, формирование спортивных целей.

С этой же установкой в общеобразовательных организациях могут проводиться Олимпийские уроки. Прошедшая Олимпиада в Сочи сподвигла многих к занятию спортом. Быть спортсменом вновь стало престижным. Однако наряду с растущим интересом молодежи к Олимпийским играм и спорту наблюдается слабое знание идей олимпизма, отсюда и проблемы в усвоении ими идеалов, ценностей и традиций олимпизма. Это подтверждает необходимость олимпийского образования для возрождения и развития Олимпийского движения. Нужно отметить, что олимпийское образование представляет собой самостоятельный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно принятым гуманистическим принципам и ценностям. Главный системообразующий фактор олимпизма – организованный педагогический процесс, который направлен на овладение молодежью знаниями, идеями и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения личности, нормы гуманистического образа жизни людей.

Профилактика наркомании среди обучающихся в образовательных организациях может включать и реализацию соревновательной программы. Если это не доступно, то самый простой способ профилактики средствами физической культуры, является оздоровительный бег. Это наиболее простой и доступный в материальном и техническом отношении вид циклических упражнений. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации негативных эмоций. Бег на свежем воздухе в сочетании с водными процедурами – лучшее средство борьбы с неврастенией и бессонницей.

Употребление наркотических средств – одна из серьезнейших проблем в нашей стране среди молодёжи. Лечение от наркотической зависимости – это огромная работа, включающая в себя целый комплекс медицинских и социальных мероприятий. Образовательные программы – это наиболее распространенные во всем мире формы антинаркотического просвещения и в настоящий момент они многим кажутся панацеей.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К УСПЕШНОМУ ОБУЧЕНИЮ В ВУЗАХ**

Физическая культура тесно связана с двигательной активностью, которая, как и питание, является важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни человека. Мышечная нагрузка необходима, поскольку без работы мышц не может функционировать ни одна из систем организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин истощения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, отдых у телевизора, нахождение в транспорте – все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии. Синдром гиподинамии является одним из условий многих недугов студентов (сердечно-сосудистая патология, нарушения опорно-двигательного аппарата и обмена веществ и др.), а тем более, подростков и младших школьников. Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки. Только единичными уроками физической культуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется. Одним из условий успешного обучения школьников – будущих студентов ВУЗов является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности во время всего учебного дня, недели, года, как школьной, так и ВУЗовской системы образования.

Двигательный режим школьника является обязательной составляющей частью общего распорядка дня. Урок физического воспитания в школе проводится три раза в неделю. Многие исследователи считают, что этого времени недостаточно, чтобы оптимизировать недельную двигательную активность школьника. Поэтому всем учащимся необходимо включать в режим дня дополнительные формы деятельности, интенсивность и периодичность, которых следует сопоставлять с функциональными возможностями организма. Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности.

Помочь школьникам правильно организовать свой распорядок дня, заинтересовать их в выполнении всевозможных форм физической деятельности – одна из главных задач учителя физической культуры. На одном из занятий, посвященных воспитанию положительного влияния физических упражнений на организм человека, ученикам было предложено перечислить оптимальное число занятий, выполняемых ими в течение суток. Когда ученики проанализировали пе-

речисленные и выполняемые ими виды деятельности, то многие пришли к выводу, что их режим может быть более активным, что его можно разнообразить различными физкультурно-оздоровительными формами занятий (приводили примеры таких занятий: тестовые упражнения, подвижные игры, дозированная ходьба, упражнения с мячом и скакалкой и т.д.), что положительно повлияет на их физическое развитие. После этого был разработан режим двигательной активности, в который включили разнообразные формы двигательной активности в режиме пребывания в школе и после нее.

#### Суточный режим двигательной активности школьников

Виды деятельности	Время (мин)
Утренняя гигиеническая гимнастика	10-15
Дорога в школу и из школы домой	30
Гимнастика до уроков в школе	5
Физ. минутки на уроках и при выполнении домашних заданий дома и в группах продленного дня	15-29

Подвижные перемены и динамические паузы	30-40
Прогулка после школы и игры на свежем воздухе	60-180
Занятия в спортивных секциях, урок физической культуры, самостоятельные занятия (выполнение домашних заданий по физической культуре), занятия в группах здоровья (СМГ, ЛФК)	60-90
Прогулка перед сном (с родителями)	30
Работа по дому, занятия по интересам (рисование, шитье и другое)	90
ВСЕГО:	330-500 мин. (6-8 ч.)

Упражнения, выполняемые учениками дома (домашние задания по физической культуре), схематично фиксируются в тетрадях по физической культуре с помощью учителя и являются индивидуальными. Одни домашние задания являются индивидуальными, так как они составляются с учетом конкретных отставаний школьников в выполнении тестовых упражнений, которые оформляются в тетрадях в октябре, январе и мае, что дает возможность ученикам и их родителям наблюдать за динамикой физического развития. Ученики вместе с учителем анализируют выполнение тестовых упражнений, определяют, какие из них являются отстающими, подбирают задания для их развития и оформляют их схемами. Другие домашние задания являются общими для всего класса, например: комплексы утренней гимнастики, которые часто выполняются учениками вместе с членами семьи; упражнения на осанку; подготовительные упражнения к метанию, прыжкам и др.

В процессе выполнения домашних заданий происходит не только развитие физических качеств, осваивается техника упражнений, формируется осанка и исполнительская культура движений, они содейст-

вуют морально-волевому совершенствованию подростков, воспитывают интерес и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Для приобщения учеников к ведению здорового образа жизни необходима помощь родителей. Вся деятельность должна строиться в рамках сотрудничества: «ребенок – родители – педагог». Объектом данной деятельности перечисленных субъектов является формирование у ребенка, подростка, а зачастую и родителей, положительного отношения к здоровью. На родительских собраниях, в личных беседах с родителями обсуждаются такие вопросы как, необходимость утренней зарядки, домашних заданий, личный пример родителей в формировании здорового образа жизни и т.п. В беседах с родителями приходится подчеркивать, что без их помощи и поддержки приобщить детей к здоровому образу жизни невозможно. Практика показывает, что в тех семьях, где родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок больше времени уделял физическим упражнениям, дети растут более подготовленными к успешному обучению к учебе в ВУЗах, становясь физически развитыми, а, следовательно, более здоровыми.

Формирование мировоззрения, определяющего здоровый образ жизни, должно стать основным подготовительным направлением к обучению в вузах не только школы, но и семьи, а впоследствии поддержано и вузовской системой образования.

*Е.В. Панов, Т.А. Вельямидова*

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ СИБЮИ ФСКН РОССИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Наркомания – это тотальное, затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования, поражение личности, к тому же в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Вряд ли кому-нибудь удавалось встречать на своем жизненном пути людей-наркоманов, которые построили свою карьеру, создали счастливую семью, сохранили крепкое здоровье, развили свои таланты и много других положительных качеств, которые, в прямом смысле, способствуют самореализации человека. Обходиться без наркотиков – это прямой способ получать от жизни все. Только под словом «все» подразумевается именно то, что делает человека сильнее и дает стимул для дальнейшего движения и развития.

В настоящее время очень важно уделять должное внимание именно молодежи, так как представители этой большой группы общества все чаще попадают под пагубное влияние наркотиков. Молодежь – это будущее! А какое будущее может построить человек, все мысли которого направлены на одно: где и на что достать «дозу». А значит никак нельзя оставаться равнодушными к этой глобальной проблеме. Для правильного и здорового развития молодых людей больших затрат не требуется. Самое главное, что должно присутствовать, – это желание. Желание быть здоровым, полезным, успешным, а также желание развиваться, общаться, обмениваться опытом, реализовывать свои планы и идеи и многое другое. О некоторых способах по формированию здорового образа жизни и развития молодежи далее будет раскрыто на примере деятельности антинаркотических волонтерских объединений Сибирского юридического института Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков.

Итак, первое – регулярное занятие физической культурой. Физическая культура дает возможность совершенствовать свои двигательные возможности и качества, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Безусловно, физическая культура влияет на общество. Для курсанта физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть существования. Физическая культура проявляется в нескольких вариантах: утренние зарядки, регулярные обязательные занятия по физической подготовке, различного уровня соревнования, массовые мероприятия, связанные с активным отдыхом, а также возможность в свободное время заниматься тем видом спорта, который вызывает интерес. Можно отметить, что спорт притягателен для многих курсантов, и этот факт не может не радовать.

Во-вторых, хотелось бы обратить внимание на возможность участия курсантов в различного уровня молодежных форумах. Форум – это одна из лучших возможностей для реализации собственных идей, обсуждения интересующих животрепещущих тем и поиска единомышленников. Задачи проведения форума будут отличаться в зависимости от заданной тематики, но некоторые все же будут оставаться общими. Хотелось бы выделить некоторые из них:

- создание условий для профессиональной, гражданско-патриотической, социально-общественной самореализации молодежи и максимального использования ее потенциала для развития студенческих организаций, учебных заведений, субъектов РФ;
- создание условий для содержательного общения и обмена опытом между представителями молодежи;
- формирование культуры проявления гражданской позиции;
- выстраивание устойчивых связей между представителями молодежи из различных субъектов РФ.

Следует отметить, что представители нашего института принимали участие в образовательном конвенте «Платформа», всероссийском гражданско-патриотическом форуме «Россия – наш дом», международном молодежном форуме ТИМ «Бирюса» и многих других. Участие в подобных мероприятиях не проходит бесследно и дает возможность на создание проектов в рамках нашего института. Общение и работа с активной творческой молодежью отражается в самых благоприятных аспектах, позволяет развиваться и в последующем привлекать других ребят к различным видам деятельности как интеллектуального, познавательного, так и развлекательного характера. Ведь наши курсанты умеют не только хорошо учиться, но и хорошо отдыхать. Работа на данных форумах проводится в различных формах: лекции, организационно-деловые игры, мастер-классы, круглые столы, панорамные дискуссии, рефлексии, тренинги, встречи с экспертами в области тематики форума, квесты и все то, чем могут впечатлить организаторы. Хотелось бы отметить, что именно такой формат позволяет молодым активистам раскрывать себя, с энтузиазмом делиться опытом и получать новые знания. Помимо вышеизложенного необходимо обратить внимание на географическое разнообразие проведения форумов: озеро Байкал, берег Красноярского моря, загородные базы отдыха различных регионов и многое другое.

В-третьих, чтение профилактических антинаркотических бесед в школах и техникумах. Именно чтение данных бесед курсантами несет в себе определенный смысл. Курсанты – это яркие представители современной молодежи, которые с большим уважением относятся к здоровому образу жизни, проявлению положительной гражданской позиции, противостоянию антиобщественному поведению. Подростки, слушающие данные лекции, видят перед собой ребят, старше их всего на пару лет. И эти ребята активно пропагандируют здоровый образ жизни, правильный выбор в данном этапе жизни, осознание собственной индивидуальности и возможности реализации всех своих поставленных целей. Стоит отметить, что курсанты сами разрабатывают тему и план проведения лекции. Для них не существует определенного шаблона. Основной целью при составлении лекции стоит выработка такого материала, который будет понятен школьной аудитории и способен вызывать положительные эмоции и дойти до сердца и ума каждого человека.

Внимание к проведению и организации работы по вышеперечисленным направлениям, на наш взгляд, будет способствовать развитию молодежи с активной жизненной позицией. А это значит, что в будущем будет заложена хорошая основа для здорового, полезного и интеллектуально развитого общества.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей, бывших инвалидами, страдавших некоторыми серьезными врожденными или приобретенными заболеваниями, но все они лишь исключения, подтверждающие, насколько велика роль здоровья в жизни каждого человека.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, а только лишь ухудшают своё здоровье вредными привычками.

Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям психики, четвертые это те, которые не могут удержаться от искушения и соблазна алкоголя, курения, наркотиков, азартных и компьютерных игр.

Проблема употребления наркотиков волнует большинство людей, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи возраста от 16 до 25 лет. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков.

К окончанию школы 19,5% мальчиков и 13% девочек пробовали наркотики, а регулярно «сидят на игле» 9% мальчиков и 5% девочек.

Основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%).

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, так: 34% уверенно считают, что наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез», 21% согласны с тем, что «наркотик делает человека свободным» и 42% уверены, что от увлечения наркотиками всегда можно отказаться. Также наблюдается некоторая романтизация среды потребителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к

наркоманам на фоне самого низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту.<sup>1</sup>

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В связи с этим встает вопрос: какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курение, наркомания, токсикомания и т.д.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Поскольку включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целена-

---

<sup>1</sup> Панов Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков. Красноярск, 2012. С. 256.

правленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно школьнику или студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. В нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.<sup>1</sup>

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, волонтеры Сибирского юридического института ФСКН России в течение полутора лет организуют различные мероприятия для детей детских домов, образовательных учреждений, центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей: спортивные эстафеты, викторины, праздники.<sup>2</sup>

Но для полного становления здорового общества необходимо, чтобы каждый молодой человек смог избавиться от привычки, которая разрушительно действует на его жизнь, ему нужно пройти через не легкий период переучивания и перепрограммирования себя. Конечно, невозможно просто взять и отказаться от того, что кажется желанным. Необходимо перестроить всю совокупность значимых целей, избрать новые желания, освоить искусство управления собой, преодолев психозащиту своего сознания.

---

<sup>1</sup> Филиппович В.А., Панов Е.В. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. Красноярск, 2008. С. 429.

<sup>2</sup> Козленко В.В., Пранничук М.В., Фосова А.А. Формирование потребности в здоровом образе жизни у подростков, состоящих на учёте в инспекции по делам несовершеннолетних, с помощью активных занятий пешим туризмом, альпинизмом и скалолазанием // Молодежь, наука, цивилизация. Красноярск, 2014. С. 269.

**О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СРЕДСТВ  
ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ СРЕДИ  
МОЛОДЕЖИ**

В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложным социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. По данным Госкомстата России, около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших – всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста имеются хронические заболевания.

Впервые за последнее время врачи столкнулись с проблемой гипертонии подростков среди юношей. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют средний уровень физического состояния и здоровья. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Около 50% юношей и девушек выходят из школы, имея по 2-3 диагноза болезней, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми. Общая заболеваемость среди подростков за последнее время увеличилась на 15%. При этом количество подростков с болезнями эндокринной системы, расстройствами питания возросло на 25%, с психическими расстройствами – на 24%, заболеваний костно-мышечной системы – на 21%, системы кровообращения – на 17%.

По данным Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, 60% молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16% имеют спортивные разряды.

Кроме проблем со здоровьем и физическим развитием подрастающего поколения, в нашей стране еще одной серьезной социальной проблемой является высокая преступность среди молодежи, большое количество подростков употребляют наркотические вещества. Ежегодно около 1 млн. молодых людей совершают преступления, из них почти 200 тыс. преступников в возрасте от 14 до 17 лет. На учете в полиции состоит более 100 тыс. детей, а в учреждениях уголовно-

исправительной системы содержится около 30 тыс. несовершеннолетних.

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек, в т.ч. – употребление наркотических веществ), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

В связи с этим встает вопрос, какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании и т.д.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40-60%.

Одной из острых, требующих срочного решения проблем – низкая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

По нашему мнению, в настоящее время необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, на-

правленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

К сожалению, в деятельности региональных управленческих структур имеется целый ряд проблемных вопросов, возникающих по разным причинам. Один из таких вопросов связан с ошибочными приоритетами, когда даже на уровне районных спорткомитетов, определяющим показателем является не приобщение населения к массовому физкультурно-спортивному движению, а подготовка спортсменов высокого класса, их выступление на соревнованиях разного уровня. Исходя из этого, нарушаются пропорции в расходовании средств на развитие спорта высших достижений и спорта для всех. В большом количестве и зачастую бесконтрольно финансовые ресурсы тратятся на проведение соревнований, а развитие материально-технической базы для физкультуры и спорта, обустройство спортивными сооружениями дворов и микрорайонов отодвигается на второй план. И это происходит несмотря на то, что по положению управления по физической культуре, спорту и туризму должны содействовать гражданам в реализации их прав на занятия физической культурой и спортом, содействовать развитию сферы досуга.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

На наш взгляд, необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение средства массовой информации должны придавать раскрытию личности российского спортсмена, его положительного образа.

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. Сегодня в нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.

За последнее время в России отмечается рост числа занимающихся физической культурой и спортом. Значительно увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане.

*А.Ю. Плешивцев, А.Э. Кормаков*

#### **Влияние личности преподавателя на формирование культуры здорового образа жизни у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России**

Специфика профессиональной деятельности педагогического работника, которая включает в себя быструю смену деятельности (ведение занятий, подготовка текущей документации, участие в кафедральных собраниях, организация и проведение соревнований, проведение учебно-тренировочных занятий с группами спортивного совершенствования по видам спорта, участие и проведение научно-представительских мероприятий, разработка методических рекомендаций, проведения практических занятий, развитие личных физических и интеллектуальных качеств), постоянно испытываемое чувство ответственности (многие упражнения по физической подготовке таят в себе скрытые угрозы, в результате которых обучающиеся могут получить травму), психологические перегрузки оказывают отрицательное воздействие на его физическое и психологическое здоровье, климате в учебной группе и эффективности образовательной деятельности в целом.

От профессиональной деятельности педагогического работника во многом зависит воспитанность и уровень образованности обучаемых, а следовательно, уровень профессионализма будущих специалистов. Знания о здоровом образе жизни, которыми владеет педагогический работник, его отношение к здоровью как само ценности, умение организовать свою деятельность и обучающихся в соответствии с его принципами, пропаганда физического и интеллектуального совершенства на сегодняшний день являются обязательными элементами его

педагогической культуры. Умение демонстрировать свое хорошее здоровье и физическое развитие окружающим, способно оказать благотворное влияние на формирование образа здорового человека.

Формировать личность педагогического работника позволяет комплекс профессиональных компетенций, в числе которых находится валеологическая компетенция. Валеологические компетенции имеют свою собственную структуру и компоненты.

К компонентам профессиональных компетенций педагогического работника относятся:

- знания особенностей функционирования человеческого организма и факторов, способных оказать негативное воздействие на нормальную жизнедеятельность;
- соблюдение требований здорового образа жизни;
- знания в области современных технологий достижения оздоровительного эффекта занятий;
- знание факторов усиливающих эффект полученный от физических упражнений;
- умение создавать комфортные условия занятий;
- знания организационных особенностей, необходимых для различных форм физической деятельности в зависимости от потребностей занимающихся;
- умение проводить тестирования и разрабатывать методические рекомендации.

Подводя итог, можно сделать выводы о том, что от уровня физического развития самого педагогического работника образовательных организаций МВД России зависит мотивация обучающихся к практическим занятиям; уровень собственного физического и психологического здоровья преподавателя оказывает непосредственное влияние на процесс обучения курсантов и слушателей; для формирования здоровой среды в образовательной организации необходим долгосрочный и комплексный подход с применением современных технологий.

*А.С. Пряхин, Р.Г. Логинов, А.Ю. Боренов*

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ, ЧЬЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СВЯЗАНА С РАБОТОЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

В современном мире работа за компьютером стала нормой почти для каждого человека, а для некоторых – это основной вид рабочей деятельности. Люди, для которых рабочий день проходит в работе с

использованием ЭВМ, в среднем находятся за ним 5-6 часов. Для этих людей важна высокая производительность труда, как и для всех остальных представителей рабочего класса, а, следовательно, работоспособность оказывает большое влияние на успешность выполнения поставленных заданий.

Работоспособность напрямую связана с утомляемостью организма человека, а вернее со способностью противостоять ей. Утомление бывает различной природы: сенсорной, эмоциональной, физической и умственной. Во время, перечисленных видов утомления может наблюдаться гиподинамия и гипокинезия. Они приводят к значительному сокращению двигательной активности, увеличению нервно-эмоциональной и нервно-психической нагрузки у людей длительное время работающих за компьютером.

По мнению физиологов, работоспособность человека определяется в основном тем, какое количество кислорода забрано из наружного воздуха в кровь легочных капилляров и доставлено в ткани и клетки. Гиповентиляция легких будет способствовать снижению уровня работоспособности. Одной из причин гиповентиляции является нарушение механики дыхания, в основе которого могут быть нарушения осанки, независимо от того, какой характер они, носят – механический или органический.

Эксперименты, проводимые некоторыми исследователями, показали, что у человека, работающего за компьютером, уже после двух часов наблюдается повышенная тревожность (для определения этого применяли тест Спилберга-Ханина, цветовой тест Люшера и тест Тейлора). Так же повышение артериального давления на 5-10 мм рт. ст. и частота сердечных сокращений в минуту на 8-10 уд.

К тому же длительная сидячая работа за компьютером снижает двигательную активность, появляется гиподинамия, одним из негативных влияний которой является проблемы, связанные с позвоночником. Недостаток физической нагрузки ухудшает состояние мышечной системы, которая предохраняет позвоночный столб от деформации, а межпозвоночные диски от истирания. Для восстановления оптимального динамического стереотипа необходимо нормализовать тонус и координацию мышц. При этом активизацию ослабленных мышц необходимо проводить преимущественно с помощью статических нагрузок. Физическая работа, выполняемая на силовых тренажерах в динамическом режиме, не изменяет сложившуюся патологию, так как направлена на тренировку физических функций.

Многие исследователи установили положительное влияние физических упражнений в профилактике утомления. В основе специализированных комплексов физических упражнений для людей, длительное время работающих за компьютером лежат схемы комплексов уп-

ражнений, разработанные Нифонтовым (1969 г.), Журавлевым (1957 г.), Сопарем (1973 г.). Для профилактики развития патологических изменений в системе внешнего дыхания и повышения уровня работоспособности целесообразно включать специальные дыхательные упражнения.

Резюмируя приведенный материал, можно выявить, что основные функциональные проблемы, которые возникают у людей долгое время находящихся за работой на компьютере, это снижение физической активности, слабая вентиляция легких, снижения тонуса мышц спины отвечающих за удержание позвоночника, повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Поэтому данному контингенту специалистов, следует уделять больше времени на физическую активность по сравнению со специалистами из других областей, на занятиях физической подготовкой применять упражнения статического характера и упражнения позволяющие вызвать обширную вентиляцию легких.

*Н.В. Родак*

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ТЕРРИТОРИИ Г. ИРКУТСКА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» НА 2013-2017 ГОДЫ**

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.<sup>1</sup>

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % – от здравоохранения<sup>2</sup>.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> URL: <https://ru.wikipedia.org>.

<sup>2</sup> Неврология : национальное руководство / под ред. Е.И. Гусева и др. ГЭОТАР-Медиа, 2009.

<sup>3</sup> Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2003.

Для привлечения внимания населения к здоровому образу жизни необходима активная пропаганда со стороны органов государственной власти.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет)<sup>1</sup>.

К примеру, администрацией города Иркутска в 2013 году была разработана и принята долгосрочная целевая программа «Здоровое поколение на 2013-2017 годы» направленная на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни и санитарно-гигиеническое просвещение населения города Иркутска. Рассмотрим ряд мероприятий, направленных на реализацию данной программы:

1. Подготовка и размещение фонограмм звукового (аудио) информирования населения.

За 8 месяцев 2014 года специалистами Департамента подготовлены аудиоролики, которые ежедневно (7 прокатов в день) транслируются на радиостанциях «Ретро FM» и «Радио 7 на Семи холмах». В июне-июле – о вреде наркотиков, о привлечении доноров к сдаче крови, в августе-сентябре – о необходимости контроля уровня холестерина, диспансерного учета по беременности в женской консультации.

Подготовлены и транслируются в эфире 2 раза в неделю, 8 раз в месяц радиопередачи на радиостанциях Европа +, радио-АВТОС. В июне-июле – о донорстве, о профилактике остеопороза, в августе-сентябре – о профилактике синдрома эмоционального выгорания, о профилактике кариеса у детей.

2. Подготовка и размещение роликов визуального (видео) информирования населения.

Специалистами департамента подготовлены видеоролики, транслируемые ежедневно на телеканале АИСТ с 6.00 до 24.00 – 8 раз в день. В июне – о необходимости прохождения диспансеризации в поликлиниках города, в июне-июле – о профилактике наркомании, в июле-августе – о профилактике возникновения заболеваний органов зрения, в сентябре – о профилактике нарушений осанки у детей.

Кроме того, с целью санитарно-гигиенического просвещения населения города Иркутска на телеканале АИСТ Департаментом организован проект в виде цикла программ, посвященных профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у жителей города Иркутска «Если хочешь быть здоров!». Программа, продолжительностью 10 мин., подготовленная специалистами Департамента для различных групп населения выходит на телеканале «АИСТ», еженедельно

---

<sup>1</sup> URL: <http://xn----7sblbigg0dp4b3a2j.xn--p1ai>.

1 раз в неделю, 4 раза в месяц. Тематика программ ежемесячно изменяется, так в июне-июле 2014 года была посвящена профилактике наркомании, в июле-августе – организации и проведению диспансеризации определенных групп взрослого населения, в августе-сентябре – проблемам ожирения.

3. Разработка, изготовление и размещение баннеров и других средств наглядной агитации.

В мае-июне во всех округах города были размещены баннеры «Мы – за город БЕЗ табачного дыма!», в июне-июле баннеры «Мы – за город БЕЗ наркотиков!» к международному Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом, июле-августе – «Пройди диспансеризацию в поликлиниках города».

Изданы плакаты, буклеты и листовки для санитарно-просветительской работы с населением на различные темы (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов зрения, зубочелюстной системы, профилактике аборт, о вреде табакокурения, наркомании, алкоголизма, о правильном рациональном питании, физической активности и др.):

- плакаты 10 видов (10 000 экз.);
- буклеты 20 видов (80 000 экз.);
- листовки формата а-4 – 20 видов (80 000 экз.);
- листовки формата а-5 – 10 видов (193 000 экз.).

Общий тираж составил – 363 000 экземпляров.

Буклеты, плакаты, листовки распространены в медицинских организациях, общеобразовательных, профессиональных образовательных и учреждениях высшего образования города Иркутска с целью проведения санитарно-просветительской работы среди разных групп населения.<sup>1</sup>

Таким образом, правительство г. Иркутска планирует повысить уровень здоровья городского населения, показать гражданам вред, который они могут себе причинить своими действиями или бездействием, дать понять, что здоровый образ необходим прежде всего им самим, однако государство в первую очередь заинтересовано в нашем здоровье, если граждане ведут здоровый образ жизни – меньше болеют, меньше болеют – меньше затрат на медицину, рождаются здоровые дети, улучшается демографическая обстановка в стране и так далее. Именно поэтому вопрос о прививании здорового образа жизни отнесён к весьма важным задачам правительства.

Работа по профилактике заболеваний и формированию приверженности к здоровому образу жизни у жителей города Иркутска продолжается. И уже можно говорить о положительной динамике.

---

<sup>1</sup> URL: <http://admirk.ru/Pages/Profilaktika-zabolevanii-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni.aspx>.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В настоящее время многие субъекты нашей страны испытывают различного рода кризисы, и речь идет далеко не об экономике. Увы, в таком контексте мы обязаны упомянуть демографический вопрос, а также вопрос острой нехватки высококвалифицированных и подготовленных кадров. Все это тесно взаимосвязано с отсутствием у большинства молодежи желания развиваться, обучаться чему-либо новому, шагать уверенно вперед по карьерной лестнице. Данный регресс начинает развиваться с детства, ведь на пути становления личности стоят немало соблазнов: сигареты, алкоголь, наркотики и т.д. Подросткам с телевизионных экранов зачастую прививают не те ценности, что приводит к ранним проявлениям, в лучшем случае, табачной зависимости, а как следствие, зачастую и к алкоголизму, наркомании.

В связи с этим властями, как на уровне местного самоуправления, так и на уровне государства, было принято решение вплотную заняться таким вопросом, как вопросом привития здорового образа жизни населению, как ее основную составляющую.

Вопросу о формировании здорового образа жизни не зря уделяют так много внимания, ведь именно благодаря ему на 50-55%, как утверждают специалисты, зависит здоровье человека, и лишь на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы системы здравоохранения. Кроме этого здоровый образ жизни является главной предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только физическое, но также душевное и социальное, психологическое благополучие.

Существует масса определений, касаемо того, что же это такое «здоровый образ жизни»? И вот лишь некоторые из них:

– это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья;

– это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья;

– это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей;

– это поведение человека, способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев и т.д.

Но, несмотря на такое многообразие представленных определений, однозначного понятия «здоровый образ жизни» так и не определено.

Основными элементами в формировании здорового образа жизни являются: правильное питание (с учетом необходимой суточной нормы белков, жиров и углеводов), закаливание, соблюдение индивидуального распорядка дня, отказ от вредных привычек (в основном, речь идет о сигаретах и алкоголе) и, конечно же, регулярная и умеренная физическая нагрузка (зарядка, посещение различных секций).

Но, к сожалению, несмотря на, казалось бы, доступность и массовость всех условий для поддержания здорового образа жизни, в Волгоградском регионе злоупотребление наркотическими веществами представляет серьезную угрозу здоровью населения. Именно поэтому особое внимание хотелось бы уделить такому явлению, как наркомания, поскольку на данном промежутке времени это явление все быстрее и быстрее приобретает глобально-массовый характер. Практически каждый день посредством кустарного изготовления создаются все более новые виды наркотических средств и психотропных веществ, употребление которых ведут не только к зависимости, но и к летальному исходу употребляющего.

Это настоящая проблема, причем проблема, давно вышедшая за медицинские рамки, которой способствуют как географическое расположение региона (близкое соседство со среднеазиатскими республиками, Казахстаном), так и, толком не устоявшаяся детско-юношеская политика, незначительное посещение молодежи спортивных секций в общеобразовательных школах, в которых занимаются не более 20% учащихся.

А ведь именно физкультурно-оздоровительная программа (обязательный элемент формирования здорового образа жизни), как отмечают многие ученые, является основополагающим, наиболее доступным и результативным подходом к организации профилактической работы в антинаркотической борьбе. Эту позицию подтверждает весьма примечательный факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, число наркоманов среди молодежи из года в год уменьшается.

В саму физкультурно-оздоровительную программу входят такие компоненты, как регулярное, умеренное, подобранное в соответствии с субъективными возможностями человека физические нагрузки с последующим их увеличением и качественным изменением, согласно прослеживаемым прогрессом и успехами занимающегося. Нагрузки должны быть равномерно распределены на все группы мышц, постепенно укрепляя каждую.

Тренировки не должны казаться скучными и однообразными, это одно из главных правил профилактики, ведь она не должна быть в тягость. Для этого предусматривается возможность проведения как индивидуальных, так и групповых занятий.

Сама область проведения занятий не менее обширна. Занятия могут проводиться, в спортивном зале, фитнес клубе, спортивном комплексе. Также не стоит забывать и о бассейнах.

Помимо всех вышеперечисленных преимуществ физической культуры и спорта, как средства профилактики наркомании, доказано, что при регулярных занятиях спортом вырабатывается особый гормон «радости» – эндорфин. Существует и такая точка зрения, что и сам эндорфин вызывает некую «зависимость» у человека, но невозможно не согласиться, что такую зависимость бояться не стоит.

*Г.В. Федотенко, К. Боркунова*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ**

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние 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 не подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками.

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

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 (ФКС), 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, ПТУ 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 ФКС.

Однако по данным социологических исследований, более 3 млн. детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается.

К основным причинам, сдерживающим использование 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 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 имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;
- важно своевременно применять методы принуждения, наказания, поощрения;

– в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

– создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

– при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.;

– предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

– 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 ФКС – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

– на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики наркомании средствами ФКС решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами ФКС должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, преду-

смастривающую 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.;

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, спартакиады школьников и др.).

Следует развивать систему пропаганды ФКС через средства массовой информации, и особенно телевидение, поскольку для большинства детей и подростков именно оно – основной источник информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия ФКС.

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.

Приоритетами нашего общества должны стать пропаганда ЗОЖ, пропаганда здоровой и крепкой семьи, пропаганда службы в армии, как достойной обязанности каждого молодого человека. В борьбе с наркоманией и пресечением незаконного оборота наркотиков профилактическая работа не должна носить формального характера.

## **БОРЬБА С НАРКОМАНИЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Статистика наркомании в России дает неутешительные цифры. Злоупотребление наркотиками и психотропными препаратами относится в настоящее время к разряду значимых социальных проблем, о чем свидетельствует выросший уровень наркомании в 10-15 раз с начала 90 годов, по данным Наблюдательного совета Института демографии, миграции и регионального развития. По данным мониторинга наркоситуации в Российской Федерации, количество лиц, регулярно и эпизодически потребляющих наркотики, оценивается в 8 млн. человек (порядка 5,6% населения), в том числе около 3 млн. – активные наркопотребители (2% населения).

В I квартале 2014 года всеми правоохранительными органами страны пресечено в общей сложности 63 081 преступление в сфере незаконного оборота наркотиков, что на 6,2% больше, чем за аналогичный период прошлого года (далее – АППГ), в том числе органами наркоконтроля – 35,2%, или 22 201 преступление (рост на 1,9%)<sup>1</sup>.

Лучшая методика борьбы с наркоманией – профилактика. Ведь как показывает мировая практика, излечить от наркомании удастся не более 2-3 процентов заболевших. Невнимание к проблемам детей приведет к тому, что ослабленное молодое поколение не сможет полноценно выполнять свои гражданские обязанности, в т.ч. и по обеспечению обороноспособности страны, социально-экономическому развитию государства, содержанию пенсионеров.

Профилактика – это обучение здоровому образу жизни, которое должно ориентироваться на каждого молодого человека. Подростка нельзя оградить от окружающей среды. Единственный выход – научить его ответственному поведению. Чтобы в любой, самой провокационной, ситуации он смог поступить правильно. Профилактическая работа по предупреждению наркомании среди подростков представляет собой территориальную систему государственных и муниципальных органов, учреждений, служб, общественных инициатив и организаций, принимающих участие в профилактике социальной дезадаптации несовершеннолетних и их реабилитации.

---

<sup>1</sup> 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.

Сегодня в России складывается новый тип реабилитации – общинный, который предполагает, что зависимый человек попадает в здоровое сообщество, и, видя положительные образцы поведения здоровых людей, меняет свои установки, которые привели его к возникновению зависимости. Также к моделям реабилитации, которые используются в Российской Федерации, можно отнести польскую программу реабилитации «Фамилия», которая ориентирована на работу с зависимыми, имеющими сопутствующие психические заболевания.

Правильным и перспективным способом профилактики наркозависимости является профилактика средствами физической культуры и спорта. Ведь подростки чаще всего прибегают к наркотикам «от нечего делать», согласно статистике больше 73% наркоманов – подростков не имеют никаких интересов, так называемого хобби. Всё изначально зависит от родителей, как они смогут уберечь своего ребенка от наркотиков.

Спорт, физкультурно-спортивная деятельность вполне могут стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи.

И 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 частности, 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.

Анализ многочисленных публикаций позволил выделить три уровня наркопрофилактического использования средств ФК и С:

- первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по ФК и С с молодежью с целью её отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени;

- 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.

Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в подростковой и молодежной среде, необходимо мир спорта противопоставить миру ложных ценностей, в котором пребывают потребители наркотиков. Молодежь, вовлеченная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию наркобизнеса, формирующего в России рынок сбыта.

Активное привлечение физкультурно-спортивных организаций к борьбе с наркоманией даст возможность полнее использовать богатейший социальный потенциал спорта, способствующий профилактике наркомании.

Спортивно-массовые мероприятия являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере ФК и С. Они развивают волю, способствуют становлению сильного характера, помогают в последствии устоять перед жизненными трудностями, ведь установка в спорте: «Я смогу победить» автоматически будет действовать и в жизни.

Человек, активно занимающийся спортом всегда ответственен, заботится о своём здоровье, и смысл своей жизни видит в здоровом образе жизни – без наркотиков. Физическое воспитание подрастающего поколения является неотъемлемой частью современной системы образования. Наряду с другими дисциплинами, физическая культура в школе, и высших учебных заведениях служит целям всестороннего развития личности. И родителям немало важно с самого детства прививать детям любовь к спорту. Тогда ребенок будет увлечен, и занят делом без всяких плохих мыслей. Ведь куда приятнее видеть своего ребенка здоровым и счастливым, чем погибающего от наркотиков. Занятия физической культурой нужны и потому, что они не оставляют времени на «вредные» привычки, а еще дают нужный стимул для борьбы с ними.

Если мы хотим, чтобы ребенок вырос законопослушным гражданином, надо с самого его рождения доказывать ему, что он живет в демократической стране, что государство уважает и всегда готово защищать его права. Но как бы государство и общество не выражало своей тревоги по отношению к распространению наркомании среди подрастающего поколения, ситуация не изменится, пока в обществе не появится мода на ЗОЖ и творческую самореализацию.

Приоритетами нашего общества должны стать пропаганда ЗОЖ, пропаганда здоровой и крепкой семьи, пропаганда службы в армии, как достойной обязанности каждого молодого человека. В борьбе с наркоманией и пресечением незаконного оборота наркотиков профилактическая работа не должна носить формального характера.

Роль физической культуры и спорта в процессе становления и развития личности, характера молодого поколения, формирование

системы ценностей неоспорима. Спорт занимает значительное место в культуре молодежи. Исследования свидетельствуют о том, что занятия спортом вызывают большой интерес у Красноярской молодежи. Занимаются спортом или хотят заниматься до 60-70% опрошенных. Что не может не радовать, физическая культура и спорт должны являться самым массовым увлечением молодежи.

## КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Азаров Дмитрий Николаевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Алёхина Виктория Ивановна** – курсант Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: mvd\_vika@mail.ru.

**Арутюнян Тигран Гарриевич** – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

**Архипов Евгений Владимирович** – преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: John\_198080@mail.ru.

**Афанасьев Александр Владимирович** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук.

**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.

**Ахмедзянова Светлана Александровна** – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

**Бенин Алексей Анатольевич** – начальник кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Берко Елена Евгеньевна** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Беседина Лариса Анатольевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Библов Вадим Иванович** – ведущий инспектор Управления ФСКН России по Ивановской области.

**Болотова Ольга Валерьевна** – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Боренов Алим Юрьевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Боркунова Ксения** – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева.

**Бояркина Анжелика Александровна** – доцент кафедры физической культуры Калининградского государственного технического

университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: angelika6131@yandex.ru.

**Букреева Марина Андреевна** – курсант СибЮИ ФСКН России.

**Васюкевич Алена Анатольевна** – старший преподаватель кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета, кандидат педагогических наук, мастер спорта по спортивной аэробике, e-mail: Vais-3000@yandex.ru

**Вельямидова Татьяна Андреевна** – курсант СибЮИ ФСКН России.

**Вильнер Борис Семенович** – старший преподаватель кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, e-mail: viener.boris@rambler.ru

**Волков Александр Николаевич** – заместитель начальника 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: toyotaraf777@mail.ru

**Гаврилов Дмитрий Анатольевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, мастер спорта, e-mail: stayer-87@list.ru

**Галимов Геннадий Яковлевич** – профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: tfk@bsu.ru.

**Галкин Владимир Николаевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта международного класса по дзюдо, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Глубокий Владимир Анатольевич** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу.

**Гричанов Антон Сергеевич** – доцент 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.

**Денискин Владимир Владимирович** – доцент кафедры спортивного права и физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

**Дягилев Олег Валентинович** – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, мастер спорта международного класса, e-mail: ovod.25@mail.ru.

**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.

**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 физического воспитания 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.

**Исаев Ризван Абдуллаевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, Заслуженный мастер спорта по кикбоксингу, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Кадомцева Екатерина Михайловна** – заведующий кафедрой физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, мастер спорта по фигурному катанию.

**Камнев Роман Викторович** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Карасев Алексей Григорьевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Клепцова Татьяна Николаевна** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического универ-

ситета им. академика М.Ф. Решетнева, мастер спорта международного класса, e-mail: tanya-fi@mail.ru.

**Козленко Виктория Витальевна** – курсант СибЮИ ФСКН России.

**Кокова Елена Ивановна** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kokovaei@mail.ru.

**Коновалов Иван Алексеевич** – старший тренер по легкой атлетике Иркутского регионального отделения ОГО ВФСО «Динамо», мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике.

**Копылов Юрий Анатольевич** – старший научный сотрудник Института возрастной физиологии Министерства образования и науки Российской Федерации, кандидат педагогических наук.

**Кормаков Андрей Эдуардович** – заместитель начальника кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по тяжелой атлетике, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Костычаков Владимир Федорович** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

**Коуров Павел Сергеевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Кравчук Андрей Иванович** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, доцент, мастер спорта по вольной борьбе.

**Крючков Василий Васильевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по дзюдо, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич** – заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, доктор педагогических наук, доцент, e-mail: kumid@yandex.ru.

**Кузнецов Сергей Вячеславович** – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

**Лавров Владимир Владимирович** – Нижегородская академия МВД России, кандидат юридических наук, доцент, e-mail: vl7@mail.ru.

**Лавров Владимир Николаевич** – кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры РФ, e-mail: Lavrov38@mail.ru.

**Лапыгина Ольга Владимировна** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического уни-

верситета им. академика М.Ф. Решетнева, мастер спорта, e-mail: olyan089hu@mail.ru.

**Лепилина Татьяна Викторовна** – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lepilinatat@mail.ru.

**Леушина Марина Леонидовна** – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Литасов Павел Павлович** – доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

**Логинов Роман Геннадьевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, мастер спорта по борьбе, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Лузгин Андрей Юрьевич** – заместитель председателя Иркутского регионального отделения ОГО ВФСО «Динамо», мастер спорта России, e-mail: dyasya@mail.ru

**Луценко Сергей Яковлевич** – доцент кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

**Мартыненко Владислав Сергеевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Мещеряков Виктор Сергеевич** – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, мастер спорта по дзюдо, самбо, e-mail: mvs777.07@mail.ru

**Миниханов Владимир Ансарович** – старший преподаватель кафедры физической культуры Московского государственного университета путей сообщений, мастер спорта СССР по дзюдо, e-mail: polechka09@mail.ru.

**Михалёва Елена Алексеевна** – учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 14 г. Красноярска», Почетный работник общего образования РФ, e-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

**Моисеенко Андрей Андреевич** – старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: moisseian@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, спор-

та и туризма Сибирского федерального университета, мастер спорта по боксу.

**Носков Виктор Алексеевич** – старший преподаватель факультета правоохранительной деятельности Южно-Уральского государственного университета, мастер спорта СССР по дзюдо, самбо.

**Овечкин Денис Геннадьевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Овчинников Владимир Александрович** – начальник кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, доктор педагогических наук, доцент.

**Осипов Александр Юрьевич** – доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ale44132272@ya.ru.

**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, дзюдо.

**Плешивцев Алексей Юрьевич** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Пряхин Андрей Сергеевич** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Прудников Иван Владимирович** – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, мастер спорта по биатлону.

**Раковецкий Александр Иванович** – старший преподаватель кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат в мастера спорта по боксу.

**Ранцев Николай Петрович** – начальник кафедры тактико-специальной подготовки Могилевского института МВД Республики Беларусь, мастер спорта.

**Родак Николай Владимирович** – курсант Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: Rodak\_94@mail.ru.

**Савчук Александр Николаевич** – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 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 самбо и рукопашному бою, отличник физической культуры и спорта.

**Семикин Михаил Александрович** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат юридических наук, e-mail: taekvondoroman@mail.ru.

**Сенцова Татьяна Эдуардовна** – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

**Струганов Сергей Михайлович** – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса по легкой атлетике, e-mail: sergej\_05@mail.ru.

**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@rochta.ru.

**Трифонов Владимир Васильевич** – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Могилевского института МВД Республики Беларусь, кандидат биологических наук, доцент, e-mail: Trif\_ww@tut.by

**Федотенко Галина Владимировна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат в мастера спорта СССР по гандболу, отличник физической культуры и спорта.

**Филиппович Владимир Александрович** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук.

**Ходюш Анатолий Владимирович** – Сибирский федеральный университет.

**Холин Максим Владимирович** – преподаватель кафедры физической подготовки ВУНЦ ВВС ВВА филиал г. Челябинск, кандидат в мастера спорта по рукопашному бою.

**Черменев Денис Александрович** – преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук.

**Чудинова Ольга Анатольевна** – доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России, кандидат педагогических наук, доцент.

**Широкоступова Антонина Олеговна** – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

**Юманов Николай Алексеевич** – доцент Красноярского государственного аграрного университета, мастер спорта СССР по боксу.

План издания № 5

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(14 марта 2015 г.)

Материалы конференции

Электронное издание.  
Уч. изд. листов 14,1.

Техническая редакция В.М. Дворкина.

СибЮИ ФСКН России.  
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.