

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

*ПОСВЯЩАЕТСЯ 300-ЛЕТИЮ
РОССИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Сборник материалов XIX международной
научно-практической конференции, 15-16 июня 2017 г.

Том 2

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2017

УДК 796.06:378
ББК 75.1

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Редакционная коллегия:

Капустюк П.А. – кандидат экономических наук, заместитель начальника института (по научной работе); **Парфиненко И.П.** – кандидат юридических наук, заместитель начальника института (по организации службы); **Гальцев С.А.** – кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Каримов А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России; **Струганов С.М.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Сысоев А.А.** – кандидат исторических наук, доцент кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России

Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XIX междунар. научн.-практич. конф.: В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – Т. 2. – 328 с.

ISBN 978-5-9538-0059-4

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», проходившей 15-16 июня 2017 г.

В работе конференции приняли участие специалисты в области физической и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и других силовых структур России, а также преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта России, Республики Беларусь, Республики Узбекистан, Республики Таджикистан, Республики Казахстан, Кыргызстана, КНР, Монголии, США, Польши, Афганистана, Индии, Нигерии.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности

УДК 796.06:378
ББК 75.1

ISBN 978-5-9538-0059-4

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гричанов А.С. К вопросу использования инновационных методов на практических занятиях по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД»	8
Гричанов А.С. К вопросу об обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД, привлекаемых к оперативно-служебным мероприятиям по противодействию терроризму.....	11
Ермолович Д.В., Куницкий С.А. Особенности учета в образовательном процессе учреждений образования правоохранительных органов обстоятельств в ходе проведения задержания преступников	13
Желтобрюх А.В., Путь А.В. Наружный досмотр как мера обеспечения личной безопасности сотрудников полиции	17
Каримов А.А. Интерактивные технологии в огневой и тактико-специальной подготовке	21
Ковалев Д.В., Чибунин В.М. К вопросу о планировании и проведении занятий по дисциплине «тактико-специальная подготовка» в различных программах обучения	25
Лапыгина О.В. Правовые аспекты применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов	28
Ленева Ю.Б., Ольмезов С.И. Некоторые особенности задержания правонарушителей в условиях ограниченного пространства	30
Литвин Д.В. Особенности тактических и технических действий вооруженного сотрудника полиции при отражении опасных посягательств с колюще-режущими предметами на средней и дальней дистанции	34
Меньших В.В., Серeda Е.Н. Технология группового обучения сотрудников органов внутренних дел к действиям при чрезвычайных обстоятельствах	39
Самороковский А.Ф., Черников Д.Н. Основные принципы обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при проведении специальной операции.....	45
Серпик В.Д., Мелентьев А.В. Идентификация и степени опасности взрывоопасных предметов	50
Серпик В.Д., Мелентьев А.В. Средства обнаружения взрывчатых веществ, используемые специалистами-взрывотехниками: общие принципы работы, достоинства и недостатки.....	55

Суворов С.Н., Серпик В.Д. Новые пути совершенствования сотрудниками ОМОН, СОБР ФСВНГ России выполнения задач в горной и высокогорной местности	59
Суворов С.Н., Морозов Д.С. Особенности обучения сотрудников подразделений ОМОН, СОБР ФСВНГ России технике использования бронещитов	64
Сысоев А.А. Массогабаритные макеты оружия и тактическая подготовка сотрудников полиции	67
Тамбовцев Е.А. Некоторые особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел при обеспечении правопорядка в общественных местах	70
Токарчук Р.Е. Актуальные проблемы применения специальных средств ограничения подвижности сотрудниками полиции	73
Труфанов Н.И., Тамбовцев Е.А. Организационные особенности обеспечения личной безопасности и повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ОВД при проведении массовых мероприятий	79
Фидель П.М., Егоров В.Ю. Проблемы при обучении слушателей по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия на занятиях по тактико-специальной подготовке	82

РАЗДЕЛ IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аксенов М.О. Связь объемов тренировочной нагрузки спортсменов тяжелоатлетических видов с генетическими особенностями	86
Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В. О формировании культуры здоровья у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	90
Ахматгатин А.А., Суманеев П.В. Особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями	95
Балашов А.В., Струганов С.М. Роль спортивно-массовой работы иркутского регионального отделения «Динамо» в формировании здорового образа жизни сотрудников правоохранительных органов	101
Баранцев С.А., Качалов С.Б., Носонов В.В. Спортивно-техническая подготовленность юношей и девушек 1–3 курсов основного отделения групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис)	105
Бобровик А.П., Любаков А.А., Дьяков Ю.Е. Влияние учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий на психическое состояние сотрудников полиции	109

Бобровик А.П., Любаков А.А., Дьяков Ю.Е. Анализ ростовых изменений у сотрудников полиции в течение суток	113
Бобырев Н. Д, Аввакумов С. И., Белов Ю. А. Н.И. Моряшичев: к биографии видного организатора физкультурно-спортивного движения в Татарстане, заслуженного тренера СССР по спортивной борьбе	116
Бочкарев В.И., Речкалов А.В., Зяблов Д.В. Оценка функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, с учетом показателей вариабельности сердечного ритма в предсоревновательном периоде	122
Брель П.Ю., Ступин Н.А., Мусаев У.А. Влияние физической активности на иммунную систему человека	128
Власов Е.А., Ищенко М. Д. Оценка уровня сознательности студентов ИРНИТУ в отношении к здоровому образу жизни	131
Волошин Г.Г., Костин А.В., Стишак А.А. Основы организации занятий с сотрудниками полиции, находящимися в группе лечебной физической культуры.....	136
Вяткин А.А., Мясников Ю.М. Психологическая подготовка курсантов и слушателей в системе занятий лыжной подготовкой	139
Гаврилов Д.А., Стародубцев В.В. Значение комплексного подхода в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов	144
Гальцев С.А. Повышение физической подготовленности сотрудников физическими упражнениями с преодолением собственного веса.....	149
Гаськов А.В., Сушко А.А. Совершенствование физической подготовки квалифицированных стрелков из арбалета	152
Горская И.Ю., Кардаш Т.А. Подготовка легкоатлетов-новичков, занимающихся в вузовской секции спринтерского бега.....	160
Гричанов А.С., Зуев В.М., Денискин В.В. Об индивидуализации приемов регуляции психического состояния курсантов-спортсменов образовательных организаций МВД России	165
Доржиева О.С. Методология профессиональной подготовки бакалавров физической культуры в формате компетентностного подхода	168
Дуюнов Е.А., Бояков М.И., Абдулазизов В.Р. Повышение работоспособности за счет увеличения количества комплексных учебных занятий по физической подготовке в вузах	171
Жаброва Т.А., Пачина М.С. Регулярное питание в обеспечении здорового образа жизни.....	176
Зангиева М.Ж. Значение выносливости в аспекте физической подготовки юношей	181
Иванов Е.О., Дандеш К.И. Значение бокса в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел	185

Исмагилов К.Р. Гуманистическая направленность процессов физического воспитания в высшей школе.....	188
Калашникова Р.В., Жвеля И.Т, Насиф Ф. Э. Совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса	192
Капустин Е.С. Современные аспекты и проблемы преподавания физической культуры в начальной школе	194
Капустин Е.С., Баторж Б. Вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям по физической культуре	199
Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подходов тренеров к планированию тренировочного процесса легкоатлетов	203
Койпышева Е.А Денисова М.Е. Отношение студентов к здоровому образу жизни в Иркутском национальном исследовательском техническом университете	208
Королева С.В., Абрамов А.Р. Значение физической нагрузки пиковой интенсивности в формировании профессиональной адаптации курсантов 5 года обучения	213
Королева С.В., Орлов П.В. Значение тестовой физической нагрузки в формировании профессиональной адаптации курсантов 5 года обучения	218
Корольков А.Н., Сморгачев В.А. Возрастные различия ментальных спортивных образов в пожарно-спасательном спорте	223
Костырко М.Ф., Лапицкая Л.А. Оптимизация тренировочной деятельности тхэквондоистов на основе биомеханического анализа	226
Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Спортивно-организованное физическое воспитание студентов вуза на базе использования технологии мини-футбола.....	231
Кудрявцев М.Д., Докучаева Л.Ю. Влияние занятий спортом на развитие личностных и умственных качеств ребенка.....	235
Кутимский А.М., Гаврюшкин А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у курсантов и слушателей.....	240
Мануйленко Э.В., Багдасарова А.Р. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни.....	243
Мануйленко Э.В., Грешнова Т.М. К вопросу о роли физической культуры в процессе социализации личности.....	248
Марков К.К., Яловенко О.В., Харченко А.А. История и развитие современных олимпийских игр	251
Минко А.Н. Пищевой белок и его роль в системе повседневного питания сотрудника полиции.....	254
Михайлов А.С., Бредихин М.М. Нетрадиционное средство снятия стресса среди сотрудников ФСИН России	258
Нюняев И.В. Травматизм во время спортивных занятий	262
Попов С.Е., Медведева Я.О. Формирование учебно-тренировочных режимов в легкоатлетической команде, как основа оптимизации процесса подготовки спортсменов	266

Променашева Т.В., Калашникова Р.В. Биопедагогика как форма совершенствования эффективности учебно-тренировочного процесса оздоровительной физической культуры.....	270
Силкин Н.Н., Вяткин А.А., Терешкин В.В. Спортивно-патриотическое воспитание молодежи средствами физической культуры и спорта.....	273
Силкин Н.Н., Кустов П.В., Волошин Г.Г. Физическая рекреация с сотрудниками полиции	277
Тигунцев С.А., Булычева Н.А. Проблемы развития и совершенствования гибкости у студентов вузов занимающихся тхэквондо.....	280
Толстихин А.Н., Радюкевич Д.А. К вопросу о формировании здорового образа жизни россиян	284
Томилин К.Г. Технология формирования профессиональной улыбки сотрудников силовых ведомств	287
Томилин К.Г. Экспресс-диагностика текущего функционального состояния организма спортсменов с использованием ритмов сердца.....	292
Химаков В.В., Федорович Е.А., Стародубов В.В. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов	297
Хомяков Г.К., Кривенков М.Ю., Лебединский В.Ю. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов при подготовке к сдаче норм ГТО	300
Цгоева З.Г., Зангиева М.Ж., Кокаева И.Ю. Здравоотворческая компетентность в аспекте реализации практикоориентированного обучения бакалавров в системе подготовки будущих педагогов	303
Цуккер Л.Г., Лебединский В.Ю. Психологическая подготовка студентов-боксёров в предсоревновательном периоде.....	306
Чепис С.Н., Морщинина Д.В. Керимов Ш.А. Об итогах III зимних Всемирных военных игр 2017 года	309
Чечев И.С. Различительная чувствительность по параметрам движений в сложно-координационной деятельности кикбоксера.....	313
Чирков В.А., Гришина Г.А. Пропаганда здорового образа жизни общественным проектом «Лев против» средствами массовой информации	318
Шохирев В.В., Чан И, Сулейман М. Бадминтон как средство оздоровления и физического совершенствования	321
Кудрявцев М.Д., Прядченко В.Ф. Значение занятий физическими упражнениями и спортом в жизни ветерана Великой Отечественной войны	324

РАЗДЕЛ III.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 351.745

Гричанов Антон Сергеевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656000, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49,
g-ton@mail.ru

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД»

Аннотация. Приоритетным направлением в образовательном процессе сотрудников полиции является внедрение инновационных методов профессионального образования, что позволяет реализовать необходимый предметный и социальный контекст будущей служебно-профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: личная безопасность сотрудника полиции, мультимедийные технологии, инновационные методы, образовательный процесс.

Профессиональная подготовка кадров для органов внутренних дел на современном этапе основывается на образовательном процессе сотрудников полиции, включающем в себя элементы тактического и методического обеспечения личной безопасности, уверенным и правильным действиям в условиях чрезвычайной ситуации.

Рассматривая дисциплину «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» как отправную точку процесса совершенствования личной безопасности сотрудника полиции, следует отметить большую практическую направленность, заключающуюся в отведении значительной части учебного времени на практические занятия.

В ходе практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» большую роль в обогащении и наглядности процесса обучения играют мультимедийные технологии, используемые в рамках внедрения инновационных методов.

Под инновационными методами в высшем профессиональном образовании подразумеваются методы, основанные на использовании современных достижений науки и информационных технологий в образовании [2].

Рассматривая дисциплину «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» необходимо подчеркнуть важность обеспечения образовательного процесса соответствующими инновационными средствами обучения и учебно-методическими материалами. При этом разработка комплексов мультимедийного сопровождения лекций и практических занятий с использованием передовых технологий выходит на передний план.

Мультимедийные обучающие технологии – это комплекс технических и дидактических средств обучения, объединяющих видео и аудио информацию управляемые интерактивным программным обеспечением с применением современных технических средств [1]. В ходе проведенных опытно- экспериментальных исследований, нами было сделано заключение о высокой эффективности внедрения мультимедийного сопровождения в образовательный процесс. Полученные результаты имеют ряд практических обоснований. Первое, что следует отметить, это стимуляция учебной активности обучаемых при одновременном использовании нескольких каналов восприятия структурированной информации, что в конечном итоге ведет к эффективности усвоения рассматриваемого материала и повышению общего уровня знаний обучающихся. Второе обоснование вытекает из полученной реальной эффективности процесса формирования и развития у обучающихся специальных навыков выполнения служебных обязанностей в ходе демонстрации специфики применения различных тактических и психологических приемов деятельности сотрудников подразделений полиции, анализа складывающейся оперативной обстановки, правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В целом же решается задача оптимизации учебного процесса путем рационального сочетания традиционных методов передачи и закрепления информации с новыми возможностями преподавания.

На основании полученных результатов, были разработаны методические рекомендации по организации учебного процесса с использованием мультимедийных технологий:

- учебная аудитория должна быть специально подготовлена;
- для практического занятия следует более точно подбирать порядок использования средств мультимедии;
- каждое практическое занятие предполагает индивидуальный подход с активным использованием средств моделирующих отдельные ситуации;
- практические задания на каждом занятии обуславливают форму проведения в виде деловой игры;
- разработанные мультимедийные материалы требуют постоянного совершенствования и анализа эффективности их применения.

На ряду с положительной динамикой использования мультимедийных технологий в ходе их практического применения были выявлены проблемы, с которыми сталкивались преподаватели. В первую группу вошли методические проблемы, возникающие в процессе формирования содержания мультимедийного курса:

- оптимальное содержание мультимедийного курса;
- правильность порядка и длительности показа видеоматериалов;
- не корректное использование текста, изображения и звука в мультимедийной презентации;
- соблюдение авторских прав в ходе их использования в мультимедийных курсах.

Во вторую группу вошли проблемы, связанные с субъективным мнением преподавателей об отсутствии необходимости подготовки и использования в образовательном процессе мультимедийных материалов.

В третью группу можно отнести проблемы материально-технического оснащения мультимедийными технологиями и средствами учебных аудиторий образовательной организации.

Вместе с тем, выявленные проблемы не должны оказывать влияния на значимость проведения практических занятий с использованием мультимедийных средств. Правильный и ответственный подход при создании и использовании в образовательном процессе мультимедийных средств может помочь решить преподавателю комплекс учебных задач по повышению общего уровня усвоения знаний по дисциплине, расширению рамок образовательного стандарта, установлению контакта с аудиторией, раскрытию творческого мышления курсантов, появлению новых форм интерактивной работы [3]. При этом проводимое исследование подтверждает повышение увлеченности и заинтересованности преподавателя, проводящего практические занятия по дисциплине «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» с использованием мультимедийных средств, развитие его исследовательских и новаторских качеств, что можно охарактеризовать как повышение уровня навыков по использованию инновационных методов образования.

Подводя итоги, необходимо отметить, что желание и практический опыт преподавателя, занимающегося подготовкой кадров для службы в органах внутренних дел, наряду с использованием инновационных методов в высшем профессиональном образовании, являются важными условиями профессионального успеха, которые должны соответствовать современным высоким требованиям, предъявляемых к ним.

Список использованной литературы

1. Гричанов А.С. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.С. Гричанов, В.А. Морозов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 117-118.

2. Гричанов А.С. Особенности развития инновационной модели образования / А.С. Гричанов // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2013. – № 11-2. – С. 93-95.

3. Заречнев Д.О. К вопросу об инновационной модели образования / Д.О. Заречнев А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 119-121.

УДК 351.745

Гричанов Антон Сергеевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656000, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49,
g-ton@mail.ru

К ВОПРОСУ ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРИВЛЕКАЕМЫХ К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ

Аннотация. Приоритетным направлением в служебной профессиональной и физической подготовке сотрудников полиции является внедрение основ обеспечения личной безопасности, что позволяет повысить необходимый уровень оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: личная безопасность сотрудника ОВД, терроризм, совершенствование профессиональных навыков, образовательный процесс.

Обеспечение личной безопасности сотрудника ОВД предполагает наличие различных компонентов, при этом соблюдение мер личной безопасности, в первую очередь, необходимо при исполнении профессиональных обязанностей в ходе проведения мероприятий по противодействию терроризму.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт деятельности полиции, уровень личной физической безопасности сотрудника в значительной мере зависит от степени его общей профессиональной подготовленности и от эффективности специального обучения тактике и приемам обеспечения личной безопасности. В зарубежных странах методика «менеджмента безопасности» стала обязательным элементом обучения, а профессиональные практические курсы «Воля и выживание», «Выживание на улице», в которых рассматриваются тактика и приемы обеспечения личной безопасности, являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников полиции [1].

Отечественными исследователями полицейской виктимологии собран и проанализирован конкретный практический опыт обеспечения личной

безопасности в процессе противодействия терроризму [3]. При этом отмечается, что проблема реального обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, то есть создание комплекса критериев, направленных на снижение уровня профессионального риска до минимума, имеет совокупность подпроблем, которые необходимо устранять одновременно.

Следует подчеркнуть, что реализация системы обеспечения личной физической безопасности не будет эффективна в полной мере без соблюдения индивидуальных сознательных действий сотрудника полиции. Для этого требуется постоянное совершенствование своего уровня профессиональных навыков, осознание оперативно-служебного и практического опыта коллег по службе [2]. Кроме того, следует знать особенности тактики и методики обеспечения безопасности как собственной, так и своего напарника в условиях возможного террористического акта. Сотрудник, владеющий системой обеспечения надежной защиты, приемами психологии и знаниями о подготовке агрессивных действий преступниками, может правильно выбрать тактическую линию поведения в опасной ситуации и снизить степень риска для своего коллеги.

В рамках нашего исследования можно условно выделить ряд рекомендаций, отличающихся спецификой выполнения тех или иных действий направленных на обеспечение личной профессиональной безопасности в процессе выполнения специальных мероприятий по противодействию терроризму. В первую группу входят рекомендации по морально-психологической подготовке: настроиться на несение службы, высокая служебно-профессиональная бдительность, концентрация на выполняемой служебно-профессиональной деятельности [3]. Во вторую группу входят рекомендации по тактико-технической подготовке: навыки извлечения пистолета из кобуры, грамотные действия в ходе личного досмотра подозреваемого, соблюдение безопасной дистанции. В третью группу входят рекомендации по физической подготовке: поддерживать высокую физическую подготовленность, всегда контролировать ситуацию, быть готовым применить боевые приемы борьбы.

Следует сделать вывод о том, что при определенном круге условий обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, привлекаемых к мероприятиям по противодействию терроризму, основную роль играют собственные умения, навыки и приобретенный практический опыт. От того, как воспользуется этими навыками сотрудник полиции зависит не только эффективное выполнение профессиональных задач, но и здоровье, жизнь, как напарника, так и самого сотрудника полиции.

Список использованной литературы

1. Гричанов, А.С. Условия профессиональной защищенности как основа служебно-профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2016. – № 2 (31). – С. 160-162.

2. Гричанов, А.С. Тактика действий разведывательных и поисковых подразделений органов внутренних дел: учебно-методическое пособие // Барнаул, 2015. – 36 с.

3. Денискин В.В. Формирование готовности к спортивному поединку / В.В. Денискин [и др.] // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всерос. научн.-практич. конф. – 2013. – С. 179-182.

УДК 378.147

Ермолович Дмитрий Владимирович, кандидат юридических наук, доцент,
начальник кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции;
Куницкий Сергей Анатольевич, курсант 3 курса факультета милиции,
Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Республика Беларусь, 220005, г. Минск, проспект Машерова, 6,
dim-ermolovich@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ УЧЕТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ

Аннотация. В статье раскрыты особенности при проведении операций сотрудниками правоохранных органов по задержание преступников. Дана классификация задержания по различным признакам. Изложены положительные и отрицательные стороны операций по задержанию преступников на улице, в помещении и в сельской местности. На основе изучения типичных ситуаций связанных с задержанием, предложены рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для учреждений образования правоохранных органов.

Ключевые слова: сотрудники, правоохранный орган, задержание, ситуация, преступник, отрицательный, положительный, сторона, фактор, операция, обстоятельства, специализация.

Сотрудники правоохранных органов в своей повседневной деятельности регулярно сталкиваются с самыми разнообразными ситуациями. Это могут быть и чрезвычайные ситуации, связанные со стихийными бедствиями, катастрофами. Возникают ситуации, в которых жизнь и здоровье сотрудника правоохранных органов, а также иных граждан находится под угрозой. Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников является одной из наиболее сложных задач, стоящих перед правоохранными органами. Успешное решение данной задачи возможно при совокупности определенных факторов, которые влияют на выполнение данных задач, и в первую очередь от подготовки сотрудника, как в фи-

зическом, так и в психологическом плане, правильной организации операций по задержанию, наличия в арсенале средств, приёмов и методов, которые основаны на достижениях современной науки, строгом соблюдении норм законодательства.

Задержание возможно классифицировать по разным признакам. Например, по характеру действий лиц, осуществляющих задержание – на открытые и скрытые. По информированности задерживаемого лица о предстоящем задержании на ожидаемые и не ожидаемые. По факту наличия у преступника оружия – на задержание вооруженного преступника и невооруженного лица и т.д.

Можно выделить два вида ситуаций, в которых происходит задержание. Первая, это когда задержание происходит без предварительной подготовки, а вторая с подготовкой.

Сотрудникам правоохранительных органов достаточно часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда задержание происходит на улице и без предварительной подготовки. Оно происходит, как правило, небольшими группами, а сам захват происходит в присутствии больших скоплений граждан. В данном случае важна быстрота и внезапность, слаженность действий сотрудников, недопущение возможности использования преступником оружия, физической силы, как в отношении сотрудников правоохранительных органов, так и в отношении случайных лиц. Это является одной из отрицательных сторон задержания на открытой местности, наряду с тем, что в данной ситуации увеличивается вероятность совершения побега, вмешательства посторонних лиц, которые будут препятствовать действиям сотрудников правоохранительных органов. Также одной из самых отрицательных и опасных моментов данного вида задержания является то, что оно происходит, как правило, в местах массового скопления людей, что увеличивает риск получения случайными гражданами поврежденных или даже не исключен шанс летального исхода. Это может произойти в том случае, если задержать преступника не удалось, в результате чего он применил оружие или взял заложника. Положительной стороной является возможность скрытного приближения к преступнику и осуществления захвата, при этом, не допустив активного сопротивления, уничтожения предметов, находящихся при нем, недопущение использования оружия.

При задержании в помещении (закрытых сооружениях) можно выделить следующие положительные и отрицательные стороны. К положительным аспектам относиться то, что шанс побега преступника сведен к минимуму, невозможно массовое скопление граждан, число возможных пострадавших, а также вероятных заложников сведен к минимуму. Отрицательным является то, что близкий круг общения преступника очень быстро узнает о его задержании, получает нежелательную огласку. Также в данном виде задержания часто теряется внезапность захвата, так как преступник может вести наблюдение за подходами к укрытию, дает время для

уничтожения вещественных доказательств, подготовиться к сопротивлению. Также он может сообщить о происходящем своим сообщникам, передать им важную информацию или вызвать их на помощь.

Задержание в сельской местности характеризуется тем, что условия проведения операции осложнены тем, что весь процесс захвата происходит на виду у местных жителей. Как правило, появление незнакомых людей в населенном пункте привлечет лишнее внимание местных жителей, и информация о появлении «подозрительных» людей может очень быстро дойти до преступника, что даст ему возможность либо скрыться, либо подготовиться к сопротивлению. Подход к дому, где скрывается преступник, также может вызвать определенные проблемы, так как подступы легко контролировать. Кроме того, практически все сельские жители держат собак, которые своим лаем могут демаскировать сотрудников группы задержания. Поэтому лучшим вариантом для проникновения в здание будет оцепление дома, в котором скрывается преступник, в ночное время. По наступлению рассвета группы выдвигаются к строению, а непосредственный захват рекомендуется проводить при установлении достаточной видимости. При этом после проникновения в строение основной группы, снаружи должны остаться подгруппы блокирования, которые контролируют окна и двери, и не допускают прорыва преступника или же недопущения подхода помощи к задерживаемому лицу. В случае, если преступник вооружен огнестрельным оружием, или имеются сведения о наличии у него взрывных устройств, необходимым пунктом будет выставление оцепления и эвакуация людей из ближайших домов, с целью недопущения захвата заложников, получения ранений или случайных жертв среди мирного населения.

Одним из наиболее сложных видов задержания является задержание на транспорте. Данный вид задержания может осуществляться как при преследовании преступника, то есть действия сотрудников для задерживаемого очевидны и предполагается активное противодействие. Также, захват можно провести скрытно, то есть преступник не ожидает предстоящего задержания и ведет себя спокойно. Захват может производиться на различных этапах следования – при посадке в транспортное средство, в пути следования, по прибытии в конечный пункт.

Задержание на транспорте является одним из самых сложных видов операций по задержанию, так как в процессе ее осуществления создается значительная угроза безопасности для остальных участников дорожного движения. Поэтому этап планирования, разработки и проведения операции по задержанию требуют особой тщательности подготовки, отработки плана действий каждого сотрудника, а также проработка плана вероятного поведения преступника. Перед непосредственным задержанием и при наличии возможности за преступником организуется наблюдение для установления его наиболее частого использования маршрута движения и после-

дующей корректировкой плана операции. Наиболее приемлемыми местами для задержания являются остановки маршрутных автобусов, железнодорожные переезды в момент, когда закрыт шлагбаум, а также участки местности, на которых установлено оборудование для прокола шин транспортного средства, либо перекрытые при использовании грузовых автомобилей.

Следует отметить, что отталкиваясь от типичных положительных и отрицательных обстоятельств возникающих в ходе проведения операций по задержания преступников, можно рассматривать вопросы о направленном выборе и внедрении в учебный процесс наиболее эффективных форм обучения, ориентированных на формирование приоритетных компетенций выпускников. С учетом особенности каждого из видов задержания, а также специализации обучающихся, можно определить наиболее актуальные алгоритмы действий современных сотрудников правоохранительных органов.

Например, в рамках специальности «Правоведение», специализации «Оперативно-розыскная деятельность» (уголовный розыск), в блоке специальных дисциплин (учебная дисциплина «Тактико-специальная подготовка») выделить большее количество учебных часов на отработку конкретного вида задержания («задержание на улице») с выбором наиболее эффективной формы проведения занятия (тактические учения на объектах города).

Данный подход в определенной степени позволит повысить качество приобретаемых практико-ориентированных компетенций выпускников при отсутствии необходимости дополнительного изменения структуры учебного плана и количества учебных часов, выделяемых на изучение учебных дисциплин.

Желтобрюх Александр Васильевич, преподаватель
кафедры специальной подготовки;
Путь Андрей Валентинович, старший преподаватель
кафедры специальной подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
Ele9797@yandex.ru

НАРУЖНЫЙ ДОСМОТР КАК МЕРА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. Статья посвящена необходимости тщательного проведения наружного досмотра с целью обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД.

Ключевые слова: личная безопасность, подготовка сотрудников ОВД; наружный досмотр.

В соответствии с требованиями Приказа МВД РФ от 29 января 2008 г. № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции» одной из основных задач патрульно-постовой службы полиции является – Обеспечение правопорядка на улицах, объектах транспорта и в других общественных местах [1]. В повседневной деятельности по обеспечению правопорядка в общественных местах сотрудники правоохранительных органов выявляют лиц, допускающих правонарушения, в зависимости от ситуации к указанным лицам впоследствии могут применяться меры государственного принуждения до-ставление, задержание и т.д. [2, 3].

В данной статье речь пойдет о необходимости проведения наружного досмотра задержанных лиц с целью обеспечения личной безопасности сотрудников и обеспечение безопасности окружающих граждан и о тактике его проведения.

Согласно статье № 266 Приказа МВД РФ от 29 января 2008 г. № 80 сотрудники полиции в зависимости от обстоятельств наружный досмотр одежды и вещей, находящихся у задержанных, производится немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников полиции или граждан [1]. Принципы и правила обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД рассматривались В.М. Чибуниным и Д.В. Ковалевым [4].

Таким образом, обучение сотрудников органов внутренних дел тактике и методам обеспечения личной безопасности, уверенным и грамотным действиям в экстремальных ситуациях, поддержание хорошей физической

формы выступает сейчас одним из важных направлений профессиональной подготовки кадров [5].

Наружный досмотр задержанного или его вещей является предупредительной мерой, направленной на обеспечение личной безопасности сотрудника полиции и преследующей цель обнаружения и изъятия оружия и иных предметов у задержанного, которые могут быть использованы им для нападения на сотрудника полиции или граждан.

При этом:

а) наружный досмотр задержанного, его вещей следует производить немедленно после его задержания, либо в более удобный момент, когда возможно воспользоваться содействием других сотрудников полиции. Если задержание произведено в многолюдном месте, то у задержанного быстро проверяются места, где может быть спрятано оружие, более тщательный досмотр целесообразно проводить в малолюдном месте, вне поля зрения посторонних граждан;

б) для производства наружного досмотра задержанного необходимо соблюдать следующие правила:

– подать задержанному команду: «Не двигаться!», а также предупредить, что в случае оказания сопротивления или попытки нападения будет применена физическая сила, специальные средства или как крайняя мера огнестрельное оружие.

– категорически запрещается: вступать в разговор с задержанным, позволять ему оглядываться, двигать руками и ногами, а также производить другие действия, мешающие процессу досмотра; приступать к досмотру до тех пор, пока положение для осматривающего не будет полностью безопасным; пропускать руку возле подмышки осматриваемого дальше, чем до середины его груди или переносить руку через плечо осматриваемого.

При проведении досмотра необходимо помнить, что оружие, как правило, носиться скрытно. Возможно, ношение оружия в карманах, позволяющее незаметно, под видом вынимания документов неожиданно вынуть его из кармана. Ножи могут помещаться за голенищем сапога или за воротником, а также в специальных карманах, пришитых к подкладке одежды.

При досмотре особое внимание следует обратить на подмышки, руки, спину, промежность, область вокруг пояса, карманы, головной убор и ноги осматриваемого. Наиболее эффективной тактикой при досмотре является способ «похлопывания и ощупывания», который позволяет качественно обнаружить все посторонние предметы в одежде или на теле задержанного. При обнаружении опасных предметов извлекать их необходимо путем выталкивания или выворачивания кармана наизнанку путем захвата его за ближний край.

Вынимая найденное оружие необходимо учитывать, что этот момент для задержанного наиболее удобен для захвата руки, а также для удара или броска.

При невозможности беспрепятственного извлечения опасных предметов, необходимо надеть наручники на задержанного или связать его, а затем извлечь их.

В случае обнаружения при наружном досмотре вещей и документов, являющихся орудием или непосредственным объектом правонарушения, необходимо пригласить понятых, и в установленном законом порядке изъять эти вещи и документы.

Некоторые способы проведения наружного досмотра:

1. Наружный осмотр задержанного в положении стоя с упором руками в стену (крышу легкового автомобиля и т.п.).

Заставить преступника повернуться к стене, опереться руками в стену (тыльными сторонами ладоней), встать от стены подальше и расставить ноги как можно шире, прогнуться в пояснице. При досмотре необходимо ставить свою стопу к его разноименной стопе изнутри. Произвести досмотр одежды с правой стороны потом с левой поочередно при этом подавать команду повернуть голову влево и вправо соответственно. При попытке нападения толкнуть рукой осматриваемого в поясницу, зацепом стопы выбить ногу, свалить его, разорвать дистанцию. Далее действовать по ситуации.

2. Наружный досмотр задержанного, стоящего на коленях.

Заставить преступника повернуться кругом, поднять руки вверх и опереться ими о стену (тыльными сторонами ладоней), встать на колени и расставить ноги шире. Стоя сбоку–сзади произвести досмотр, при необходимости наступив ногой на голень. В данном положении запрещается становиться между ног задержанного во избежание его неожиданных действий. При попытке нападения нанести удар ногой по икроножной мышце.

3. Наружный досмотр задержанного в положении лежа.

Заставить преступника повернуться кругом, лечь на живот, положить кисти рук на голову, сцепить пальцы и скрестить ноги (поочередно левая нога сверху потом правая, при этом подается команда голову вправо потом влево соответственно). При осмотре лучше стоять сбоку осматриваемого, наступив одной ногой на его верхнюю ногу. При попытке нападения нанести удар по уязвимому месту, разорвать дистанцию, далее действовать по обстановке.

Наружный досмотр под угрозой пистолетом лиц, представляющих повышенную опасность, связан с определенным риском нападения. Кроме того, в случае, когда пистолет находится в руке сотрудника полиции, возникают затруднения с производством досмотра спереди, где, вероятнее всего, могут быть скрыты опасные предметы. Поэтому, в такой ситуации

более тщательно и с меньшим риском можно провести наружный досмотр после надевания наручников или связывания.

Наряду с этим, также более безопасным и гораздо эффективным является наружный досмотр с помощью вооруженного напарника. В данном случае вооруженный напарник должен располагаться таким образом, чтобы досматривающий не перекрывал линию огня.

Обеспечение личной безопасности полицейских – это осуществление системы мер личной безопасности, направленных на своевременное обнаружение, предотвращение и устранение опасных ситуаций и различных видов угроз для жизни, физического и психического здоровья сотрудников органов внутренних дел, возникающих в процессе несения ими службы, что, в конечном счете обуславливает сведение профессионального риска в деятельности названных субъектов к минимуму. Поэтому знание методов, форм и тактических действий проведения наружного досмотра безусловно влияет на личную безопасность сотрудников полиции [6].

Список использованной литературы

1. Приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции».
2. Сошин А.А Особенности применения отдельных мер государственного принуждения на примере доставления граждан в полицию / А.А. Сошин // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов XXI междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 282-287
3. Ковалев Д.В. Проблемы, возникающие при проведении некоторых видов досмотровых работ / Д.В. Ковалев // Там же. – С. 221-223.
4. Чибунин В.М. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД: принципы и правила / В.М. Чибунин, Д.В. Ковалев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XVIII междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 404-407.
5. Фидель П.М. Актуальные вопросы подготовки слушателей к оперативно-служебной деятельности / П.М. Фидель, В.Ю. Егоров // Там же. – С. 401-404.
6. Подготовка сотрудников полиции к несению службы по охране общественного порядка в особых условиях: учебное пособие / сост. Д.В. Ковалев, В.Ю. Егоров, А.А. Сошин, П.М. Фидель – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 124 с.

Каримов Альберт Амирович, кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
alkar@hotmail.ru

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема внедрения активных форм обучения в образовательную деятельность по специальным дисциплинам, определяющих профессиональную направленность будущих сотрудников ОВД РФ.

Ключевые слова: правомерное пресечение противоправных действия, общепрофессиональные дисциплины, Интерактивные технологии.

Рабочие программы многих специальных дисциплин в системе образования МВД России разрабатываются с тем расчётом, чтобы обеспечить подготовку обучающихся к действиям в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности и правомерному пресечению противоправных действий с помощью физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Но данное положение рабочих программ зачастую является декларативным, поскольку обучение приёмам и способам ведения огня проводится, как правило, в отрыве от оперативно-тактической обстановки по неподвижным мишеням. В реальной же ситуации смена событий настолько быстротечна и непредсказуема, что сотрудник милиции порой не способен адекватно среагировать на происходящие изменения.

Тактико-специальная подготовка входит в структуру компонента общепрофессиональных учебных дисциплин и является обязательной в образовательных организациях высшего профессионального образования МВД России [1]. Основной задачей дисциплины, по нашему мнению, можно считать обучение курсантов и слушателей умелым действиям, обеспечивающим успешное выполнение оперативно-служебных задач не только в особых условиях, но и в повседневной оперативно-служебной деятельности. Статистические данные о гибели или получения травм сотрудниками полиции свидетельствуют об актуальности данной проблемы.

Актуальность данной проблемы обусловлена недостаточным уровнем профессионализма сотрудников ОВД и выпускников образовательных организаций МВД России. По нашему мнению, необходимо внедрение новых форм и методов в проведении занятий по тактико-специальной и огневой подготовке.

По способу организации обучения выделяются активные формы и методы обучения и традиционное (информационное, сообщающее) обучение.

Развитие творческого мышления курсанта возможно только на основе прочных профессиональных знаний с использованием активных методов обучения. Активное обучение отличается от традиционных форм использованием развивающих, проблемных, исследовательских форм и методов, обеспечивающих развитие познавательных мотивов и интересов, а также условий для творчества в обучении [2].

По нашему мнению, в целях создания атмосферы реального действия необходимо использовать интерактивные технологии в проведении занятий по тактико-специальной, огневой подготовке, основам профессиональной деятельности и личной безопасности сотрудников ОВД.

Под интерактивными технологиями обучения понимается система правил организации взаимодействия преподавателя и обучающихся в форме ролевых игр, гарантирующих педагогически эффективное воздействие, в результате которого создаются условия для переживания обучаемыми происходящей ситуации [2].

Многие исследователи в состав функций интерактивных технологий обучения включают формирование предметных знаний, умений и навыков в процессе самостоятельной работы, практическую проверку знаний и умений обучаемых, развитие творческих способностей, личной свободы и раскованности курсантов, улучшение психологического состояния. Отмечается возможность выполнения игрой одновременно нескольких функций: обучающей (включает усвоение содержания образования, развитие умений и навыков), развлекательной (создание благоприятной атмосферы на занятиях), психотехнической (формирование навыков подготовки физиологического состояния для более эффективной деятельности).

Интерактивные технологии при проведении занятий по тактико-специальной подготовке обеспечивают возможность:

- создания полной, достоверной информации об оперативно-служебной ситуации;
- удовлетворения запросов, желаний, интересов курсантов;
- создания эффективной обратной связи (курсант-преподаватель);
- организации комплексного и полного контроля владения знаниями, умениями и навыками;
- формирование необходимых компетенций.

Определяя тип ролевых игр, большинство исследователей в качестве основного признака таких игр отмечают принятие на себя участниками каких-либо ролей. Учитывая это, под ролевыми играми понимаются учебные

игры, характеризующиеся некоторой конфигурацией ролей, которые принимают на себя обучаемые в ходе игрового процесса [3].

На практических занятиях по тактико-специальной подготовке, по нашему мнению, необходимо смоделировать ситуации, характерные для оперативно-служебной деятельности [4, 5].

Преподаватель должен учесть, какие основные цели он преследует в ролевой игре на занятии.

Во-первых, каким образом будет создана достоверная информация об оперативно-служебной ситуации.

Во-вторых, какие учебные цели (знания, умения, навыки) преследуются преподавателем.

В-третьих, каким будет неигровой результат.

Примером проведения занятия с использованием интерактивных технологий является практическое занятие по теме «Действия сотрудников полиции по применению табельного огнестрельного оружия в составе наряда ППС» [2].

С помощью мультимедийного видеопроектора производится моделирование различных типовых ситуаций, например проверки документов сотрудниками ППС, состоящей из двух сотрудников полиции. Один сотрудник проводит проверку, другой сотрудник, находится в нескольких метрах от этой группы и производит страховку первого сотрудника.

Сотрудник полиции, который находится на «страховке» должен правомерно среагировать на действия граждан, у которых проверяются документы. Изображение действия выполнено в человеческий рост.

На занятиях по дисциплине «Основы профессиональной деятельности сотрудников ОВД» курсанты изучают теоретические вопросы, являющиеся основой для того или иного тактического действия, на занятиях по тактико-специальной подготовке отрабатывают тактику действий по проверке документов, на занятиях по личной безопасности изучают меры обеспечения безопасности в типичных оперативно-служебных ситуациях.

В результате на комплексном занятии обучающиеся отрабатывают действия в типичных ситуациях, когда необходимо применить специальные средства или огнестрельное оружие, соединяя теорию и практику. Таким образом, реализуется функция активизации процесса обучения.

Список использованной литературы

1. Тактико-специальная подготовка: методические рекомендации по изучению дисциплины слушателями факультета заочного обучения / сост. Е.А. Чунтонов. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2013. – 60 с.
2. Труфанов, Н.И. К вопросу практического использования мультимедийных технологий в образовательном процессе вуза / Н.И. Труфанов // Подготовка кадров для

силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцатой всерос. науч.-метод. конф., 4-5 марта 2015 г. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 171-173.

3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. – СПб.: КАРО, 2002. – С. 231-233.

4. Константинов В.Н. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки: учебное пособие / А.А. Каримов, В.Н. Константинов. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. – 118 с.

5. Литвин, Д.. Формирование у слушателей вузов МВД России профессиональных компетенций правомерного применения огнестрельного оружия в ходе оперативно-служебной деятельности / Д.В. Литвин, В.Г. Лупырь // Психопедагогика в правоохран. органах. – 2013. – № (54). – С. 12-16.

УДК 377.6

Ковалев Дмитрий Владимирович, старший преподаватель кафедры специальной подготовки,

Чибунин Владимир Михайлович, преподаватель кафедры специальной подготовки;

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
dima10@pochta.ru

К ВОПРОСУ О ПЛАНИРОВАНИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММАХ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена необходимости пересмотра подхода к планированию проведения занятий по темам дисциплины «Тактико-специальная подготовка. Основы личной безопасности сотрудников ОВД».

Ключевые слова: подготовка сотрудников ОВД; программа обучения; Тактико-специальная подготовка.

В настоящее время профессиональное обучение слушателей в образовательных учреждениях МВД России, в частности, в Восточно-Сибирском институте, проводится более чем по 20 различным программам [1]. Такое разнообразие диктуется различными причинами.

Например, программы различаются по уровню образования слушателей (высшее юридическое или без него; среднее или высшее); по направлению будущей деятельности (следователи, участковые уполномоченные полиции, патрульно-постовая служба полиции, и т.д.).

По нашему мнению, некоторые из критериев разделения слушателей по уровню образования не соответствуют современным требованиям [2].

Как правило, вся разница в программах обучения заключается в различном объеме преподаваемых учебных дисциплин. Хотелось бы для наглядности тезиса подробнее рассмотреть изучение Тактико-специальной подготовки различными категориями обучающихся.

Как уже отмечалось, количество времени, отводимого тематическими планами на изучение данной дисциплины, сильно разнится от программы к программе. Давайте отследим эти изменения на примере одной темы: «Топографическая подготовка сотрудников полиции» («Графические служебные документы, применяемые в органах внутренних дел. Ориентирование на местности»).

Таблица 1

Учебные часы отведенные согласно учебной программе на изучение темы
«Топографическая подготовка сотрудников полиции»

№ п/п	Наименование программы	Отводимое время, час.	
		Теория	практика
1.	Программа профессионального обучения лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности участкового уполномоченного полиции, инспектора по делам несовершеннолетних, инспектора по исполнению административного законодательства, инспектора по лицензионно-разрешительной работе (на базе среднего юридического образования или высшего неюридического образования) по должности «Полицейский»		2
2.	Программа профессионального обучения лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности оперуполномоченных подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции (на базе высшего юридического образования) по должности «Полицейский»		2
3.	Программа профессионального обучения лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе общего среднего и (или) среднего профессионального (неюридического) образования) по должности «Полицейский»	4	8
4.	Программа профессионального обучения сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на службу в территориальные органы Росгвардии	2	2

Как видно из приведенной таблицы, наблюдается существенная разница в количестве времени, предусмотренном для изучения данной темы, грубо говоря, между слушателями, имеющими высшее юридическое образование с одной стороны, и с общим средним образованием с другой стороны.

Дисбаланс в обучении мотивируется тем, что слушатели с высшим образованием, в отличие от остальных, уже имеют представление об этой теме, и ее освоение у них проходит гораздо легче. На самом же деле, в состав программ высшего юридического образования она включается крайне редко.

В то же время, именно представителям этой категории обучающихся, чаще всего приходится составлять планы местности и схемы мест происшествий [4]. Мы уже не говорим о случаях постановки задач и отдания боевых приказов в условиях контртеррористических и др. специальных операций. В свете изложенного представляется, что двух часов крайне мало для того, чтобы вспомнить, а в большинстве случаев и заново изучить весь предлагаемый материал по данной теме.

Справедливости ради следует отметить, что и сотрудники, не имеющие высшего юридического образования, в процессе несения службы по охране общественного порядка, также работают с графическими документами. Это и карты, и схемы (к примеру, план поста, схема маршрута патрулирования, и пр.) [4]. Но в этом случае, на наш взгляд, наоборот, налицо явная избыточность запланированных занятий.

Подводя итог сказанному, с нашей точки зрения, представляется необходимым изменить количество времени, предусмотренного на изучение конкретно рассмотренной темы в различных программах, а также, с аналогичных позиций, рассмотреть и оправданность затрат времени на освоение остальных тем курса «Тактико-специальная подготовка. Основы личной безопасности сотрудников ОВД».

Список использованной литературы

1. Желтобрюх А.В. Некоторые вопросы организации профессиональной подготовки слушателей по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.В. Желтобрюх // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцать первой всерос. научно-метод. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ ИВД России, 2016. – С. 58-60.
2. Фидель П.М., Егоров В.Ю. Актуальные вопросы подготовки слушателей к оперативно-служебной деятельности / П.М. Фидель, В.Ю. Егоров // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИМВД России, 2016. – С. 401-404.
3. Подготовка сотрудников полиции к несению службы по охране общественного порядка в особых условиях: учебное пособие / сост. Д.В. Ковалев, В.Ю. Егоров, А.В. Желтобрюх, А.А. Сошин, П.М. Фидель – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 124.

УДК 796:378.6

Лапыгина Ольга Владимировна, доцент кафедры физического воспитания,
Сибирский государственный опорный аэрокосмический университет
им. Решетнёва,
Россия, 660014, г. Красноярск, пр. имени газеты «Красноярский рабочий»,
31,
olyan089hu@mail.ru

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются правовые аспекты применения сотрудниками специальных средств, огнестрельного оружия, физической силы. Рассматриваются ситуации, в которых сотрудник обязан сделать предупреждение, а в каких не должен его делать. Рассматриваются ситуации, в которых сотрудник не имеет права применять особые средства, физическую силу или оружие, а также исключения из ограничения, а также рассматривается важность обучения сотрудников, для устранения ситуация с превышением должностных полномочий или же допущения увеличения повреждений гражданских лиц либо самого сотрудника.

Ключевые слова: правовые аспекты, федеральный закон, применение оружие или физической силы сотрудником.

Согласно Федеральному закону «О полиции» статье 18 сотрудник правоохранительных органов может использовать физическую силу, специальные средства, подручные предметы, огнестрельное оружие для защиты окружающих лиц или самозащиты сотрудника, в случае возникновения нестандартной ситуации, опасной для жизни сотрудника или иных граждан, а также при задержании нарушителя, в порядке, установленном действующим Федеральным законом [1].

Согласно статье 19 Федерального Закона «О Полиции» сотрудник обязан предупредить нарушителей о том, что он является сотрудником правоохранительных органов и что, в случае неподчинения его требованиям, к ним будут применяться особые меры, такие как оружие или физическая сила. Это делается для того, чтобы нарушитель или группа лиц, имели возможность подчиниться законным требованиям, избежать повреждений или физических травм, а сотруднику правоохранительных органов не вступать в конфронтацию и избежать опасной ситуации. Но если промедление применения оружия может привести к гибели, травме или иным тяжелым последствиям граждан или самого сотрудника полиции, то предупреждения он делать не обязан. Задача сотрудника полиции, в ситуациях когда требуется применение особых средств для задержания нарушителя, должен стараться уменьшить ущерб окружающим гражданам [2].

Практически всегда, когда нарушитель слышит об угрозе полицейского использовать оружие, это останавливает его. Бывают случаи, когда на требование, озвученное сотрудником полиции, нарушители не реагируют и ему приходится применять специальные средства для задержания злоумышленника, но они встречались не особенно часто, поскольку не каж-

дый нарушитель готов отстаивать свою точку зрения и продолжать бесчинства, если ему сообщили, что при продолжении нарушений против него будут применять особые меры. Чаще всего нарушители, сталкивающиеся с кинологами и их подопечными, предпочитали сдаться, чем рисковать и вступать в противостояние со специально обученной собакой. Но если служитель правопорядка один и имеет при себе только табельное оружие, а нарушитель не один или же считает, что перевес сил на его стороне, то возможно неподчинение закону и нападение на сотрудника полиции. В таком случае сотрудник правоохранительных органов, несмотря на сделанное устное предупреждение, обязан сделать предупредительный выстрел в воздух, для последнего предупреждения нарушителей о серьезности намерений сотрудника, и, если это не возымело действия на нападающих, тогда открыть огонь по ним, стремясь обездвигнуть нарушителей и обезопасить себя или иных граждан, находящихся в зоне конфликта.

Сотрудникам запрещено применять особые средства, оружие или физическую силу, по отношению к инвалидам, имеющим видимые признаки, беременным, а также малолетним. Разрешено использование специальных средств если они совершают групповое нападение на сотрудника или иных граждан, оказывают вооруженное сопротивление, с угрозой вреда третьим лицам или сотруднику или же угрожают жизни и здоровью окружающим [3]. Такие ситуации, когда малолетние, беременные или инвалиды, устраивали противоправные действия, имеющие тяжелые последствия и угрозу для окружающих, крайне редки, но сотрудники полиции должны быть готовы к тому, что такие ситуации могут возникнуть, а значит им нужно быть готовым к разрешению этих спорных и опасных ситуаций.

Но стоит учитывать, что применение огнестрельного оружия или физической силы с превышением полномочий приведут к уголовной ответственности, установленной законом. Для этого каждый сотрудник проходит обучение, подготовки и проверки. Случаи, когда сотрудники правоохранительных органов превышали должностные полномочия или неправомерно использовали служебное оружие минимальны, благодаря обучению и проверкам. На них сотрудников не только проверяют на психическую устойчивость, но и учат быстро оценивать ситуацию, применять специальные средства для минимизации ущерба, когда это необходимо, верно оценивать противника, а также избегать ситуаций, приводящих к множественным травмам или же гибелям гражданских лиц.

Список использованной литературы

1. Консультант Плюс. «Статья 18. Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» [Electronicresource] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/792aeac0be5de747da1bb9b8ac046fcace5cd4a9.
2. Консультант Плюс «Статья 19. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» [Electronicresource] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/b0e7a72817927f6520504c25498b9f687209dfee.
3. Gypsy-life.net «Применение силы и оружия сотрудниками МВД» [Electronicresource] URL: http://gypsy-life.net/pravo_3.htm.

УДК 796: 005.591.6

Ленева Юлия Борисовна кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры огневой подготовки,
Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя,
Россия, 117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, 12;
Ольмезов Сергей Иванович, преподаватель
кафедры тактико-специальной подготовки,
Дальневосточного юридического института МВД России,
Россия, 680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, 15,
lenevag@gmail.com

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация. Выполнение оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел на объектах транспорта имеет ряд трудностей. Авторы предлагают рассмотреть некоторые особенности силового задержания в условиях ограниченного пространства. В статье описывается тактический алгоритм действий при задержании правонарушителей.

Ключевые слова: сотрудники полиции, задержание правонарушителя, ограниченное пространство, алгоритм действий, навыки, тактика.

В современном обществе остается актуальным вопрос обеспечения безопасности граждан в общественных местах, в том числе и на объектах транспорта. Деятельность сотрудников правоохранительных органов носит весьма напряженный и экстремальный характер. Полицейским приходится выполнять оперативно-служебные обязанности в ситуациях связанных внешними помехами: большое скопление людей или ограниченное пространство. От сотрудника полиции требуется умение действовать в чрезвычайных условиях, условиях высоких физических и психологических нагрузок [3].

Большое количество сотрудников органов внутренних дел проходят обучение в образовательных организациях МВД России. Современный уровень требований к выпускникам обуславливает наличие у них профессиональных знаний, навыков и умений которые, с одной стороны, максимально приближены к реалиям практической деятельности, с другой стороны, надежны и эффективны [1]. На наш взгляд, имеется необходимость рассмотреть некоторые особенности тактических действий при задержании правонарушителей в условиях ограниченного пространства.

Силовое задержание – ограничение мобильности лица при помощи боевых приемов борьбы самбо, либо дзюдо. Применять силовое задержание, прежде всего, необходимо для пресечения различных противоправных действий. В связи с этим, сотрудник полиции обязан задержать правона-

рушителя, исключив возможность причинения вреда окружающим, а также обеспечить доставку задержанного лица в органы внутренних дел. Поэтому от сотрудников полиции требуется качественное владение навыками силового задержания, путем применения различных захватов и болевых приемов. Необходимо заметить, расслабляющие удары наносятся по тем зонам, поражение которых не влечет летальный исход, но вызывает сильные болевые ощущения. Однако, как и в любой деятельности, здесь есть определенные сложности. К сложностям, следует относить условия, когда задержание проходит в ограниченном пространстве, при котором не все приемы борьбы будут эффективны. Поэтому следует применять наиболее отработанные и подходящие для данных условий приемы, выполнение которых проходит с минимальной амплитудой движения и в минимальные сроки. Отсюда возникает выбор тактики проведения задержания. Задержание в ограниченном пространстве в большинстве случаев основывается на применении боевых приемов борьбы без оружия. Исходя из этого, рассмотрим два варианта выбора действий:

- первый – применение методов и способов сопровождения без болевого воздействия или с использованием приемов контроля задержанного, не оказывающего сопротивления;

- второй применение полного арсенала боевых приемов борьбы (удары, болевые и удушающие приемы, броски), направленного на контроль задержанного, который оказывает активное физическое сопротивление, если при этом нет оснований для применения оружия.

Итак, алгоритм действий задержания в ограниченном пространстве выглядит следующим образом:

1. Мгновенное сближение с оппонентом.
2. Выполнение расслабляющего удара.
3. Проведение приема борьбы.
4. Удержание оппонента в стойке или лежа.
5. Переход в положение для сопровождения.

При задержании в ограниченном пространстве на первый план выходит тактика применения боевых приемов борьбы [5]. Соответственно, сотрудник при этом уже должен владеть в совершенстве техникой выполнения приемов борьбы. Например, задержание на эскалаторе в аэропорту, влияет на тактику применения боевых приемов борьбы, так как эскалатор предполагает нахождение сотрудника ниже или выше относительно правонарушителя. Задержание в ограниченном пространстве может выполняться при подходе спереди, сбоку, сзади. В зависимости от подхода сотрудника и от расположения правонарушителя применяется тот или иной боевой прием борьбы. Тактический вопрос о задержании преступника в ограниченном пространстве маловероятен без маскирования своих намерений. Задержание будет возможно либо сбоку, либо сзади. При задержании в ограниченном пространстве в зависимости от применяемой тактики используется ударная

техника, удушающие и болевые приемы, выведение из равновесия. При этом наиболее эффективной является активная, агрессивно-наступательная тактика. Медлительность в действиях, слабая двигательная координация в таких ситуациях недопустима так как, прежде всего от этого зависит безопасность граждан и сотрудников полиции [6]. При приближении к правонарушителю следует сразу же наносить расслабляющий удар, здесь важен шокирующий эффект. После выполнения расслабляющего воздействия необходимо привести правонарушителя в положение вертикального или горизонтального удержания. Классическим определением для этого служит следующее правило: приемы в стойке проводятся, если правонарушитель не пытается оказать большого сопротивления и значительно не превосходит сотрудника органа внутренних дел в массе, во всех остальных случаях наиболее эффективным будет задержание с удержанием его в положении лежа.

Методика отработки приемов задержания в ограниченном пространстве заключается в регулярном проведении учебно-тренировочных поединков, например, в лифте, салоне самолета, вагоне железнодорожного состава, а также в узких коридорах. Внедрение в учебную обстановку разного рода сбивающих факторов и моделирование нестандартных служебных ситуаций должно осуществляться на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям, которые могут возникнуть при захвате вооруженных преступников и наращиваться постепенно по мере приобретения опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха [2]. При этом наибольшими служебно-прикладными возможностями обладают такие контактные виды спорта, как боевое самбо, смешанные единоборства. В этих видах используется минимальное количество защитного снаряжения и осуществляется полный контакт с противником, а диапазон технико-тактических действий максимален: ударная техника руками и ногами, борьба в захвате, броски, удержания, болевые приемы на руки (ноги) и удушающие приемы.

Список использованной литературы

1. Алексеев, Н.А. Компетентно-ориентированный подход к профессиональной подготовке специалиста в образовательном пространстве вуза / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 10-2. – С. 144-147.
2. Войнов, П.Н. Комплексный подход в подготовке сотрудников ОВД к действиям по задержанию вооруженных и невооруженных преступников / П.Н. Войнов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 2. – С. 95-98.
3. Кулиничев, А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник, А.Н. Кандабар // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015. – № 3. – С. 19-22.
4. Кутергин, Н.Б. Социальная роль спорта в социализации личности / Н.Б. Кутергин, А.В. Горбатенко, А.Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности.

сти и образования. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 53-55.

5. Ткаченко, А.И. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки сотрудников подразделений МВД России на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства / А.И. Ткаченко, А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 4. – С. 15-19.

6. Кутергин, Н.Б. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России / Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014. – № 3 (25). – С. 119-121.

7. Лопатин, И.И. Совершенствование учебной дисциплины «физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России / И.И. Лопатин, А.В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 2. – С. 107-109.

8. Лопатин, И.И. Роль восточных единоборств в воспитании физических качеств курсантов вузов МВД России / И.И. Лопатин, А.Н. Кандабар // Там же. – 2015. – № 1. – С. 40-43.

УДК 796: 015.

Литвин Дмитрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель начальника кафедры огневой подготовки,
Краснодарский университет МВД России,
Россия, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128,
d_litvin@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВООРУЖЕННОГО СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ ПРИ ОТРАЖЕНИИ ОПАСНЫХ ПОСЯГАТЕЛЬСТВ С КОЛЮЩЕ-РЕЖУЩИМИ ПРЕДМЕТАМИ НА СРЕДНЕЙ И ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются действия вооруженного сотрудника полиции при отражении опасных посягательств с колюще-режущими предметами, исходя из дистанции до угрозы. Дистанция является непосредственным фактором, определяющим алгоритм действий сотрудника, в том числе с табельным оружием, в ситуациях отражения опасных для его жизни и здоровья посягательств. Существующая на момент осознания сотрудником угрозы дистанция, т.е. расстояние до нападающего, лежит в основе определения тактики действий сотрудника. В этом смысле мы рассматриваем дистанцию как этап, стадию посягательства на жизнь и здоровье сотрудника полиции, совершаемого с колюще-режущими предметами.

Ключевые слова: профессиональная подготовка сотрудника полиции, технико-тактические действия, применение огнестрельного оружия, отражение посягательств с колюще-режущими предметами.

Средняя и дальняя дистанции посягательства на жизнь и здоровье сотрудника полиции с использованием колюще-режущих предметов являются той тактической точкой раздела, которая может повлиять на развитие событий как по негативному (применение оружия, получение ранений и т.д.), так и по позитивному сценарию (разрешение конфликтной ситуации, не допустив эскалации агрессии). Сотрудник, прежде всего, должен быть способен заблаговременно обнаружить угрозу в процессе выполнения служебных обязанностей, а также должен быть готов, в случае необходимости – применить меры непосредственного принуждения, в том числе, огнестрельное оружие, соблюдая нормы законодательства Российской Федерации.

Тактические действия. Основная цель сотрудника на этих дистанциях – заблаговременно распознать угрозу в процессе выполнения служебных обязанностей, квалифицировать ее как опасное для жизни и здоровья посягательство, быть готовым, при необходимости применить огнестрельное оружие. Вместе с тем, необходимо понимать, что применять оружие, скорее всего, придется не на средней или дальней, а на близкой дистанции.

Во-первых, основной вопрос, возникающий впоследствии у надзорных органов при разборе ситуации при применении крайней меры принуждения, была ли возможность у сотрудника избежать применения оружия (укрыться, убежать с последующим вызовом помощи). Несмотря на нелогичность вопроса с учетом задач, возложенных на полицию, если позволяют обстоятельства (нет угрозы жизни и здоровью гражданам, оставления в опасности), лучше разорвать дистанцию с вооруженным правонарушителем. В таком случае у сотрудника уже достаточно времени на приведение оружия в боевую готовность и на осмысленные действия.

Если сотрудник является инициатором сближения, он должен понимать, что может спровоцировать нападение. Первоочередной задачей сотрудника является обеспечение безопасности граждан, и, если есть такая возможность, следует предпринять меры по недопущению посторонних на опасную территорию. Конечно, следует дождаться помощи и, имея значительный перевес в силах и средствах, приступить к нейтрализации угрозы. Однако такая возможность имеется далеко не всегда.

Если инициатором сокращения дистанции является правонарушитель, то сотрудник предпринимает действия, характерные для близкой дистанции, в том числе, применяет огнестрельное оружие.

Во-вторых, спорным вопросом будет правомерность применения огнестрельного оружия на дистанции более 6 метров. Безусловно, конкретные обстоятельства происшествия и действия правонарушителя с колюще-режущими предметами являются основанием применения оружия. Однако создать реальную угрозу для жизни и здоровья на средней или дальней дистанции с колюще-режущими предметами достаточно сложно. Мы подробно рассматривали особенности правового режима причинения вреда посягающему во второй главе.

Напомним, что судебно-медицинская экспертиза по результатам повреждений от выстрела определяет дистанцию выстрела, положение потерпевшего по отношению к нападавшему, соответствие повреждений на одежде и теле, возможность их одновременного причинения, наличие, материал и свойства преграды между снарядами и телом и т.д. При наличии нескольких ранений решаются вопросы об их количестве и последовательности причинения [1]. Поэтому задача доказывания правомерности своих действий всегда должна присутствовать в подсознании сотрудника полиции.

При обучении сотрудников полиции нейтрализации посягательства, совершаемого с помощью колюще-режущих предметов, нельзя обойти такой аспект подготовки, как коммуникация с правонарушителем. Средняя и дальняя дистанция дает широкие возможности для коммуникации сотрудника полиции с посягающим. Более того, раз эта дистанция дает возможность, то значит – обязывает сотрудника выдвигать требования и предупреждать о применении оружия посягающего, причем делать это многократно.

Характеризуя технические действия сотрудника с огнестрельным оружием на этой дистанции, необходимо отметить, что при заблаговременном распознавании посягательства (например, при открытом нападении) оружие у сотрудника в руках, приведено в боевую готовность. Сотрудник готов к выстрелу, но с технической точки зрения, приемы и правила стрельбы на этой дистанции будут отличаться от таковых, изучаемых в процессе профессиональной подготовки.

Отсутствует стабильная статичная изготовка, принятая в тире, цель которой – обеспечить неподвижное расположение канала ствола относительно мишени. Сотрудник может постоянно двигаться – делать шаг вперед, два шага назад или наоборот, маневрировать в разные стороны. Статичное расположение сотрудника противоречит и инстинкту самосохранения, и тактической целесообразности.

Нет в технике работы с оружием и такого элемента как прицеливание, т.к. никто не разговаривает с оппонентом через прицельные приспособления. Инстинктивно смотрят во время коммуникации не на них, а на посягающего, как на объект потенциальной угрозы. А мгновенно перевести фокус зрения с правонарушителя на прицельные приспособления, да и еще в момент посягательства, реальной угрозы – навык, которому не обучают в классической стрельбе. Поэтому, чаще всего, стреляют даже не «по стволу», а «по направлению».

И, конечно, если возникает крайняя необходимость и сотруднику приходится произвести выстрел, ни один из опрошенных нами сотрудников в подобной ситуации не думал о качестве обработки ударно-спускового механизма, о качестве прицельного выстрела.

Как известно, существуют два основных элемента техники меткого выстрела, на которых базируются все действия, обеспечивающие положительный результат – прицеливание и спуск курка с боевого взвода. Исходя из наших аргументов, в ситуациях применения оружия этим элементам техники не уделяется необходимого внимания. Следовательно, в технической подготовке к работе с оружием в ситуациях отражения посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов, необходимо внедрять подводящие упражнения, а также упражнения стрельб, соответствующие фактическим условиям применения оружия сотрудниками полиции.

На этапе интегральной подготовки технический компонент необходимо формировать одновременно с тактической и правовой составляющими, а также использовать в задачах приемы психологии.

Психология общения с преступниками активно внедрена в подготовку сотрудников полиции США. Проведенный нами анализ видеоматериалов оперативной съёмки наглядно показывает, что даже под угрозой применения оружия полицейский пытается наладить диалог с правонарушителем – узнает имя человека, в критической ситуации обращается к нему по имени, пытается узнать проблему, чтобы нарушитель рассказал ее, выговорился, полицейский постоянно предлагает решить ее, показывает, что он на стороне гражданина.

Действительно, переговоры с преступниками рассматриваются в как один из ненасильственных способов борьбы, суть которого – правомерное психологическое воздействие, а цель – склонение к отказу от продолжения преступного деяния [2]. Как указывает А.М. Столяренко, к методам и приемам, используемым при ведении переговоров, относятся:

- 1) убеждение и внушение;
- 2) стимулирование и рекомендации;
- 3) психологическое воздействие и психологическое давление;
- 4) самораскрытие (откровенное раскрытие себя перед преступником как личности со своими мыслями, пониманием, опытом жизни, чувствами, интересами и пр.);
- 5) идентификация (мысленное представление себя на месте преступника, вхождение в его мысли);
- 6) рефлексия (осознание того, как ты воспринимаешься глазами преступника);
- 7) эмпатия (состояние сопереживания);
- 8) демонстрация уверенности и спокойствия и др. [2].

В этом смысле сотруднику полиции необходимы основы психологических знаний, навыки вербальных и невербальных форм общения. Полицейскому необходимо знать алгоритм общения в экстремальных ситуациях с целью установления контроля над гражданами и снижения нежелательной эскалации силы. При этом особое внимание должно уделяться умению слушать, опрашивать.

Подготовка полицейского будет неполной, если он не обладает знаниями о психологии и особенностях мотивации потенциальных преступников, совершающих нападения на сотрудников полиции с помощью колюще-режущих предметов. Как известно, криминология, изучая лиц, совершающих преступления с применением оружия, охватывает своим исследованием совокупность особенностей личности. При этом выделяются разные типы «вооруженных преступников» [3, с.24]. Д.А. Корецкий приводит типы вооруженных преступников, принятые в криминологической литературе: а) агрессивно-злой (воинственный), б) агрессивно-пренебрежительный, в) ситуативно-агрессивный.

Контингент посягающих на жизнь и здоровье сотрудника полиции, безусловно, охватывает все типы преступников. Однако, чаще всего, к колюще-режущим предметам прибегают спонтанно. Таким образом, к третьему типу относятся лица, совершающие менее опасные по сравнению с двумя первыми типами, преступления. Автор обозначает этот тип спонтанно-ситуативным. По его данным, отнесенные к этому типу лица составили 40% от общего количества изученных преступников данной категории. К данному типу относятся лица, как правило совершившие бытовые и досуговые преступления. При внезапно возникшем умысле, ими в основном используются предметы, оказавшиеся под рукой, находящиеся в фактическом владении виновного (охотничьи ружья, газовое оружие, бытовые ножи).

Спонтанно-ситуативные преступники характеризуются слабыми навыками и умением в обращении с оружием или вообще их отсутствием (у 80% лиц, совершивших такие преступления). Они отличаются более низким интеллектуальным и культурным уровнем по сравнению с профессиональными и злостными вооруженными преступниками, что затрудняет адекватное восприятие ими социальных норм. Такие люди считают, что окружающая их среда по отношению к ним враждебна, поэтому им трудно правильно оценить возникающие жизненные ситуации. Повышенная восприимчивость к элементам межличностного взаимодействия приводит к тому, что индивид легко раздражается при любых социальных контактах, ощущаемых как угроза для него. По данным Д.А. Корецкого, основным мотивом совершения преступлений с помощью оружия здесь являются месть и неприязненные отношения – 70%. Данному типу свойственны эмоциональные нарушения, а именно психологическая и социальная отчужденность, отсюда возникают и трудности, связанные с усвоением моральных и нравственных норм. Антиобщественная установка у спонтанно-ситуативных вооруженных преступников не носит глубокого характера, по сравнению с предыдущими двумя типами. Преступники этого типа чаще всего совершают преступления на бытовой почве: умышленные убийства, хулиганство, причинение телесных повреждений [3, с.24].

Таким образом, абсолютно безопасной дистанции, гарантирующей неприкосновенность сотрудника не существует. Мы можем выделить дистанции, на которых риск получения травмы, ранения сотрудника очень большой – это близкая и сверхблизкая. К дистанциям, на которых редко возникает непосредственная угроза при посягательстве на жизнь и здоровье сотрудника с помощью колюще-режущих предметов, можно отнести среднюю и дальнюю. Как правило, здесь происходит активная подготовка к посягательству, угроза его применения, посягательство находится в недействующей, потенциальной форме. Однако распознавание признаков готовящегося нападения на фоне постоянной готовности к его отражению будет способствовать личной безопасности сотрудника, своевременному правомерному и эффективному реагированию на угрозу.

Список использованной литературы

1. Пиголкин Ю.И. Судебная медицина / Ю.И. Пиголкин. – М., 2002. – 360 с.
2. Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – М., 2012. – 512 с.
3. Корецкий Д.А. Криминальная армалогия / Д.А. Корецкий. – М., 2010. – 480 с.

УДК 519.168

Меньших Валерий Владимирович, доктор физико-математических наук,
профессор, профессор кафедры математики и моделирования систем,

Серёда Елена Николаевна, старший преподаватель
кафедры математики и моделирования систем;

Воронежский институт МВД России,
Россия, 394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, 53,
sereda-en@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ГРУППОВОГО ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Аннотация. Рассмотрены особенности обучения сотрудников органов внутренних дел действиям при возникновении чрезвычайных обстоятельств. Представлена математическая модель оптимизации траектории коллективного обучения.

Ключевые слова: чрезвычайные обстоятельства, особенности обучения, сотрудники ОВД, компетенции, математическая модель, оптимальная траектория обучения.

Актуальной задачей для органов внутренних дел (ОВД) является совершенствование подготовки кадров, способных эффективно выполнять служебные задачи при возникновении чрезвычайных обстоятельств (ЧО). В настоящее время подготовка должностных лиц осуществляется в образовательных организациях высшего образования МВД России, центрах профессиональной подготовки, территориальных подразделениях органов внутренних дел [1]. В связи с появлением новых форм и видов ЧО наиболее востребовано краткосрочное обучение, которое тесно связано с особенностями практической работы специалистов, учитывает уровень их профессиональной подготовки.

При возникновении ЧО требуется коллективное принятие решений в конкретных ситуациях профессиональной деятельности и совместные командные действия, причем каждый специалист выполняет свою функцию (или роль). Профессионализм специалиста обусловлен наличием определенного набора и уровня сформированности требуемых для этой роли компетенций.

При обучении сотрудников ОВД действиям при ЧО можно выделить следующие особенности [2]:

1) при возникновении ЧО формируются группы по направлениям деятельности, состав и назначение которых зависит от вида ЧО и определён в нормативных документах;

2) как правило, для каждого курса повышения квалификации или переподготовки требуется составление уникальной программы обучения в зависимости от видов ЧО, для действий при которых готовится конкретная группа специалистов;

3) категории обучающихся, прибывающих для прохождения переподготовки или повышения квалификации, каждый раз различны, то есть обучающиеся в таких группах обладают различным уровнем первоначальной подготовки;

4) траектория обучения должна быть оптимальна для данной группы с точки зрения имеющихся методических и технических возможностей образовательной организации;

5) в составе группы обучающихся могут быть либо специалисты по какому-либо одному направлению деятельности, либо специалисты, которые должны быть подготовлены для выполнения обязанностей по различным направлениям деятельности; в этой связи возникает два различных подхода к организации обучения;

6) подготовка специалистов может осуществляться в плановом порядке, а может быть внеплановой, когда имеют место различные ограничения, например, на время или стоимость обучения.

Целесообразно в процесс обучения включить следующие этапы: начальную подготовку обучающихся, обучение коллективным действиям по принятию решений при ЧО, анализ результатов обучения [3]. Обучение каждого специалиста предполагает формирование или совершенствование определённого набора компетенций в результате выполнения действий по обучению. Кроме того, требуется адаптация процесса обучения к изменяющимся требованиям и степени подготовленности обучающихся.

Введём следующие обозначения:

$V_{i_1, \dots, i_{3K}}$ – возможные начальные, промежуточные и целевые состояния обученности специалистов, K – количество требуемых компетенций для рассматриваемого вида ЧО.

$d_j, j = 1, \dots, N$ – возможные для конкретных состояний обученности действия по обучению (самостоятельная работа, практическое занятие в группе, занятие на полигоне и др.), предусмотренные учебной программой, N – количество действий по обучению. Численными характеристиками действий по обучению является их стоимость и время выполнения.

Совокупность действий определяет возможные траектории обучения для каждого специалиста. Таких траекторий обучения может быть несколько. Структурно-параметрическую модель обучения специалистов, отображающую взаимосвязь пространства возможных состояний обученности с действиями по обучению, удобно представить в виде графа, пример приведен в [5].

Обозначим:

$$q_{sp} = \begin{cases} 1, \text{ если } s - \text{я компетенция предшествует получению} \\ p - \text{й компетенции;} \\ 0, \text{ иначе;} \end{cases}$$

$$r_{js} = \begin{cases} 1, \text{ если } j - \text{е действие позволяет получить } s - \text{ю компетенцию;} \\ 0, \text{ иначе,} \end{cases}$$

$$j \in \overline{1, \dots, N}, s, p \in \overline{1, \dots, K}.$$

Начальное и целевое состояние обучающихся задается следующим образом:

$$b_s^k = \begin{cases} 1, \text{ если } k - \text{й специалист имеет до обучения } s - \text{ю компетенцию;} \\ 0, \text{ иначе.} \end{cases}$$

$$e_s^k = \begin{cases} 1, \text{ если } k - \text{й специалист должен получить в результате обучения} \\ s - \text{ю компетенцию;} \\ 0, \text{ иначе.} \end{cases}$$

Будем считать, что действия осуществляются по шагам так, что на каждом шаге выполняется одно действие по обучению или не выполняется ни одного действия.

Введём переменные:

$$x_{ij}^k = \begin{cases} 1, \text{ если на } i - \text{м шаге обучения } k - \text{го специалиста выполняется} \\ j - \text{е действие;} \\ 0, \text{ иначе.} \end{cases}$$

$$y_s^k = \begin{cases} 1, \text{ если } k - \text{й специалист получит при выполнении одного из} \\ \text{действий } s - \text{ю компетенцию;} \\ 0, \text{ иначе.} \end{cases}$$

Основными показателями выбора последовательности обучения являются: T – суммарное время обучения и C – суммарная стоимость обучения.

Найдём аналитические выражения для вычисления значений этих показателей.

Обозначим:

$A_j^k \in \mathbb{R}, Y^-$ – момент начала j -го действия по обучению k -го специалиста.

$A_j^k \in \mathbb{R}, Y^+ \cup t_j$ – момент его окончания, где t_j – длительность j -го действия.

$A_j^k \in \mathbb{R}, Y^+ \cup t_j \cup x_{ij}^k$ – момент окончания i -го шага обучения k -го специалиста, если на этом шаге выполняется j -е действие.

$\max_{i,j} A_j^k(X, Y) \cdot t_j \cdot x_{ij}^k$ – момент окончания всех шагов по обучению k -го специалиста.

$$\text{Тогда } T(X, Y) = \max_k \max_{i,j} A_j^k(X, Y) \cdot t_j \cdot x_{ij}^k.$$

Определим общую стоимость обучения C . Количество обучающихся j -му действию на i -м шаге равна $a_{ij} = \sum_{k=1}^M x_{ij}^k$, где M – общее число обучающихся. Стоимость обучения всем действиям, которое осуществляется на i -м шаге – $\sum_{k=1}^M \sum_{j=1}^N c_j a_{ij}^{-1} x_{ij}^k$. Тогда $C(X, Y) = \sum_{i=1}^S \sum_{k=1}^M \sum_{j=1}^N c_j a_{ij}^{-1} x_{ij}^k$ – общая стоимость обучения, где S – общее число шагов обучения.

Опишем ограничения на оптимизацию указанных показателей, обеспечивающие правильность последовательности действий по обучению:

1) условие соблюдения правильности последовательности действий по обучению:

$$\forall j \forall k \forall l \forall s \forall p \quad r_{js} q_{sp} r_{lp} A_j^k(X, Y) \cdot t_j \leq A_l^k(X, Y) \cdot t_l \quad (1)$$

где

$$r_{lp} = \begin{cases} 1, & \text{если } l \text{ – е действие предшествует } p \text{ – му действию по обучению;} \\ 0, & \text{иначе;} \end{cases}$$

2) условие того, что на каждом шаге выполняется только одно действие по обучению:

$$\forall i \forall j \forall k \forall l \quad x_{ij}^k x_{il}^k = 0, \quad j \neq l; \quad (2)$$

3) условие того, что на каждом шаге обучения каждого специалиста выполняется не более одного действия:

$$\sum_{j=1}^N x_{ij}^k \leq 1; \quad (3)$$

4) условие того, что $(i+1)$ шаг обучения k -го специалиста начнется не раньше, чем закончится i -й шаг:

$$A_j^k(X, Y) \cdot t_j \cdot x_{ij}^k x_{(i+1)l}^k \leq A_l^k(X, Y) \cdot t_l \cdot x_{ij}^k x_{(i+1)l}^k; \quad (4)$$

5) условие того, что каждый специалист получит компетенцию, не меньше требуемой:

$$y_s^k \geq e_s^k; \quad (5)$$

6) условие того, что нет необходимости в получении уже сформированной компетенции:

$$y_s^k \geq b_s^k. \quad (6)$$

Тогда задача оптимизации траектории обучения имеет следующий вид.

Задача 1. Найти $(X^*, Y^*) = \underset{(X, Y)}{\operatorname{Arg\,min}} T(X, Y)$

при ограничениях $C(X, Y) \leq \hat{C}$ и (1)–(6).

Задача 2. Найти $(X^*, Y^*) = \underset{(X, Y)}{\operatorname{Arg\,min}} C(X, Y)$

при ограничениях $T(X, Y) \leq \hat{T}$ и (1)–(6).

Рассмотрим условный пример варианта организации обучения.

Предусматривается формирование шести компетенций $K = \{k_1, k_2, \dots, k_6\}$.

Заданы следующие взаимосвязи между компетенциями: $k_1 \prec k_2, k_1 \prec k_3, k_1 \prec k_4, k_1 \prec k_5, k_1 \prec k_6, k_2 \prec k_5, k_3 \prec k_4$; $d_1 - d_{10}$ – возможные действия по обучению. Заданы начальные и целевые состояния обученности специалистов $l_1, \dots, l_7$.

Один из вариантов организации процесса обучения представлен в виде диаграммы Ганта (рис. 1).

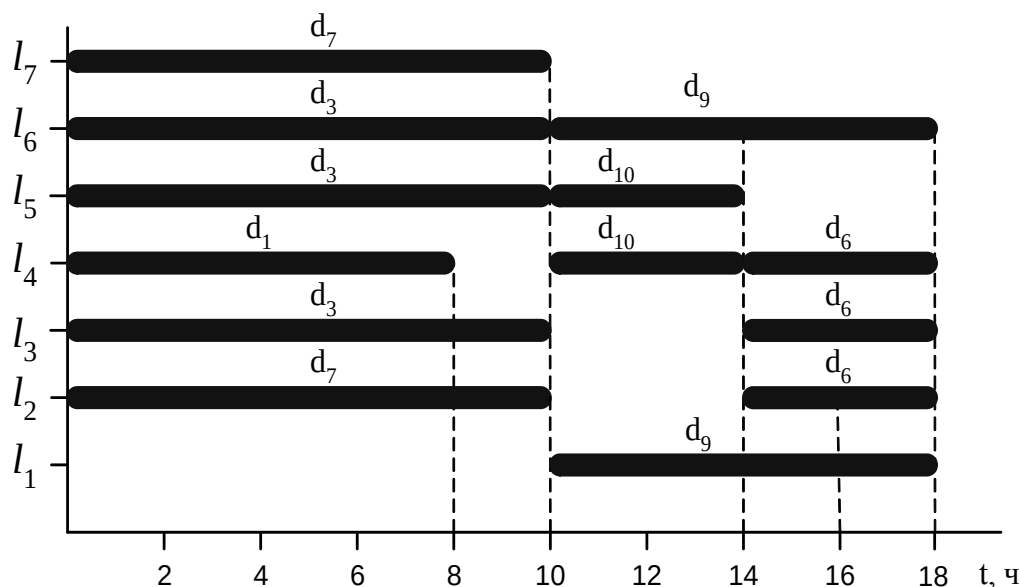


Рис. 1. Вариант организации процесса обучения

В представленном на рисунке 1 варианте для достижения поставленных целей обучения формируется шесть подгрупп: $A = \{l_4\}$, $B = \{l_2, l_7\}$, $C = \{l_3, l_5, l_6\}$, $D = \{l_1, l_5\}$, $E = \{l_1, l_6\}$, $F = \{l_2, l_3, l_4\}$. Комплектование подгрупп определяется составом обучающихся и причинно-следственными отношениями между действиями по обучению.

Список использованной литературы

1. Самороковский А.Ф. Описательная модель обучения сотрудников ОВД решению задач при возникновении чрезвычайных обстоятельств / А.Ф. Самороковский // Вестник Воронежского института МВД России. – 2016. – № 4. – С. 148–155.

2. Меньших В.В. Математическое моделирование действий органов внутренних дел в чрезвычайных обстоятельствах / В.В. Меньших [и др.]. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2016. – 187 с.

3. Меньших В.В. Концептуальная модель и технология обучения коллективным действиям по принятию решений при возникновении чрезвычайных обстоятельств / В.В. Меньших, Е.Н. Серeda // Труды Академии управления МВД России. – 2016. – № 2. – С. 51-56.

4. Меньших В.В. Модель формирования групп для ролевого обучения принятию управленческих решений / В.В. Меньших, А.Ф. Самороковский, Е.Н. Серeda // Вестник Воронежского института МВД России. – 2015. – № 2. – С. 107-114.

5. Меньших В.В. Моделирование процесса выбора траекторий обучения сотрудников органов внутренних дел к действиям при чрезвычайных обстоятельствах / В.В. Меньших, Е.Н. Серeda, А.Н. Копылов // Там же. – 2016. – № 2. – С. 203-212.

6. Меньших В.В., Серeda Е.Н. Математическая модель оптимизации траектории обучения сотрудников органов внутренних дел действиям при чрезвычайных обстоятельствах / В.В. Меньших, Е.Н. Серeda // Там же. – 2015. – № 3. – С. 36-44.

УДК: 351.74

Самороковский Андрей Федорович, кандидат технических наук, доцент,

начальник кафедры тактико-специальной подготовки;

Черников Дмитрий Николаевич, преподаватель кафедры

тактико-специальной подготовки,

Воронежский институт МВД России,

Россия, 394053, г. Воронеж, проспект Патриотов, 53,

asamorokovskii@vimvd.ru

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОПЕРАЦИИ

Аннотация. Ознакомление с основными принципами обеспечения сотрудниками ОВД личной безопасности. Приемы личной безопасности в типовых и нестандартных ситуациях. Факторы обеспечения личной безопасности. Тактика действий ОВД и отдельных сотрудников при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Ключевые слова: личная безопасность сотрудников ОВД, специальная операция и основные принципы ее проведения, тактико-специальная подготовка сотрудников.

Соблюдение мер личной безопасности сотрудниками полиции при выполнении ими служебных обязанностей на сегодняшний день является наиболее актуальной и острой проблемой, возникающей в реалиях нашей жизни, так как, их профессиональная деятельность часто протекает в экстремальных условиях, связанных с задержанием преступников, освобождением заложников, применением оружия и специальных средств, обеспечением правопорядка в период мероприятий с массовым скоплением людей, а также стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций.

Все чаще звучат в средствах массовой информации сведения о гибели и получении травм (ранений, увечий) сотрудниками ОВД при выполнении задач повседневной деятельности, а участие сотрудников ОВД в контртеррористических операциях показало необходимость подготовки сотрудников к действиям, не только направленным на обеспечение правопорядка и защиты жизни и здоровья граждан, но и обеспечение личной безопасности.

Поэтому, проведенный анализ случаев получения травм и увечий сотрудниками при выполнении служебных обязанностей обуславливает необходимость более качественного обучения приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в экстремальных условиях служебной деятельности.

Для этого необходимо при проведении занятий по служебной подготовке с сотрудниками более углубленно и детально изучать тактику дей-

ствий органов (подразделений) внутренних дел и отдельных сотрудников при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а именно:

- индивидуальные и коллективные действия в составе служебных нарядов и групп боевого порядка в типовых ситуациях: задержание правонарушителей в здании или на местности; остановка и досмотр транспортного средства; проникновение в помещение; пресечение массовых беспорядков, а также организация взаимодействия сотрудников штатных служебных нарядов и групп [1];

- приемы личной безопасности в типовых и нестандартных ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений, при авариях, катастрофах, пожарах, наводнениях и других экстремальных ситуациях;

- основы инженерной подготовки и вопросы взрывобезопасности (оборудование контрольно-пропускных пунктов, блок-постов и других сооружений; маскировка и прикрытие позиций; характеристика взрывчатых веществ и взрывных устройств промышленного и кустарного производства; типовые способы и места установки, маскировки взрывных устройств, мин-ловушек; тактика действий сотрудников при обнаружении взрывных устройств, средств взрывания, приборов и принадлежностей к ним; меры безопасности при обнаружении, обозначении и обезвреживании взрывных устройств);

- другие вопросы специальной тактики, возникающие в процессе оперативно-служебной деятельности [2].

В целом тактико-специальная подготовка представляет собой творческий педагогический процесс, направленный на овладение тактическим мастерством, которое обеспечит эффективные действия сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях с наименьшими потерями, поэтому качественная подготовка личного состава во многом решает благополучный исход операции. Однако, вероятность того, что операция пройдет так, как она запланирована, не всегда велика. Причиной может служить множество факторов, начиная от погодных условий и заканчивая человеческим фактором.

В связи с этим возникает необходимость свести к минимуму влияние этих факторов, так как ценой этого являются жизни гражданского населения и сотрудников органов внутренних дел. Поэтому для благополучного исхода каждый, кто задействован при выполнении задач, должен быть подготовлен как морально, так и физически к любому повороту событий, должен быть уверен в себе, в своих знаниях, навыках, умениях и в своих товарищах [3].

Любой вид риска является объективной составляющей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Специальная работа по обеспечению личной безопасности, т.е. целенаправленному уменьшению любого риска до реально возможного предела, чрезвычай-

чайно важна.

В этом случае для сотрудников силовых структур в современном обществе, где велика вероятность столкновения с преступниками, когда в отношении них может быть применено огнестрельное и холодное оружие, ключевыми факторами обеспечения личной безопасности являются:

- «желание выжить» – наиболее сильный стимул. Если сотрудник был обстрелян или ранен, он должен бороться за свою жизнь с острой решимостью, контролируя при этом свои эмоции;

- «физическое состояние» – очень важный фактор. Часто сотрудники перестают поддерживать и развивать своё физическое состояние после окончания образовательных организаций. Хорошее физическое состояние подразумевает быстроту действий, силу, улучшает реакцию, рефлекс, способность контролировать своё напряжение, уменьшает время выздоровления в случае ранения и значительно повышает боеспособность в сложной ситуации;

- «профессиональное владение оружием» – быстрое наведение оружия и выстрел абсолютно бесполезны, если цель не поражена. Кроме этого, точность стрельбы может помочь предотвратить ошибки, которые могут возникнуть при огневом контакте [4];

- «морально-психологическая подготовка» – предвидение столкновения с преступником, определение опасных участков, осторожность действий, применение приобретённых навыков. Понимание того, что с тобой может случиться всё, что угодно;

- «умение действовать быстро и решительно» – необходимо быстро передвигаться, использовать укрытия, своевременно производить смену позиций, вести прицельный огонь.

Изучение тактики действий начинается с усвоения ряда принципов, которые выведены методом проб и ошибок. Все это были крайне тяжелые, но бесценные уроки. Осваивая эти уроки на занятиях в образовательных организациях, курсанты и слушатели приобретают и практически отрабатывают навыки готовности к выполнению служебных обязанностей в экстремальных и опасных ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Основными тактическими принципами проведения специальной операции являются:

- «знание противника»;
- «изучение района предстоящих действий»;
- «прикрытие огнем и маневрирование»;
- «использование укрытий»;
- «численное превосходство»;
- «превосходство в огневой мощи»;
- «быстрота – неожиданность – ударное воздействие»;
- «отвлекающие действия»; «точность»; «безопасность».

«Знание противника» – первое, что необходимо для успешного проведения специальной операции – это информация. Необходимо знать свои силы, сильные и слабые стороны своей группы, а также все, что только можно выяснить о противнике.

«Изучение района предстоящих действий» – для этого осуществляется сбор информации о районе, изучаются сведения о расположении объектов, полученные от местных жителей. Особое внимание обращается на маршруты движения, внешние препятствия, минно-взрывные и невзрывные заграждения.

«Прикрытие огнем и маневрирование» – при передвижении по открытой местности, при проделывании прохода, подъёме на верхние этажи очень важно иметь прикрывающий огонь. Также это относится к процедуре задержания преступника, если это необходимо.

«Использование укрытий» – использование маскировочных средств помогает оставаться незамеченным, но использование укрытий помогает оставаться невредимым.

«Численное превосходство» – необходимо иметь серьёзную демонстрацию сил, когда предполагается присутствие большого количества преступников. Это не только помогает успешно провести операцию, но в первую очередь помогает предотвратить ситуации случайного характера.

«Превосходство в огневой мощи» – также, как и численное превосходство, демонстрация огневых средств (снайперские пары, пулемётчики) помогают предотвратить разрастание ситуации в огневое боестолкновение. Если обратиться к тому, что от ситуации необходимо ожидать худшего, наличие мощных огневых средств обеспечивают быстрое и эффективное решение возникших проблем.

«Быстрота – неожиданность – ударное воздействие» – грамотное сочетание этих принципов помогает преодолеть немногочисленными силами более крупную, но менее подготовленную группировку преступников.

«Отвлекающие действия» – каждый раз, как только представится возможность, необходимо отвлечь внимание преступников от основного направления атаки, посредством обманного действия. Наиболее часто применяемыми средствами для отвлечения внимания противника от выбранного места прохода являются свето-шумовые гранаты, битьё стекол и т.п.

«Точность» – штурм здания (помещения), должен быть не только быстрым, но и, что наиболее важно, эффективным. Выбор и определение цели в сочетании с точным применением силы уменьшает вероятность неожиданного огневого контакта, смерти или ранения.

«Безопасность» каждого сотрудника должна зависеть не только от здравого смысла и правильной оценки обстановки, но также должна быть неотъемлемой частью процессов планирования и постановки задач.

Сотрудник ОВД должен быть готов ко всему, недостаточно быть быстрым или метким, необходимо быть внутренне готовым к решительным действиям, чтобы обезвредить любого, кто покушается на основы правопорядка, мирных и законопослушных граждан, и без колебания отвечать на неправомерные насильственные действия в рамках закона.

Использование и применение вышеизложенных принципов в повседневной деятельности сотрудниками ОВД предопределило развитие такой учебной дисциплины как «Личная безопасность сотрудника ОВД». Главной целью дисциплины является формирование морально-психологической и физической готовности выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению профессиональных обязанностей в различных экстремальных, опасных ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД.

Список использованной литературы

1. Самороковский А.Ф. Тактика действий подразделений (нарядов) ОВД при чрезвычайных обстоятельствах: учебно-методическое пособие / А.Ф. Самороковский, В.В. Горлов, А.В. Корчагин. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2012.
2. Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учебно-практическое пособие / А.В. Буданов. – М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997.
3. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности / А.И. Папкин. – М.: РИПК МВД РФ, 1996.
4. Пискотин В.А. Особенности обучения сотрудников ОВД в ВУЗах МВД РФ практическим навыкам обращения с огнестрельным оружием при выполнении нормативов по стрельбе / В.А. Пискотин, Д.Н. Черников, В.В. Прищепа // Итоги IV междунар. научн.-практич. конф. Ч. 1. – Уфа: ИЦ «Аэтерна», 2014.

Серпик Вячеслав Дмитриевич, старший преподаватель кафедры профессиональной подготовки;

Мелентьев Андрей Валерьевич, преподаватель кафедры профессиональной подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110, olesya.soloveva1980@mail.ru

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ ВЗРЫВООПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Аннотация. В статье рассмотрена организация работы специалиста привлекаемого к работе с взрывоопасным предметом (подозрительным предметом, взрывным устройством). Содержание раскрывает алгоритм действий при идентификации упомянутых предметов и определение их степени опасности. Данный этап в работе специалиста является наиболее важным, так как от правильной последовательности зависит не только безопасность самого специалиста, но и безопасность всех лиц задействованных в проведении мероприятия на всех его этапах.

Ключевые слова: подозрительный предмет, взрывоопасный предмет, взрывное устройство, самодельное взрывное устройство, специалист – взрывотехник, идентификация, степень опасности.

В процессе работы с взрывоопасным предметом (ВОП) специалист – взрывотехник как правило должен ответить на три основных вопроса:

- что это за предмет? т.е. произвести его идентификацию;
- насколько он опасен? т.е. установить наличие: ВВ (тип, количество, чувствительность), взрывателя и принцип его действия. На основании этого определить степень опасности;
- что с ним делать? т.е. определиться с дальнейшим объемом работ.

От правильного ответа на первые два вопроса зависит успех проводимых в дальнейшем мероприятий. Также решается вопрос, специалист какого ведомства будет дальше работать (МВД, ФСБ, МО), какие мероприятия по локализации действия возможного взрыва будут проводиться, обезвреживать (уничтожать) ВОП на месте или эвакуировать его на специально оборудованную площадку и многие другие.

Идентификацию ВОП (боеприпаса, подозрительного предмета, самодельного взрывного устройства) и определение степени опасности производит специалист – взрывотехник допущенный в установленном порядке к работе, имеющий достаточный опыт работы и высокий уровень подготовки.

Непосредственную работу по идентификации ВОП специалист начинает только после проведения эвакуации и оцепления, убедившись, что обеспечена безопасность окружающих, материальных ценностей и его ра-

боте ничего не мешает. Все принятые решения специалист согласовывает с руководителем проводимой специальной операции (руководителем оперативного штаба). Взрывотехнику категорически запрещается, без согласования с руководителем операции, предпринимать действия, в ходе которых могут пострадать люди или будет нанесен значительный материальный ущерб.

Идентификация ВОП (боеприпаса, подозрительного предмета, самодельного взрывного устройства) есть комплекс мероприятий, направленных на его опознание и определение степени опасности, а также определение возможных последствий взрыва.

Производя идентификацию, специалист должен опознать предмет. При этом он руководствуется имеющимися у него знаниями. Для идентификации рекомендуется использовать справочную литературу и электронные базы данных. Допускаются консультации с коллегами, в том числе и других ведомств. Но в любом случае окончательное решение принимает специалист проводивший идентификацию. У специалиста не должно остаться сомнений в опознании предмета, в противном случае он считается не идентифицированным.

На практике идентификация и определение степени опасности сводятся к визуальному обследованию (осмотру) предмета и делится на два этапа:

Первый этап – «Поверхностный или предварительный». Осмотр производится со значительного расстояния (из-за укрытия) с использованием имеющихся оптических приборов увеличения: биноклей и прицелов. Задача первого этапа – опознать предмет и обнаружить признаки взрывного устройства; проводных линий, элементов натяжных датчиков цели, антенн и т.п. Собрав первичную информацию о подозрительном предмете, взрывотехник предварительно определяет степень опасности подозрительного предмета:

1. Взрывное устройство, предназначенное для поражения или увечья одного человека, вследствие взрыва которого люди находящиеся на незначительном расстоянии (до 5 метров) могут получить ранения различной степени тяжести. Аналог боеприпаса - противопехотные фугасные мины ПФМ-1, ПМН-4, мина сюрприз МЛ-7;

2. Взрывное устройство, вследствие взрыва которого люди находящиеся на значительном расстоянии (свыше 5 метров) могут получить смертельные ранения или вследствие взрыва которого может быть уничтожена автомашина или незначительное сооружение (сторожка, киоск и т.п.) с находящимися в ней людьми. Аналог боеприпаса - противопехотные мины ОЗМ-72, МОН-50, противотанковые мины ТМ-62, ТМ-83, артиллерийский снаряд малого калибра менее 70 мм;

3. Взрывное устройство, вследствие взрыва которого могут пострадать большое количество людей (осколочный элемент, разлетаясь перекрывает всю площадь перед зданием со значительным скоплением людей – вокзалом, рынком, или административным зданием) или могут быть уни-

чтожены значительные сооружения (подъезд жилого дома, опоры моста, водозащитная дамба и т.п.). Аналог боеприпаса – противопехотные мины МОН-90, МОН-200, артиллерийский снаряд среднего и крупного калибра, авиабомбы любого калибра.

Определившись с предварительной степенью опасности, взрывотехник дает свои рекомендации руководителю операции, который исходя, из данных рекомендаций организует работы по локализации действия возможного взрыва.

Все наблюдения должны документироваться (письменно, видео съемка).

Одновременно взрывотехник намечает маршрут подхода к объекту и определяет, какие средства, инструменты и приборы будут ему необходимы в дальнейшем.

Полученная в ходе такого осмотра первичная информация имеет решающее значение для повышения безопасности выполнения работ по обезвреживанию взрывного устройства.

Второй этап – «Углубленный». Производится непосредственно возле объекта, после его обследования служебной собакой, установки приборов подавления радиовзрывателей и обязательно в средствах индивидуальной защиты (взрывозащитный костюм). Рекомендуются использовать робототехнические комплексы.

Подход к ВОП производится в соответствии с тактикой осмотра территории (местности).

Задача второго этапа – установить состояние объекта (прохождение канала ствола, состояние взрывателя, наличие изменений в конструкции и т.п.), вид, количество взрывчатого вещества, наличие взрывателя, наличие элементов неизвлекаемости, не обезвреживаемости, самоликвидации, наличие осколочного элемента, тип осколочного элемента, степень опасности. При работе на втором этапе, помимо служебной собаки, специалист должен использовать имеющиеся приборы (газоанализаторы, рентгенографические комплексы, различные детекторы, досмотровую аппаратуру и т.п.). Решение на применение приборов принимает специалист исходя из местоположения объекта, назначения прибора и тактики его применения (противопоказаний по его применению в конкретной ситуации).

В связи с опасностью использования в террористических актах управляемых, как правило, в пределах прямой видимости по радио или по проводам взрывных устройств непосредственные работы по обследованию таких устройств необходимо проводить скрытно от возможных посторонних наблюдателей.

Степень опасности ВОП – это готовность взрывоопасного предмета к взрыву, а также его способность наносить повреждения. Степень опасности боеприпаса определяется исходя из существующей классификации:

1. Авиационные бомбы; ракеты, реактивные снаряды систем залпового огня; выстрелы, снаряды полевой, самоходной и зенитной артиллерии, минометные выстрелы и мины, боеприпасы ПТРК и противотанковых гра-

натометов; инженерные и другие боеприпасы без взрывателей, или с взрывателями, но без следов прохождения через канал ствола, направляющую или пусковое устройство (без нарезов на ведущих поясках или наколов капсулей-воспламенителей со сложенным оперением); инженерные боеприпасы и ручные гранаты без взрывателей или с взрывателями с предохранительными чеками. Пример: гранаты РГД-5, Ф-1 без запала или запалом с предохранительной чекой в заводском исполнении.

2. Боеприпасы всех типов со следами прохождения через канал ствола, направляющую или пусковое устройство с нарезам на ведущих поясках, со следами накола капсуля-воспламенителя или раскрытым оперением; авиационные бомбы; боеприпасы «зависшие» (не вышедшие из канала ствола, не сошедшие с направляющей и т.д.) при боевом применении, инженерные боеприпасы и ручные гранаты с взрывателями без предохранительных чек, самодельные взрывные устройства (управляемые и неуправляемые) без элементов неизвлекаемости и необезвреживаемости, взрывные сети со вставленными в заряды средствами инициирования; боеприпасы всех типов с магнитными, акустическими, сейсмическими и другими неконтактными взрывателями с источниками питания непереведенными в боевое положение; боеприпасы всех видов со следами механического, химического, термического и других видов воздействия. Пример: граната РГД-5, Ф-1 у которой отсутствует предохранительный рычаг, выстрел ВОГ-25 на капсуле гильзы с метательным зарядом имеется накол или гильза отсутствует, а на направляющем пояске имеются нарезам.

3. Боеприпасы и взрывные устройства всех типов, установленные в неизвлекаемое или необезвреживаемое положение; боеприпасы всех типов с магнитными, акустическими, сейсмическими и другими неконтактными взрывателями с источниками питания и переведенные в боевое положение; самодельные взрывные устройства управляемые и неуправляемые) с элементами неизвлекаемости и необезвреживаемости; взрывоопасные предметы неподдающиеся идентификации. Пример: мина МС-4 без предохранительной чеки, любой боеприпас, установленный с взрывателем МВЭ-НС.

4. Химические и специальные (в том числе на основе объемно детонирующих систем) боеприпасы (боеголовки) в любом состоянии. Пример: боеприпасы, снаряженные отравляющими веществами, боеприпасы к РСЗО «Буратино».

Степень опасности промышленных и инженерных боеприпасов определяется исходя из его ТТХ, типа боеприпаса, его назначения, способа поражения цели, устройства, порядка работы частей и механизмов и т.п.

Степень опасности подозрительного предмета (брошенная сумка, бесхозная коробка и т.п.) или самодельного взрывного устройства определяется исходя из его габаритных размеров, конструктивных особенностей и месторасположения (связь объекта с окружающей обстановкой). Например, степень опасности значительно выше, если бесхозная коробка расположена в местах массового пребывания людей (станция метро, торговый центр и т.п.), нежели она расположена на пустыре.

При оценке массы заряда взрывчатого вещества можно пользоваться различными методиками, например по его плотности и геометрическим размерам оболочки.

При работе с подозрительным предметом или СВУ первый этап включает в себя определение габаритных размеров подозрительного предмета и место его расположения.

Второй этап включает в себя определение количества взрывчатого вещества, типа взрывателя, наличие датчиков необезвреживаемости, неизвлекаемости и самоликвидации.

До момента полной идентификации взрывоопасного предмета (подозрительного предмета, взрывного устройства, промышленного боеприпаса), определения степени опасности все подозрительные предметы считаются взрывоопасными и относятся к третьей степени опасности.

Серпик Вячеслав Дмитриевич, старший преподаватель кафедры профессиональной подготовки;

Мелентьев Андрей Валерьевич, преподаватель кафедры профессиональной подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, olesya.soloveva1980@mail.ru

СРЕДСТВА ОБНАРУЖЕНИЯ ВЗРЫВЧАТЫХ ВЕЩЕСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СПЕЦИАЛИСТАМИ-ВЗРЫВОТЕХНИКАМИ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

Аннотация. В статье рассмотрены приборы поиска взрывчатых веществ, состоящие на вооружении специальных подразделений различных силовых ведомств, рассмотрены общие принципы работы, достоинства и недостатки, обобщен опыт работы многих специалистов. Материал предназначен для специалистов, задействованных для обследования различных подозрительных предметов на предмет наличия взрывчатых веществ.

Ключевые слова: средства для выявления взрывчатых веществ, детекторы паров и микро количеств взрывчатых веществ, средства для выявления взрывчатых веществ методом химического анализа, рентгеновское излучение, биодетекторы.

По принципу работы средства обнаружения взрывчатых веществ (ВВ) подразделяются на следующие группы:

- средства для выявления взрывчатых веществ методом химического анализа;
- детекторы паров и микроколичеств взрывчатых веществ;
- средства для поиска зарядов взрывчатых веществ, использующие рентгеновское излучение;
- биодетекторы взрывчатых веществ.

Средства для выявления взрывчатых веществ методом химического анализа представляют собой наборы реактивов и аппаратуру для лабораторных исследований (хроматографии), а также наборы для экспресс-анализа («Вираз-ВВ», «Лакмус-4М», «Поиск-ХТ»). Некоторые современные хроматографы изготавливаются в портативном варианте, и время анализа составляет всего несколько минут (применяются экспертами взрывотехниками).

Наборы для экспресс-анализа представляют собой тестовые салфетки и реактивы (аэрозоли), которые при взаимодействии с взрывчатыми веществами вступают в химическую реакцию. При этом происходит окрашивание тестовых салфеток в определенные цвета, характерные для нескольких групп, ВВ.

Достоинства: позволяют практически мгновенно проверить подозрительное вещество или подозрительную упаковку, не надо обучать сотрудника применяющего изделие (в инструкции подробно описан порядок эксплуатации), портативные размеры наборов.

К недостаткам можно отнести: невозможность проведения анализа при отрицательных температурах (температурный диапазон работ от 0 до +30 градусов), не определяет самодельные ВВ и на основе аммиачной селитры.

Детекторы паров и микро количеств взрывчатых веществ, производятся в виде стационарных установок, портативных носимых и стационарных приборов.

Стационарные установки - небольшие тоннели длиной около полутора метров или кабинки различных размеров, оснащенные устройствами обдува и забора воздуха.

После входа человека в тоннель производится его обдув воздухом на уровне колен, пояса и груди с целью сбивания с одежды микрочастиц взрывчатого вещества. Далее воздух с микрочастицами взрывчатого вещества засасывается в приемное устройство детектора, расположенное в верхней или нижней части портала.

К достоинствам данного устройства относится то, что работа с данным порталом не требует высокой квалификации от оператора, так как автоматически подается световой и звуковой сигнал о наличии взрывчатых веществ.

К недостаткам относятся громкий звук, производимый при обдуве и заборе воздуха, который может испугать пассажиров с неустойчивой психикой. В моделях, где устройство для забора воздуха расположено в нижней части портала, происходит быстрое засорение фильтра пылью, переносимой на обуви пассажиров, не определяет аммиачную селитру.

Портативные детекторы микро количеств ВВ на документах («МО-2Д», «Пилот-Т», «Сокол-с»), представляющие собой переносные или стационарные устройства, оснащенные приспособлением для обследования документов. Документы пассажира (паспорт, билет, удостоверения и т.п.) вкладываются в заборное устройство прибора, где происходит их нагревание и забор воздуха с парами взрывчатых веществ. Приборы могут работать как непосредственно с документами, так и с вспомогательными элементами, при помощи которых берутся пробы с обследуемых объектов (выносным ручным пробоотборником с предварительной концентрацией регистрируемого вещества. В качестве концентраторов используются изделия с развитой сорбирующей поверхностью: бумажные фильтры, сыпучие материалы, металлические спирали, сетки и др.). Расчет сделан на то, что частицы взрывчатых веществ, большинство из которых имеют маслянистую структуру и плохо смываются, остаются на руках террориста и попадают на паспорт и билет. Недостатки: очень сложен в обслуживании и

ремонте, работает только при плюсовой температуре. Достоинства: вероятность обнаружения близка к 100 %, аппаратура обслуживается одним оператором и позволяет оперировать ей в непосредственной близости от досматриваемого объекта.

Портативные носимые детекторы («Пилот-М», «МО-2М») предназначены для обнаружения зарядов ВВ в негерметичных объемах и следов ВВ на поверхности обследуемых объектов. Ввод анализируемой пробы в детектор ВВ осуществляется либо за счет всасывания воздуха от поверхности или из щелей обследуемого объекта, либо путем предъявления захваченных на пробоотборник частиц или сорбированных паров ВВ. Отбор паров и частиц ВВ от контролируемого объекта производится воздушными насосами, действующими по принципу пылесоса.

Достоинства: надежность, низкая стоимость, не содержит источников ионизирующего излучения, не представляет угрозу для здоровья человека, не нуждается в периодической калибровке и техническом обслуживании, удобство и простота использования, высокая степень селективности анализа.

Недостатки: высокая цена, невозможность работы при низких температурах и при ветре (сквозняках).

К средствам, для поиска взрывчатых веществ, использующих рентгеновское излучение, относятся компьютерные томографы и дифракторы.

Компьютерные томографы производят поиск зарядов взрывчатых веществ на основе построения трехмерного изображения всего содержимого багажа. В компьютерном томографе рентгеновский генератор вращается вокруг исследуемого объекта, и таким способом получается 180 проекций с интервалом поворота на 1 градус вокруг объекта. Компьютерная томограмма представляет собой поперечное сечение объекта, при этом рассчитанный компьютером коэффициент поглощения в любой точке данного поперечного сечения не зависит от затеняющего его материала. Таких поперечных срезов делается несколько на каждый исследуемый объект, затем они объединяются, и получается трехмерное объемное изображение всего содержимого исследуемого багажа. Объекты внутри багажа, похожие по плотности и форме на заряд ВВ сравниваются с библиотекой изображений зарядов ВВ. В настоящее время компьютерная томография – это самый точный способ выявления зарядов ВВ. Вероятность обнаружения, например, 400 граммовой тротиловой шашки близка к 1 (100%). Недостаток – высокая стоимость и не очень высокая скорость досмотра (от 125 до 450 предметов в час), большие габариты. Чувствительность к посторонним помехам.

Рентгеновский дифрактор производит идентификацию ВВ на основе данных об их кристаллической структуре. Прибор, который направляет на исследуемый объект пучок рентгеновского излучения, которое, проходя через содержимое багажа, рассеивается, фиксируется датчиками и обрабатывается компьютером. В результате для каждого вещества, через которое

прошел пучок излучения, рисуется спектрограмма, которая сравнивается со спектрограммами взрывчатых веществ, имеющихся в библиотеке данных компьютера. Вероятность обнаружения заряда ВВ, через которое прошел пучок излучения, близка к 1(100%). Недостатки – большие габариты, высокая стоимость, низкая скорость работы (около 75 предметов в час).

Биодетекторы взрывчатых веществ, основанные на их поиске с помощью служебных собак, хотя и не являются техническими средствами, но для полноты представления обо всех методах их обнаружения обязаны быть упомянуты. В соответствии с Законом «О полиции» собаки является специальным средством. Справедливости ради стоит отметить, что специалисты - взрывотехники доверяют им больше чем приборам.

Использование служебных собак, хотя и является наиболее старым из всех перечисленных выше методов, но, тем не менее, оно не утратило своей актуальности, так как продолжает успешно конкурировать с техническими средствами обнаружения взрывчатых веществ.

Достоинства и недостатки будут зависеть от подготовки собаки и кинолога. Наиболее выраженными недостатками являются: не определяет самодельных ВВ, аммиачной селитры; непродолжительное время работы.

Необходимо подчеркнуть, что только комплексное использование специалистами средств для обнаружения ВВ с различными принципами действия гарантирует успех проводимых мероприятий. Также необходимо знать тактику применения приборов, порядок эксплуатации и их тактико-технические характеристики.

Суворов Сергей Николаевич, старший преподаватель
кафедры профессиональной подготовки;
Серпик Вячеслав Дмитриевич, старший преподаватель
кафедры профессиональной подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
olesya.soloveva1980@mail.ru

НОВЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОМОН, СОБР ФСВНГ РОССИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ В ГОРНОЙ И ВЫСОКОГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрена организация работы специалиста высотника привлекаемого к выполнению мероприятий и специальных операций в горно-лесистой местности с использованием альпинистской, горнолыжной техники и имущества, входящего в состав штатного комплекта горного снаряжения. Формировать у личного состава высокие боевые и физические качества и безопасное передвижение при действиях в горной местности.

Ключевые слова: горная и высокогорная подготовка, специальная операция, Федерации Альпинизма России, альпинистское снаряжение, страховка и самостраховка, горный рельеф, обеспечению безопасности движения.

Анализ боевых действий периода Кавказской войны 19 века, опыт боев на горной местности в годы великой Отечественной Войны и военных операций в Чеченской республике в 90-х годах показывают, что без специальной подготовки сотрудников и подразделений к действиям в горно-лесистой местности часто приводит к срыву выполнения боевой задачи и потерям среди личного состава. В настоящее время тактика наших подразделений заключается в ведении поиска, блокирования противника и его уничтожения. Для выполнения таких задач привлекаются мелкие подразделения при огневой поддержке приданных сил и средств. Успех боевых действий в горах в значительной мере зависит от специальной горной подготовки сотрудников спецподразделений ОВД, включающей специальную физическую и техническую подготовку, а также знания конкретных физико-географических и погодных условий, в которых придется действовать. Как пример плановой подготовки на высоком профессиональном уровне можно взять за основу создание горных войск МО РФ по инициативе президента России В. В. Путина. Этапное совещание силовых структур по горной подготовке, организованное 4 апреля 2007 г. по инициативе Федерации Альпинизма России (ФАР), продемонстрировало отсутствие единой системы горной подготовки среди различных структур и ведомств. Каждое ведомство пыталось решать по-своему проблему подготовки своих военнослужащих для действий в горах. Чтобы не распылять усилия, ФАР пред-

ложила единую концепцию организации горной подготовки для всех военных и силовых структур. Своевременным шагом на пути решения создавшейся ситуации стало объявление Президента России Владимира Путина о создании в РФ Национальной гвардии на базе Внутренних войск МВД. "Решение принято, мы создаем новый федеральный орган исполнительной власти на базе Внутренних войск МВД, создаем Национальную гвардию, которая будет заниматься борьбой с терроризмом, организованной преступностью, в тесном контакте с МВД продолжит исполнять те функции, которые исполняли подразделения ОМОН, СОБРа и т.д.", – сказал президент на встрече с главой МВД Владимиром Колокольцевым, главой ФСКН Виктором Ивановым и главнокомандующим Внутренними войсками МВД Виктором Золотовым.

Горная и высокогорная подготовка является основным содержанием повседневной деятельности сотрудников ОМОН, СОБР федеральной службы войск национальной гвардии.

Программа разработана и рассчитана на количество часов, необходимое для обучения военнослужащего безопасному преодолению горных препятствий (согласована с Федерацией альпинизма России). Предназначена для сотрудников, выполняющих задачи в горной и высокогорной местности, и разделена на три уровня. По первому уровню готовятся все сотрудники горных и высокогорных подразделений в первый год службы, по второму уровню только сотрудники высокогорных подразделений, после прохождения программы первого уровня, по третьему уровню сотрудники высокогорных подразделений успешно прошедшие 1-й и 2-й уровни обучения, а так же личный состав отобранный для обучения по программе школы инструкторов горной подготовки.

Целью обучения является преодоление горных препятствий с использованием альпинистской, горнолыжной техники и имущества, входящего в состав штатного комплекта горного снаряжения (с использованием простейшего горного снаряжения). Формировать у личного состава высокие боевые и физические качества при действиях в горной местности.

В основу проведения занятий положить принцип эффективности – по окончании каждого занятия результат должен выражаться в новых знаниях и навыках, усвоенных обучаемыми.

Первоначальные навыки приобретаются на плановых занятиях по физической подготовке, которые предшествуют первым плановым занятиям по горной подготовке.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций. На лекциях излагаются основные закономерности, делаются обобщения и выводы. Они должны иметь самостоятельный и законченный характер, иметь логическую связь с ранее изученным материалом и служить основой для усвоения последующего учебного материала.

При чтении лекции следует правильно сочетать простоту и доступность изложения учебных вопросов. В ходе лекций необходимо использовать демонстрационные материалы и технические средства обучения.

Практические занятия являются основной формой обучения личного состава технике преодоления горных препятствий в разное время года. Они проводятся в целях развития и совершенствования знаний и умений, полученных на лекциях, привития практических навыков при действиях непосредственно на горном рельефе. Практические занятия проводятся в специализированном классе с целью изучения физико-географических условий горной местности и связанных с ними опасностей, назначения и применения горного снаряжения и имущества, мер обеспечивающих безопасность при преодолении горных препятствий. Они проводятся методом рассказа и показа. Для лучшего уяснения изучаемого материала использовать образцы горного снаряжения и экипировки, плакаты, слайды, наглядные пособия, а также демонстрировать учебные видеофильмы.

Руководители занятий должны владеть методикой организации и проведения занятия, лично уметь технически правильно преодолевать препятствия любой сложности. Обучать личный состав преодолению сложных горных препятствий (скал, ледников, сложных высокогорных перевалов, горных рек и др.) и осуществлять руководство восхождениями могут только лица, окончившие специальные курсы (сборы) и получившие квалификацию инструктора горной подготовки. Выработанные навыки совершенствовать в ходе горных походов и восхождений (в комплексе с другими предметами боевой подготовки).

Количество личного состава в учебной группе должно обеспечивать усвоение учебного материала обучаемыми. На занятиях должен присутствовать фельдшер (санитарный инструктор) и санитарный автомобиль.

Изучение техники и способов страховки на различных препятствиях осуществлять на оборудованном участке местности с использованием альпинистского снаряжения. В начале занятий обучаемые знакомятся со способами страховки и самостраховки, правилами выбора безопасного маршрута, затем военнослужащим показываются способы страховки и техника ее осуществления. Далее группы тренируются в выполнении приемов страховки и самостраховки под руководством преподавателя. После чего приемы отрабатывает в целом.

В конце занятия, обучаемые самостоятельно выбирают безопасный маршрут, перемещаются с использованием различных способов страховки.

Главным результатом этих занятий должно стать приобретение практических умений и навыков в применении приемов и способов страховки и самостраховки при перемещении по различному горному рельефу и обеспечению безопасности движения.

Практические занятия по изучению и совершенствованию техники преодоления препятствий большой трудности проводятся на оборудован-

ном месте (скалодроме), а также на безопасных для обучаемых скальных участках с использованием альпинистского снаряжения.

Практические занятия по изучению техники преодоления горных склонов на лыжах (снегоступах) проводятся на снежных склонах и подготовленных горнолыжных трассах, участках обеспечивающих безопасность обучаемого личного состава.

Результатом этих занятий должно стать получение сотрудниками твердых практических умений и навыков в преодолении снежных горных препятствий различной сложности.

Совершенствование навыков и умений работы на различном горном рельефе в условиях высокогорья осуществляется в ходе проведения горно-полевого выхода, в ходе которого обучаемые практически участвуют в горных походах и осуществляют восхождения на вершины различной категории сложности с учетом сезонных особенностей горной местности зимой и летом. Перед выходом подразделений в горный учебный центр (горный район) проводится медицинское обследование всего личного состава для допуска к обучению в горах.

Для проведения комплексных занятий с совершением перевальных походов использовать ранее выбранные в горном учебном центре (вблизи пунктов постоянной дислокации) маршруты с возможностью преодоления препятствий различной сложности, с перепадом высот от 1000 до 1500 метров, с общей продолжительностью проведения занятий не менее 10 часов.

Комплексные занятия по совершению восхождений на вершины различной категории сложности осуществлять по маршрутам, определенным в «Классификаторе маршрутов на горные вершины» (ФАР, издания 2013 г.). Горные препятствия (маршруты), намеченные для преодоления в ходе отработки учебных вопросов, должны быть подготовлены и проверены специалистами горной подготовки с целью обеспечения требований безопасности.

Обучение личного состава технике преодоления горных препятствий (склонов) должно планироваться как в дневное, так и в ночное время суток (не менее 30 процентов) с соблюдением методической последовательности подготовки.

Подготовку подразделений завершать:

1-го уровня: зимой – комплексным занятием с совершением суточного перевального похода с восхождением на вершину 1Б категории сложности, летом – комплексным занятием с совершением восхождения на вершину 1Б категории сложности;

2-го уровня: зимой – комплексным занятием с совершением суточного перевального похода, летом – комплексным занятием с совершением перевального похода, восхождениями на вершины 2А, 2А, 2Б категории сложности.

3-го уровня: зимой – комплексным занятием с совершением двухсуточного перевального похода, летом – комплексным занятием с совершением восхождений на три вершины 3А и две вершины 3Б категории сложности. В летнем периоде обучения кандидатам в инструктора горной подготовки, дополнительно совершить восхождение в качестве руководителя на вершину 2А (2Б) категории сложности.

Испытания по профессиональной служебной и физической подготовке в системе ФСВНГ России проводится один раз в год в период проведения итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников, после их сдачи присваиваются квалификационные звания. Сотрудники должны подтверждать свои профессиональные знания согласно должностной инструкции по исполняемой должности «специалист-высотник», что отчасти нашло отражение в приказе МВД России от 17.11.2015 года № 1090 «Об особенностях организации профессиональной подготовки и подразделений специального назначения территориальных органов МВД России».

Только этот комплекс мероприятий, собранный воедино под единым руководством и программами обучения, в полной мере отразит подготовку сотрудников специальных подразделений ФСВНГ России, что приведет к росту профессионального мастерства получением знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач и высокой боевой выучки.

Суворов Сергей Николаевич, старший преподаватель
кафедры профессиональной подготовки;
Морозов Дмитрий Сергеевич, старший преподаватель
кафедры профессиональной подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
sergeich196@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОМОН, СОБР ФСВНГ РОССИИ ТЕХНИКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БРОНЕЩИТОВ

Аннотация. В статье освещены вопросы одиночной и групповой подготовки базовых изготовок сотрудников ОМОН, СОБР ФСВНГ России, работающих с броневыми щитами. Применяемые в обучении специально-подготовительные упражнения по отработке элементов всех видов базовых штурмовых изготовок, тактико-огневых связок и выработка основных правил безопасности работающих в составе боевой группы с использованием броневого щита.

Ключевые слова: Северо-Кавказского региона Российской Федерации, тактико-специальная подготовка, специальная операция, штурмовая группа, бронещит, тактико-огневые упражнения.

Методика проведения занятий сотрудников прибывших по программе обучения «Подготовка сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации» предусматривает рассмотрения в блоке 2 «Служебная подготовка», в разделе 2.1. «Тактико-специальная подготовка», учебного вопроса по теме Особенности проведения специальных мероприятий в населенном пункте», который предусматривает на основании ведомственного приказа и «Наставление об организации использования сил и средств подразделений специального назначения территориальных органов МВД России при проведении специальных операций (мероприятий)». В нем разрабатывается и отрабатывается тактика силового варианта развития событий и тактика штурмовых действий при проведения специальной операции (мероприятия) в отношении задерживаемого вооруженного лица, находящегося в укрытии (доме, квартире, отдельном строении). Согласно данного нормативно-правового акта выделяются группы боевого порядка – это специально назначенные виды нарядов для выполнения поставленных задач. В боевой порядок могут входить группы: разведки; блокирования (оцепления); рассредоточения и вытеснения; изъятия; штурмовая (захвата); документирования; разграбления и разминирования; применения специальных средств; прикрытия; эвакуации и пожаротушения; резервная.

Штурмовая группа (группа захвата) выполняет задачи по обезвреживанию задерживаемых лиц, в том числе вооруженных, освобождению заложников, захваченных жилищ граждан, помещений государственных органов, общественных объединений, предприятий, учреждений и организаций, объектов особой важности, жизнеобеспечения и транспорта. Пресекает попытки сопротивления со стороны задерживаемых лиц, в том числе с применением в установленном порядке оружия, специальных средств и физической силы. Группа формируется из сотрудников спецподразделений и может включать в себя несколько групп захвата: которые проникают в здание зависимости от экипировки различными способами и выполняют поставленную задачу. Одна или несколько групп боевого порядка в зависимости от вооружения преступников экипируются штурмовыми щитами типа:

- тактический щит «БЗТ-75С». Металлическая часть изделия обеспечивает защиту от поражающих факторов огнестрельного оружия 3-5 класса защиты по ГОСТ Р 50744-95;

- бронецит ФОРТ «Вант-ВМ» сердечником автоматов АКМ и АК-74, пуль ЛПС винтовки СВД и пуль винтовки М16А1 и А2 на дистанции 5 метров при низкой вероятности рикошета. Смотровое отверстие бронецита защищено бронестеклом 5 класса защиты. Масса бронецита – 24 кг.;

- бронецит ФОРТ «Вант-ЛМ» предназначен для защиты при проведении штурмовых операций в зданиях, авиа- и железнодорожном транспорте. Щит обеспечивает высокую маневренность и высоко-эффективную защиту от пуль с термоупрочненным сердечником автоматов АКМ и АК-74, пуль ЛПС винтовки СВД и пуль винтовки М16А1 и А2 на дистанции 5 метров при низкой вероятности рикошета. Фартук комплектуется бронепанелью повышающей класс его защиты с 2 до 5. Полная масса бронецита – до 14 кг.;

- противопульный штурмовой щит «ЗАБОР-М» предназначен для защиты от поражения пулями стрелкового оружия следующих типов: автомата АКМ калибра 7,62 мм (пуля ПС), снайперской винтовки СВД калибра 7,62 мм (пуля ЛПС) (5 класс защиты) а также осколками мин и гранат. Масса, кг, не более 50 кг.;

- штурмовой пулестойкий бронецит «Забор-6» автомата АКМ калибра 7,62 мм (пуля ПС), снайперской винтовки СВД калибра 7,62 мм (пуля ЛПС) (5 класс защиты) а также осколками мин и гранат. Масса, кг, не более 50 кг.;

- передвижной бронецит. Щит обеспечивает защиту от пуль пистолетов ПМ, ТТ, ПСМ и охотничьих ружей 12 калибра. Класс защиты по ГОСТ Р 50744-95 2 А Площадь защиты, дм², не менее 70 кг. Масса изделия, кг, не более 17,0 кг.;

- щит «Планшет» складной противопульный Предназначен для проведения штурмовых операций. Выпускается в двух модификациях: Тип I: 2 класс защиты по ГОСТ Р 50744-95 (от пистолетов ТТ и ПСМ) Тип II: 3

класс защиты по ГОСТ Р 50744-95 (от пуль автоматов АКМ и АК-74)
Площадь защиты: 56 дм² масса 9 кг. (тип 1), масса 8 кг. (тип 2);

– керамический бронецит. Класс защиты 2. Смотровая щель может быть закрыта прозрачными накладками по 1-му или 2-му классу защиты
Масса 28 кг.

В каждую группу захвата назначаются не менее трех наиболее физически и психологически подготовленных сотрудников на одно задерживаемое лицо, в том числе вооруженного.

В данных занятиях разработаны и раскрыты базовые тактико-огневые элементы, которые составляют основу техники выполнения элементов штурмовой изготровки: фронтальной штурмовой, фронтальной-выносной, фронтально-угловой, ситуационной штурмовой изготровки с использованием щита. Определены виды штурмовых изготровок с выносом щита в право и влево, порядок и особенности их выполнения. Раскрыты понятия «Техника и тактика работы с бронецитом». Особенности работы с противопульным щитом. Виды готовности оружия к применению при проведении стрельб, из пистолета, пистолета-пулемета, автомата.

Освещены вопросы одиночной и групповой подготовки базовых изготровок сотрудников, работающих с броневыми щитами, на начальном этапе, что является важным ключевым моментам при осуществлении и организации учебного процесса.

Вырабатываются основные правила безопасности использование которых является обязательным для всех боевых единиц, работающих в составе боевой группы с использованием броневого щита.

Применяемые в обучении специально-подготовительные упражнения по отработке элементов всех видов базовых штурмовых изготровок, тактико-огневых связок, которые позволяют на начальном этапе выработать практический навык по выполнению элементов штурмовой изготровки с использованием бронецита. При проведении занятий детально отрабатывается каждый из четырех вариантов, которые наиболее безопасны при выполнении группами боевого порядка служебно-боевых задач. Один из на более важных аспектов при проведении данных занятий это комплекс упражнений направленный на отход группы боевого порядка с постановкой различных учебных задач: отход группы с огневом прикрытием, щитовой ранен и его огневое прикрытием с эвакуацией. Тактико-огневые упражнения с использованием противопульного щита. Разбит на четыре комплекса.

В конце проведения занятия проводится разбор ошибок в работе сотрудников групп боевого порядка допускаемых при проведении досмотра с использованием штурмового щита.

УДК 343.9.01

Сысоев Алексей Александрович, доцент кафедры тактико-специальной
и огневой подготовки,

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
daosss@pochta.ru

МАССОГАБАРИТНЫЕ МАКЕТЫ ОРУЖИЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье изложены методические приемы, позволяющие повысить практическую направленность обучения сотрудников органов внутренних дел в курсе их подготовки по противодействию вооруженным и особо опасным преступникам.

Ключевые слова: особые условия, массогабаритные макеты оружия, страйкбол, вооруженные и особо опасные преступники, моделирование, служебно-боевые задачи.

Современные реалии российской правоохранительной практики демонстрируют усиление криминальной активности организованных преступных сообществ, увеличение доли тяжких преступлений с использованием оружия.

Сотрудникам полиции все чаще приходится действовать в экстремальных ситуациях. Для успешного выполнения служебно-боевых задач в особых условиях требуется высококачественная профессиональная подготовка.

Между тем, достаточно большой процент потерь среди личного состава, выполняющего задачи в особых условиях и принимающего участия в контртеррористических операциях, показывает низкий уровень личной тактической подготовки сотрудников.

Очевидно, что сегодня для многих офицеров полиции проблемы качества профессиональной подготовки приобретают в прямом смысле жизненно важное значение.

Не вызывает сомнения и то, что изучать приемы и способы противодействия вооруженным и иным особо опасным преступникам следует на основе системного подхода с использованием учебных комплексов, позволяющих моделировать боевые действия, как на открытом пространстве, так и в помещениях при различных условиях освещенности.

По мнению Е.А. Тамбовцева существенное влияние на повышение качества тактической подготовки оказывает использование пневматических массогабаритных макетов оружия [1], позволяющих не только значительно визуализировать учебный процесс, но и повысить его наглядность при использовании тех или иных тактических приемов.

Некоторая схожесть по габаритам и весовым характеристикам с образцами огнестрельного оружия, принятыми на вооружение в органах внутренних дел, позволяет отрабатывать тактические действия, одновременно совершенствуя и закрепляя навыки обучаемых, полученные последними в процессе изучения огневой подготовки.

Немаловажное значение имеет и возможность моделирования тактических ситуаций, позволяющая оценивать в условиях реального времени правомерность применения огнестрельного оружия в различных условиях.

Кроме того, использование в учебном процессе страйкбольного оборудования дает возможность формировать высокую психологическую устойчивость обучаемых, развивать у них бдительность, наблюдательность, память, устойчивость к стрессам экстремальных ситуациях и другие профессионально-психологические качества необходимые для решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач и повышения выживаемости сотрудников.

Таким образом, достигается комплексная составляющая тактико-специальных занятий, позволяющая суммировать знания и навыки обучаемых, полученные ими при изучении целого ряда дисциплин практической направленности.

Вызывает интерес опыт сотрудников кафедры тактико-специальной подготовки Нижегородской академии МВД России, использующих с 2007 г. пневматические массогабаритные макеты оружия при обучении курсантов тактическим приемам задержания вооружённых и иных особо опасных преступников. На занятиях в академии используется более 60 различных типов страйкбольных маркеров, в том числе более 30 образцов автоматического оружия, 11 пистолетов, 5 снайперских винтовок и 2 макета пулемёта.

В марте 2009 года на базе Московского областного филиала Московского университета МВД России было проведено заседание секции тактико-специальной, огневой и физической подготовки, на котором признано целесообразным использование в учебном процессе оборудование имитирующего реальные условия оперативно-служебной деятельности (страйкбол) сотрудников ОВД. В связи, с чем несколько ВУЗов МВД России приобрели и уже эффективно применяют пневматические массогабаритные макеты оружия в учебном процессе, отрабатывая тактические приемы по розыску и задержанию вооруженных и особо опасных преступников, пресечению захвата критически важных и собственных объектов ОВД и освобождению заложников.

Практические занятия при этом проводятся как на специально оборудованных полигонах, так и на пересеченной местности. Накопленный нашими коллегами опыт уже позволяет им вырабатывать учебные методики и издавать учебно-методическую литературу [2].

Между тем, в нашем институте в качестве массогабаритных макетов преподавателям тактико-специальной подготовки приходится использовать резиновые и деревянные макеты короткоствольного оружия. По мнению Н.И. Труфанова данное обстоятельство оказывает негативное влияние, как на качественную составляющую практических занятий, так и на морально-психологическое состояние обучаемых [3].

Незначительность финансирования МВД России в области оснащения образовательных учреждений современными средствами учебно-имитационного стрелкового оборудования и нежелание приобретения такового на местах существенно сужает возможности педагогического состава кафедр тактико-специальной подготовки по введению в учебный процесс современных инновационных технологий, исключает вероятность возникновения межпредметных связей и повышения заинтересованности обучаемых в результатах учебного процесса.

В то время как привитие соответствующих знаний и практических навыков, позволяющих успешно выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи в условиях чрезвычайных обстоятельств, представляется на сегодняшний день одной из важнейших задач профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, отсутствие требуемых технических средств обучения является актуальной проблемой, требующей оперативного решения.

Список использованной литературы

1. Тамбовцев Е.А. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД в процессе задержания лица, подозреваемого в совершении преступления / Е.А. Тамбовцев // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сб. материалов XXI междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России. – 2016. – С. 310.
2. Проведение занятий с использованием учебно-имитационного стрелкового оборудования, имитирующего реальные условия оперативно-служебной деятельности (пейнтбол, страйкбол и пр.): учебно-наглядное пособие / под общ. ред. Д.Е. Сафонова. – М.: ЦОКР МВД России, 2009. – 81 с.
3. Труфанов Н.И. К вопросу о необходимости моделирования реальных (экстремальных) условий в ходе проведения практических занятий по тактическим дисциплинам / Н.И. Труфанов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов XXII всерос. научн.-метод. конф.: в 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России. – 2017. – С. 194.

Тамбовцев Евгений Александрович, преподаватель
кафедры тактико-специальной и огневой подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
john_tomb@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРАВОПОРЯДКА В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые вопросы организации несения службы сотрудниками органов внутренних дел при обеспечении правопорядка в общественных местах.

Ключевые слова: личная безопасность; сотрудник органов внутренних дел; охрана общественного порядка; общественное место.

Одной из основных обязанностей, возложенных на российскую полицию, является обеспечение охраны общественного порядка, а укрепление общественного порядка способствует повышению общественной безопасности. От качества работы полиции зависит не только состояние правопорядка в общественных местах, но и общественное мнение о работе в целом. Более того, это влияет на отношение населения к органам власти, и оценку с точки зрения способности или неспособности обеспечить реальную защиту охраняемых законом прав и интересов граждан.

В повседневной деятельности сотрудников полиции важная роль отводится обеспечению личной безопасности, что во многом предопределяется способностью устанавливать правильные взаимоотношения с гражданами.

Как показывает практика, в деятельности личного состава подразделений органов внутренних дел имеется ряд замечаний. Сотрудники полиции не всегда точно знают, как правильно действовать при несении службы в случае возникновения нестандартных ситуаций [1]. Особенно это проявляется в работе по обеспечению правопорядка и безопасности в общественных местах и при проведении массовых мероприятий, когда деятельность сотрудников сопряжена с определенными трудностями и является объектом пристального внимания со стороны гражданского населения.

Четкое знание и безукоризненное выполнение рекомендаций комплексного использования сил и средств органов внутренних дел, а также умелые и грамотные действия дежурной части являются основой повышения эффективности борьбы в сфере охраны общественного порядка по

профилактике и пресечению правонарушений, раскрытию преступлений, и гарантией личной безопасности сотрудников.

Охраняя общественный порядок, сотрудники полиции используют в своей деятельности, основанные на законах, выработанные и проверенные практикой тактические приемы. Они характеризуются большим разнообразием способов несения службы в различных ситуациях.

К основным тактическим правилам действий сотрудников органов внутренних дел с целью обеспечения личной безопасности при выполнении задач по обеспечению правопорядка и безопасности в общественных местах и при проведении массовых мероприятий можно отнести:

- активность при несении службы, которая заключается в проведении упреждающих действий сотрудниками полиции [2];

- сосредоточение основного внимания на охране общественного порядка в наиболее вероятных местах совершения правонарушений и преступлений;

- гибкость тактики и внезапность действий соответствующих сложившейся оперативной обстановке на момент проведения массового мероприятия;

- тесное взаимодействие между сотрудниками полиции. Все действия должны быть согласованы как по целям и задачам, так по месту и времени проведения совместных мероприятий.

Основные вопросы взаимодействия между нарядами, подразделениями и различными службами полиции определяются начальниками органов внутренних дел. Особое внимание им следует уделять инструктажу личного состава [3].

Взаимодействие сотрудников органов внутренних дел при выполнении задач по обеспечению правопорядка и безопасности в общественных местах и при проведении массовых мероприятий во многом обеспечивается твердым знанием общих и особых обязанностей и способов их выполнения, пониманием всеми нарядами поставленных перед ними задач, знанием оперативной обстановки и наличием устойчивой и бесперебойной связи.

Охрана общественного порядка обуславливает необходимость взаимодействия с другими службами, например с уголовным розыском, участковыми уполномоченными полиции и другими. Сотрудники данных подразделений принимают участие в проведении инструктажей заступающих нарядов, в ходе которых доводится информация об оперативной обстановке по линии своих служб.

В сегодняшних реалиях только высокий профессионализм и умелое владение тактическими приемами и способами по действиям сотрудников полиции в различных ситуациях позволят качественно и своевременно выполнять возложенные на них задачи и обеспечить должный уровень личной безопасности.

Таким образом, важным условием высокой эффективности и качества выполнения служебных задач сотрудниками полиции в различных ситуациях обеспечении правопорядка в общественных местах является профессиональная подготовка личного состава. Для реализации предъявляемых требований необходимо уделять особое внимание подготовке личного состава, повышению их профессионального мастерства, умению тактически правильно действовать как индивидуально, так и в составе нарядов при осуществлении охраны общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, особенно при пресечении и раскрытии уличных преступлений.

Список использованной литературы

1. Труфанов Н.И. К вопросу совершенствования профессиональной подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности / Н.И. Труфанов // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сб. материалов межвуз. научн.-практич. конф. – Иркутск, ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – С. 221-223.
2. Каримов, А.А. О готовности сотрудника полиции к применению огнестрельного оружия / А.А. Каримов // Вестник КЮИ МВД России. – 2017. – № 1. – С. 137-144.
3. Сысоев А.А. Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности / А.А. Сысоев // сб. материалов межвуз. научн.-практич. конф. – Иркутск, ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – С. 215-218.

Токарчук Роман Евгеньевич, кандидат юридических наук,
старший преподаватель кафедры тактико-специальной
и огневой подготовки,
Крымский филиал Краснодарского университета МВД России,
Россия, 295053, Республика Крым, г. Симферополь,
ул. Академика Х.Х. Стевена, 14,
Snaiperkem@ya.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Аннотация. При осуществлении личного досмотра лиц, подозреваемых в совершении или в подготовке совершения преступления, сотрудники полиции ограничены в возможностях применения специальных средств ограничения подвижности, что может привести к тяжким последствиям с причинением вреда различным интересам. Тактические рекомендации, выработанные практикой, указывают на необходимость, перед началом досмотра, при вероятности угрозы, ограничивать подвижность досматриваемого лица специальными средствами ограничения подвижности, что не всегда допускается ст. 21 ФЗ «О полиции». Предлагаются соответствующие изменения в этот закон.

Ключевые слова: наручники, полиция, досмотр, наружный досмотр, личный досмотр.

В соответствии с требованиями ст. 21 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» применение специальных средств ограничения подвижности (наручники либо иные подручные средства связывания) сотрудниками полиции могут применяться для: пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции; задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться; для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, лиц, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе.

Данные полномочия не учитывают всего спектра тактических действий сотрудников полиции и в первую очередь не позволяют обеспечить их безопасность при выполнении оперативно-служебных задач.

Согласно приведенным требованиям сотрудник полиции прежде, чем применить средства ограничения подвижности, должен дожидаться сопротивления лица, даже если в сложившейся ситуации есть основания предполагать вооруженное сопротивление, которое может подвергнуть жизнь и здоровье сотрудника полиции или иных граждан опасности. В очередной

раз сотруднику полиции не позволяется принимать предупредительные меры для максимального обеспечения безопасности некоторых осуществляемых служебных мероприятий [7].

Особенно это актуально, в тех случаях, когда сотруднику полиции необходимо произвести личный досмотр или обыск лица, доставляемого в орган внутренних дел или подозреваемого в совершении преступления, а не застигнутого при его совершении. Не случайно в тактико-специальной подготовке сотрудников органов внутренних дел выработано правило личной безопасности, согласно которому перед проведением наружного или личного досмотра необходимо вначале применить средства ограничения подвижности, а уже затем досматривать лицо. Так, авторы одного из учебно-методических пособий по особенностям несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка, предусматривают проведение наружного досмотра только после надевания наручников на задержанного правонарушителя. Далее они пишут, что и личный досмотр в порядке ст. 27.7 КоАП РФ «безопаснее выполнять после надевания наручников» [5, с. 49-59].

Между тем в рамках профессиональной подготовки сотрудников ОВД методики проведения досмотра (под угрозой оружия или без него) предусматривают, что только после проведения наружного осмотра сотрудник «при наличии законных оснований имеет право применить наручники». При проведении самого наружного осмотра под угрозой оружия рекомендуют свое оружие держать за спиной проверяемого. «Ствол направить в сторону преступника и немного вверх. В критических ситуациях возможен упор пистолетом в спину между лопаток. Однако в этом случае есть опасность неосторожного выстрела» [1, с. 57-59].

Даже при надевании средств ограничения подвижности необходимо быть предельно внимательным, не отвлекаться. «Все внимание следует сосредоточить на задерживаемом правонарушителе, так как он понимает, что после применения наручников побег практически неосуществим, и в этот момент может совершить нападение. Необходима осторожность и подстраховка, ведь для вероятного преступника это последний шанс вырваться на свободу» [1, с. 58-59].

По нашему мнению, проводить досмотр лица под угрозой оружия опасно и нежелательно по нескольким причинам.

Во-первых, любое неповиновение лица в этих условиях (просто шалость, баловство), могут привести к непроизвольному или произвольному прицельному выстрелу в досматриваемое лицо со спины с самыми тяжкими последствиями для его жизни или здоровья.

Во-вторых, подобный выстрел весьма сложно оправдать основаниями применения огнестрельного оружия, предусмотренными статьями 18-24 ФЗ «О полиции». Требования ст. 24 ФЗ «О полиции» не совсем соответствуют ситуации. Не задерживаемое лицо сократило дистанцию с сотрудником полиции и пыталось прикоснуться к его огнестрельному оружию,

это сделал сам сотрудник в нарушение мер безопасности, что может привести последнего на скамью подсудимых за причинение вреда с превышением полномочий, либо за неосторожное обращение с оружием.

В-третьих, у сотрудника полиции в руках огнестрельное оружие, наличие которого при физическом контакте с подозреваемым недопустимо, так как создает условия для завладения им досматриваемым лицом, производства выстрела в любом направлении в процессе возможной борьбы с правонарушителем и других последствий. Не случайно п. 2 ст. 24 ФЗ «О полиции», в качестве гарантии личной безопасности сотрудника полиции с обнаженным огнестрельным оружием, предусматривает недопустимость приближения задерживаемого лица к нему или прикосновения к его огнестрельному оружию, и право сотрудника в этом случае на применение оружия.

Приближаясь к задерживаемому лицу с обнаженным огнестрельным оружием, сотрудник полиции сам грубейшим образом нарушает меры личной безопасности. Кроме этого у досматривающего сотрудника свободна для проведения его действий только одна рука. В результате сотруднику приходится делать сразу два, существенно отличающихся друг от друга действия: удерживая в одной руке приведенное в готовность обнаженное огнестрельное оружие просчитывать возможности его применения и безопасного обращения с ним; второй рукой осуществлять достаточно сложные и ответственные манипуляции по производству наружного или личного досмотра. Подобное рассеивание внимания сотрудника на два фронта чревато несчастными случаями и необоснованными действиями. И это при том, что из любых, «казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти» [3, с. 52].

Нельзя рассчитывать только на определенное положение досматриваемого (у стены, на коленях или на земле), необходимо достигать максимального перевеса сил, обеспечивающего личную безопасность, невозможность досматриваемого вывернуться, применить силу или спрятанное оружие, завладеть огнестрельным оружием сотрудника.

Конечно, хорошо, если наружный или личный досмотр прикрывают еще один или два сотрудника полиции, но такое не всегда возможно. Поэтому наружный или личный досмотры правильнее проводить без оружия в руках и в отношении обездвиженного лица, т.е. скованного наручниками, что снижает возможные шансы досматриваемого к сопротивлению и повышает шансы сотрудника с двумя свободными для применения физической силы руками пресечь эти действия. Не случайно некоторые авторы считают, что сотрудник, обыскивающий задержанного, должен убирать оружие, «оставляя руки свободными» [4, с. 62], а другие обоснованно утверждают, что не только вести борьбу с сопротивляющимся противником, но и держать его одной рукой «практически неосуществимо» [3, с. 52-53].

Двумя свободными руками и застегнутыми на руках досматриваемого лица сзади наручниками сотрудник обеспечивает себе заведомое физическое преимущество перед этим лицом, исключает условия неосторожного применения оружия и обеспечивает личную безопасность при проведении досмотра. Конечно, лучше производить эти действия под присмотром второго сотрудника, стоящего по отношению к досматриваемому сотруднику под углом около 90 градусов на расстоянии 3-4 метра, но в таких условиях преимущества сотрудник, не теряя бдительности, может произвести досмотр и в одиночку.

Надевать же наручники в одиночку следует с двумя свободными руками на руки задерживаемого заведенные назад за спину и в положении, обеспечивающем невозможность оказания сопротивления также. Наиболее безопасные для этого условия достигаются если досматриваемый лежит на животе с заведенными за спину руками и условиями для болевого удержания ног или рук лица без использования сотрудником рук [5, с. 54-55]. Данного положения для применения средств ограничения подвижности можно добиться под угрозой оружия, отдавая последовательные команды и добившись их полного выполнения.

Так как наружный и личный досмотр безопаснее проводить после надевания наручников и без оружия в руках, имея обе руки свободными, как для досмотра, так и для пресечения путем применения физической силы сопротивления или нападения, некоторые авторы оправдывают их применение предусмотренными ФЗ «О полиции» основаниями. Между тем, не всегда эти предложения соответствуют установленным требованиям. В памяти по оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений уголовного розыска, указано, что в случае, «когда задержанный оказал сопротивление или не повинуетсЯ сотруднику или когда есть вероятность попыток побега, необходимо перед досмотром одеть наручники» [2, с. 15]. В другом пособии предусматривается, что, для ограничения двигательных функций правонарушителя, «обуздания сопротивляющихся и нападающих сотрудники милиции имеют право применять наручники» [1, с. 57].

Очевидно, что просто неповиновение сотруднику, вероятность попытки побега или оказания сопротивления лицом, подозреваемым в совершении или подготовке преступления или административного правонарушения, не входят в число оснований для применения сотрудником полиции средств ограничения подвижности. Для их применения сотруднику полиции необходимо дожидаться сопротивления или нападения со стороны опасного лица, либо обоснованного процесса доставления в ОВД.

В соответствии с требованиями ст. 21 ФЗ «О полиции» права применение средств ограничения подвижности для предотвращения (исключения) возможного (предполагаемого) сопротивления в целях обеспечения личной безопасности при производстве наружного или личного досмотра не предусмотрено. Поэтому рекомендации по обеспечению личной без-

опасности сотрудников и окружающих лиц при осуществлении досмотра упираются в несовершенство законодательства в этом вопросе. В учебнике по профессиональной подготовке полицейских 2015 года этот конфликт четко выражен в рекомендации по обеспечению личной безопасности о том, что досмотр следует проводить после применения наручников: «сначала средства ограничения подвижности (при наличии оснований их применения) – потом досмотр» [6, с. 221]. Очевидно, что при отсутствии оснований применения этих средств, сотрудники оказываются в опасных условиях, не получая безопасного преимущества перед досматриваемым лицом, что может привести к непредсказуемым тяжким последствиям.

Разрешение данного противоречия особенно актуально в настоящее время в связи с ростом террористической угрозы, когда досмотр не обездвиженного лица, подозреваемого в экстремизме или терроризме может привести к тяжким последствиям (завладению оружием сотрудника полиции и убийству из него людей, подрыву взрывного устройства, находящегося при досматриваемом и т.п.). С точки зрения ограничения прав гражданина, который попал под подозрение и был ограничен в подвижности с помощью средств ограничения подвижности, следует заметить, что оно носит незначительный характер. Эти действия даже не подходят под требования ст. 6.1.1 КоАП РФ и допустимы с точки зрения требования ст. 2.7 КоАП РФ, как ограничение, вызванное крайней необходимостью. Они по своей сущностной нагрузке служат для устранения опасности охраняемым законом интересам общества или государства, которая не могла быть устранена иными средствами, а причиненный вред является менее значительным, чем возможный предотвращенный вред. Вооруженный сотрудник с не расчехленным и не приведенным в готовность оружием в кобуре или приведенным в готовность обнаженным оружием не имеет права допускать условий, в которых может возникнуть возможность его завладения.

Сотрудники полиции, отвечающие за обеспечение охраны порядка и безопасности должны иметь право применения средств ограничения подвижности в отношении лиц, которых по различным причинам необходимо подвергнуть досмотру. Таковыми причинами может быть проверка лица, подозреваемого в совершении преступления (например, при обыске его квартиры, досмотре автомобиля и т.п.), лица, вызывающего подозрения в вооруженности, криминальных намерениях и т.п.

На основании вышеизложенного, предлагаем внести в ФЗ «О полиции» следующие изменения:

1. Дополнить часть 1 ст. 21 следующим пунктом:
 - 12) для обеспечения личной безопасности вооруженного сотрудника полиции при осуществлении досмотра гражданина».
2. В п. 3 ч. 2 ст. 21 слова «4 и 6 части» заменить словами «4, 6 и 12 части».

Реализация приведенных предложений создаст более безопасные условия для проведения досмотра лиц, в отношении которых он необходим, исключив опасную практику досмотра под угрозой оружия.

Список использованной литературы

1. Ворожцов, М.А. Действия подразделений (нарядов) органов внутренних дел при чрезвычайных обстоятельствах криминального характера: учеб.-метод. пособие / М.А. Ворожцов [и др.]. – М.: ЦОКР МВД России, 2009.
2. Гришин Ю.Н. Организация оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений уголовного розыска [Текст]: памятка / Ю.Н. Гришин [и др.]. – 3-е изд., испр. и перераб. – М.: ДГСК МВД России, 2015.
3. Кузнецов С.В., Пономарев Н.Л. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы: учебно-практическое пособие / С.В. Кузнецов, Н.Л. Пономарев. – М.: ДГСК МВД России, 2015.
4. Панасик Н.В. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел МВД России.: учеб.-метод. пособие / Н.В. Панасик. – М.: ЦОКР МВД России, 2010.
5. Поезжалов В.Б. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие / В.Б. Поезжалов, И.Н. Черненко, О.В. Газизова. – С.: ДГСК МВД России, 2016.
6. Профессиональная подготовка полицейских. Альбом структурно-логических схем: учебное наглядное пособие: в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко.– М.: ДГСК МВД России, 2016. – Ч. 2: Профессиональный цикл.
7. Токарчук Р.Е. Актуальные проблемы дозволительной роли уголовного закона в предупреждении терроризма / Р.Е. Токарчук // Уголовная политика и культура противодействия преступности : материалы междунар. науч.-практ. конф., 30 сент. 2016 г. : в 2 т. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2016. – Т. I. – С. 347-353.

Труфанов Николай Ильич, преподаватель
кафедры тактико-специальной и огневой подготовки;
Тамбовцев Евгений Александрович, преподаватель кафедры
тактико-специальной и огневой подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
john_tomb@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся организации обеспечения личной безопасности и повышения уровня стрессоустойчивости у сотрудников ОВД, осуществляющих охрану общественного порядка и безопасности в ходе проведения массовых мероприятий.

Ключевые слова: личная безопасность, стрессоустойчивость, массовые мероприятия, сотрудник органов внутренних дел.

В настоящее время достаточно остро стоят проблемы обеспечения как личной, так и психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел, которые осуществляют охрану общественного порядка и безопасности в ходе проведения массовых мероприятий.

Личная безопасность сотрудника ОВД заключается в защите его здоровья и жизни, охране его интересов, ценностей от возможных внешних и внутренних угроз в сфере его профессиональной деятельности и, безусловно, зависит от его профессионального опыта и профессиональной подготовленности.

Выполняя свои профессиональные обязанности при решении оперативно-служебных задач, сотрудники органов внутренних дел подвергают своё здоровье и жизнь постоянному риску. В зоне риска также находится деятельность сотрудников органов внутренних дел, осуществляющих охрану общественного порядка при проведении массовых мероприятий.

По своей сути организация и проведение массовых мероприятий является критерием оценки деятельности органов исполнительных власти, в том числе и правоохранительных органов, которые осуществляют охрану общественного порядка и общественной безопасности.

В ходе проведения массовых мероприятий, всегда существует вероятность того, что сотрудники ОВД могут столкнуться с неадекватным поведением агрессивно настроенных или социально дезадаптированных лиц, с противоправными действиями отдельных лиц (групп) и т.п., в связи с чем, сотрудник ОВД должен быть подготовлен не только профессионально (юридически, физически, тактически), но и психологически, к возникновению критических и

стрессовых ситуаций, связанных с определённым риском и опасностью для его жизни и здоровья.

Совершенствование тактики и обучение методам обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД, наработка и отработка точных и правильных действий в непредвиденной ситуации определяет важность направления подготовки профессиональных кадров ОВД.

В целях эффективного обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, лицам, осуществляющим функцию охраны общественного порядка при проведении массовых мероприятий можно рекомендовать следующее.

В ходе подготовки к обеспечению массовых мероприятий, необходимо проводить с сотрудниками ОВД занятия по изучению нормативных правовых актов, регламентирующих права и обязанности сотрудников органов внутренних дел, виды нарушений общественного порядка и общественной безопасности и мер ответственности за их совершение и т.п.

Руководителям подразделений органов внутренних дел можно рекомендовать:

- осуществлять качественный инструктаж нарядов, с указанием оперативной обстановки, изложением алгоритма действий сотрудников при возникновении нестандартных ситуации, а также порядка взаимодействия сил и средств;
- регулярно проводить тренировки с личным составом подразделений, осуществляющих службу по охране общественного порядка с привлечением дополнительных сил и средств ОВД, в ходе которых отрабатывать тактические приёмы несения службы с использованием специальных средств в условиях изменения обстановки.

Необходимо также учитывать, что в целях обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, которые несут службу по охране общественного порядка, в местах проведения массовых мероприятий необходимо:

- организовать четкую постановку практических задач конкретным сотрудникам и организовать слаженную работу нарядов ОВД, задействованных для охраны общественного порядка;
- обеспечить надлежащую экипировку сотрудников ОВД средствами связи, индивидуальной защиты, специальными средствами и огнестрельным оружием;
- исключить наглядные негативные факторы, которые способны вызывать агрессивное поведение отдельных групп людей (например, запретить продажу алкогольной продукции в местах проведения массовых мероприятий и т.п.);
- ужесточить пропускной режим в местах проведения массовых мероприятий с использованием специальных технических средств и специальных средств, а также создать искусственные препятствия для значительного скопления людей в определенном месте с целью предотвращения давки, массовых беспорядков и т.п.

В целях повышения уровня стрессоустойчивости у сотрудников ОВД, обеспечивающих охрану массовых мероприятий, можно рекомендовать следующее.

В первую очередь, это осуществление строгого психологического отбора при приёме на службу, путём проведения психодиагностического обследования кандидата.

Во-вторых, необходимо проводить инструктивные занятия с личным составом ОВД с привлечением специалистов-психологов по изучению вопросов психологии толпы, механизмов её образования, изучения психологического портрета зачинщиков (инициаторов) беспорядков, отработке психологической стратегии прогнозирования и предотвращения массовых беспорядков.

В-третьих, необходимо проводить регулярные психологические тренинги и беседы психолога с сотрудниками, деятельность которых связана с выполнением оперативно-служебных задач в экстремальных условиях (служебные командировки в «горячие точки», участие в проведении АТО, розыск и задержание преступников и т.п.). Такая регулярная работа психолога с сотрудниками, по нашему мнению, позволит обнаружить воздействие стресса на ранней стадии и помочь сотруднику с ним справиться.

В-четвёртых, необходимо усовершенствовать систему оказания помощи сотрудникам, находящимся под воздействием стресс-факторов на конфиденциальной основе. Безусловно, в каждом подразделении полиции имеется отдел морально-психологического обеспечения, одной из задач которого является психологическая помощь сотруднику, попавшему в трудную ситуацию. Однако, сотрудники предпочитают не обращаться за помощью к психологу. Отчасти это связано с менталитетом сотрудника, его боязнью привлечь к себе внимание и т.п. В связи с этими, органы внутренних дел нуждаются в совершенно новых методиках психологической работы с личным составом, которые позволят во время диагностировать нарушения стрессоустойчивости у сотрудников.

Безусловно, эффективное осуществление своих служебных обязанностей сотрудником ОВД напрямую зависит от уровня его профессиональной и психологической подготовки, что предполагает наличие у сотрудника не только профессиональных знаний, умений и навыков, но и сформированной личностной установки на выживание, его психологических качеств, позволяющих адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в экстремальных ситуациях. Также необходимо отметить, что от физического и эмоционального состояния сотрудника ОВД, во многом зависит эффективность выполнения им своих профессиональных обязанностей и качество решения поставленных служебно-оперативных задач.

Фидель Петр Михайлович, преподаватель
кафедры специальной подготовки;
Егоров Владимир Юрьевич, преподаватель
кафедры специальной подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
fpm@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В статье приведен пример как повысить эффективность обучения сотрудников полиции в ситуациях связанных с угрозой жизни, здоровью, граждан или сотрудника полиции.

Ключевые слова: физическая сила, специальные средства, огнестрельное оружие, сотрудники полиции, правонарушители, угроза нападения, подготовка.

Обязанности, сотрудника правоохранительных органов часто связаны с опасностью для жизни, как для самого себя, так и окружающих его в определенный момент людей. Это требует от него принятия мгновенных решений и своевременного выполнения двигательных действий по самозащите или защите граждан. Все действия должны быть целесообразны с юридической точки зрения. К психолого-физиологическим проблемам применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками ОВД относятся, прежде всего, психологическая готовность к необходимым действиям [1].

Основываясь на детальном анализе содержания учебных программ по тактико-специальной подготовке сотрудников ОВД разных лет, все многообразие ситуаций боевого противодействия сотрудников правонарушителям в схватке мы предлагаем представить и систематизировать по следующим признакам.

Во-первых, по объективным (внешним) признакам противодействия правонарушителям и соответствующим действиям сотрудника ОВД:

по приоритету первой атаки (т.е. кто инициирует начало боя); по состоянию готовности к сопротивлению правонарушителя в начальный момент задержания – активному или пассивному исходному положению:

1) при активном исходном положении правонарушитель ожидает и видит момент первой атаки, находится в произвольной стойке, оружие (при его наличии) – в боевом или скрытом положении. Может проводить упреждающие действия (перемещение, атака), защищаться или контакти-

ровать с момента начала первой атаки сотрудника полиции либо начинать атаку первым;

2) при пассивном исходном положении правонарушитель не видит первую атаку, находится в естественной стойке, оружие (при его наличии) – в произвольном положении. Может проводить действия защиты, контратаки только в ответ после принятия первой атаки сотрудника полиции либо угрозы голосом; по средствам физического воздействия, которые в соответствии со сложившейся ситуацией может применить сотрудник ОВД: огнестрельное оружие, специальные и подручные средства, боевые приемы борьбы; по средствам физического воздействия, которые собирается применить правонарушитель: огнестрельное или холодное оружие, специальные и подручные средства, а также приемы борьбы без оружия.

Во-вторых, исходя из разнообразия всех видов силового воздействия и задержания правонарушителей, по порядку приоритетности их применения в правоохранительной деятельности (по степени сопротивления задерживаемого: не оказывает физического сопротивления; оказывает пассивное неповиновение; оказывает активное неповиновение; оказывает активное сопротивление); задержание правонарушителей, оказывающих пассивное, активное неповиновение, с применением специальных средств и приемов физического принуждения без оружия; задержание правонарушителей врасплах с применением в порядке приоритетности: физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств, огнестрельного оружия; задержание правонарушителей, оказывающих активное сопротивление, с ситуации неожиданного нападения на сотрудника полиции, выполняющего уход из опасного положения с использованием боевых приемов борьбы и применением в порядке приоритетности: табельного оружия, специальных средств; задержание правонарушителей, оказывающих активное сопротивление сотрудникам полиции, с использованием только физической силы и боевых приемов борьбы [2].

В-третьих, в зависимости от реальной ситуации и содержания оперативно-служебной задачи, уровня подготовленности сотрудника полиции и степени опасности для сотрудника и окружающих оказываемого сопротивления правонарушителей, – по достигнутому результату силового противодействия при задержании:

1. Задержание правонарушителя без нанесения ему серьезного физического ущерба. Техничко-тактические действия, обеспечивающие данный результат: угроза применения табельного оружия, ограниченное болевое или удушающее воздействие с использованием приемов боя без оружия (САМБО), со специальными либо подручными средствами; связывание; одевание наручников.

2. Задержание правонарушителя с нанесением ему физического ущерба (включая летальный исход).

Техничко-тактические действия:

- нокаутирующий либо травмирующий удар без использования оружия, с использованием оружия, специальных или подручных средств;
- нокаутирующий либо травмирующий бросок на опору;
- нанесение травмы посредством болевых приемов боя без оружия, с использованием специальных или подручных средств;
- удушающее воздействие с потерей сознания правонарушителя с использованием приемов боя без оружия (САМБО), со специальными либо подручными средствами, связывание, одевание наручников и как крайняя мера применение табельного оружия на поражение;
- сковывание правонарушителя – контроль его физических действий при невозможности задержания без дополнительной помощи. Техничко-тактические действия: удержание правонарушителя в фиксированном положении с использованием приемов боя без оружия, со специальными или подручными средствами; обеспечение личной безопасности (самозащита) сотрудника полиции - выход его из ситуации рукопашного боя с минимальным физическим ущербом, при невозможности задержания правонарушителей [3]. Угроза применения любого вида оружия, ведение ближнего боя с правонарушителями с использованием огнестрельного оружия, специальных или подручных средств или физической силы, направленное на пресечение атакующих действий противников и разрыв дистанции ближнего боя [4].

Приведенная классификация действий сотрудников полиции, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при осуществлении профессиональной деятельности, на наш взгляд, поможет решить весьма актуальный сегодня вопрос выбора адекватных средств силового противодействия в зависимости от сложившейся ситуации, степени опасности правонарушителя и в соответствии с требованиями законодательства, регулирующего применение мер непосредственного принуждения сотрудниками полиции [5]. Это, в свою очередь, позволит избежать многих противоречий, возникающих в процессе формирования навыков по тактико-специальной подготовке.

Список использованной литературы

1. Подготовка сотрудников полиции к несению службы по охране общественного порядка в особых условиях: учебное пособие / сост. Д.В. Ковалев [и др.]. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 124.
2. Желтобрюх А.В. Подготовка сотрудников полиции к действиям, связанным с осмотром мест вероятного нахождения правонарушителей / А.В. Желтобрюх, А.А. Сошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XX всерос. научн.-метод. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 195-198.
3. Ковалев Д.В. О подготовке и проведении задержания правонарушителей / Д.В. Ковалев, А.А. Сошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых

ведомств: материалы XVII междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 275-277.

4. Фидель П.М. Методика преподавания профайлинга на занятиях по тактико-специальной подготовке / П.М. Фидель, В.Ю. Егоров // Там же, 2015. – С. 264-267.

5. Чибунин В.М. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД: принципы и правила / В.М. Чибунин, Д.В. Ковалев // Там же, 2016. – С. 404-407.

РАЗДЕЛ IV.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ,
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796/799

Аксенов Максим Олегович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий лабораторией спортивной генетики,
Бурятский государственный университет,
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а,
6730@mail.ru

СВЯЗЬ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ
С ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Аннотация. Целью статьи явилось научное обоснование выбора оптимальных величин тренировочной и соревновательной нагрузок в многолетнем построении подготовки спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом индивидуальных генетических возможностей. Исследованы полиморфизмы генов ACE, ACTN3, PPARGC1A с количественными и качественными параметрами тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта.

Ключевые слова: генотип, экстенсивность, интенсивность, тренировка, тяжелоатлетические виды спорта, макроцикл, нагрузка, эффективность тренировки, тренируемость.

Ранее проведенные исследования [1; 2; 4] в целом демонстрируют, что люди не выбирают для себя наиболее подходящий вид спорта. Это обусловлено отчасти тем, что каждый индивидуум приступает к тренировочным занятиям, имея определенные задатки. Некоторые особенности строения и функции организма человека не подвластны человеческому влиянию. Иными словам, люди ограничены своим генетическим потенциалом. Соотношение волокон типа I и II ограничивает возможности гипертрофии и определяет показатели скорости и выносливости. Пол определяет особенности функционирования эндокринной системы, накладывая дополнительные рамки на гипертрофию, а значит, и на увеличение силы. Возраст ограничивает имеющуюся мышечную массу и скорость протекания нервных процессов, что в целом ограничивает не только величину развиваемых усилий, но и скорость движений. Тренер не в состоянии создать программу, которая позволит спортсмену перешагнуть генетически предопределенные границы его возможностей. Вместе с тем исследование генетических возможностей спортсменов в определенных видах спорта может позволить учитывать индивидуальные генетические возможности и значительно улучшить показатели физической подготовленности [2, с. 113].

В профессиональном спорте высокие спортивные достижения на 80% зависят от слаженной работы нейромоторной системы и биологической энергии, т.е. для достижения определенных результатов необходимо обладать врожденными качествами, являющиеся залогом успеха, но их нужно развивать посредством тренировок, программ, которые на сегодняшний день разработаны на научном уровне, при этом нужно постоянно находиться под наблюдением, чтобы случайно не получить травму, а также вести учет прогресса своих результатов. Поэтому все современные тренеры применяют технологии, подкрепленные педагогическими, физиологическими и биологическими данными [2, 3, 8].

Методика и организация исследования. Общее количество исследованных спортсменов экспериментальной группы – 178 человек, контрольная группа – 365 человек. Средний возраст в экспериментальной группе составил $23,0 \pm 6,5$ г., 81% – мужчины и 19% – девушки. Более 88% из них имели звание «Мастер спорта России» (МС), более 7% – звание «Мастер спорта международного класса» (МСМК) и «Заслуженный мастер спорта» (ЗМС); количество кандидатов в мастера спорта (КМС) и спортсменов, имеющих разряды, составило не более 5%.

Была разработана компьютерная программа для анализа тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта. Ее цель заключалась в избавлении тренера и спортсмена от рутинной работы связанной с расчетами тренировочной нагрузки при планировании и анализе. Программа была запатентована в Роспатент [6].

Были определены генотипы по трем полиморфизмам генов: *ACE* (*rs4646994*), *ACTN3* (*rs1815739*), *PPARGC1A* (*rs8192678*). Эти же полиморфизмы были определены в контрольной группе [10, 11, 12].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать теоретико-методические основы построения макроструктуры подготовки спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом генетических особенностей тренируемости.

Результаты исследований. Мы исследовали гены *ACE*, *ACTN3*, *PPARGC1A* их ассоциацию с объемами специфических тренировочных нагрузок в макроструктуре подготовки высококвалифицированных спортсменов тяжелоатлетических видов. Были получены следующие результаты (табл. 1).

Из приведенной таблицы видно, что высококвалифицированные спортсмены тяжелоатлетических видов спорта экспериментальной группы, обладающие генотипом *II* гена *ACE*, выполняют в среднем $X=51352 \pm 5135,12$ подъема штанги в макроцикле. Спортсменов, обладающих генотипом *II*, отличает низкий уровень адаптированности к объемам тренировочной работы. Их макроцикловые объемы нагрузки самые большие по сравнению с объемами тренировочной работы спортсменов, обладающих гетерозиготным генотипом и генотипом *DD*. Вклад гена *ACE* составил 4,08 %.

Таблица 1

Ассоциация генотипов гена *ACE* (*I/D*) с параметрами тренировочных нагрузок в макроцикле высококвалифицированных спортсменов тяжелоатлетических видов спорта

Генотип	Усредненные объемы нагрузок (X)	Стандартная ошибка среднего арифметического (m)	Уровень значимости (P)
<i>DD</i>	23705,00	237,5	<0,05
<i>ID</i>	10447,33	1055,4	
<i>II</i>	51352,01	5135,12	

В таблице 2 представлены данные о связи гена *ACTN3* с параметрами объемов нагрузки в макроциклах спортсменов тяжелоатлетических видов спорта (табл. 2)

Таблица 2

Ассоциация генотипов гена *ACTN3* (*R/X*) с объемом тренировочных нагрузок в макроструктуре высококвалифицированных спортсменов тяжелоатлетических видов спорта

Генотип	Усредненные объемы нагрузок (X)	Стандартная ошибка среднего арифметического (m)	Уровень значимости (P)
<i>RR</i>	21487,95	1074,39	<0,05
<i>RX</i>	18199,8	909,99	
<i>XX</i>	59531,63	2976,58	

При анализе гетерозиготного генотипа *RX* гена альфа-актинина 3 (*ACTN3*) было установлено, что усредненный показатель экстенсивности в макроцикле был равен в среднем $X=18199,8 \pm 909,99$ подъема штанги. По сравнению с монозиготными генотипами данного гена этот показатель в макроцикле является минимальным, на этом основании можно сделать вывод о том, что высококвалифицированные спортсмены тяжелоатлетических видов спорта, обладающие генотипом *RX*, наиболее тренируемые с точки зрения оптимальных величин количества нагрузки. Вклад гена *ACTN3* составил 3,24 %.

В таблице 3 приведены данные по анализу генотипов гена *PPARGC1A* с параметрами тренировочной нагрузки в макроциклах подготовки спортсменов тяжелоатлетических видов спорта (табл. 3)

Таблица 3

Ассоциация генотипов гена *PPARGC1A* (G/S) с параметрами тренировочных нагрузок в макроциклах высококвалифицированных спортсменов тяжелоатлетических видов спорта

Ген	PPARGC1A		
Генотип	Усредненные объемы нагрузок (X)	Стандартная ошибка среднего арифметического (m)	Уровень значимости (P)
GG (n=75)	30527,1	1526,36	<0,05
GS (n=29)	17835,9	891,80	
SS (n=28)	13098,4	654,92	

Из таблицы видно, что объемы тренировочных нагрузок связаны с генотипом *SS* гена *PPARGC1A*, в частности, было установлено, что спортсмены тяжелоатлетических видов спорта, имеющие генотип *SS*, поддерживают высокий уровень спортивных результатов при малых объемах тренировочной работы в мезо- и макроструктуре подготовки. Вклад гена *PPARGC1A* составил 7,34%.

Непрерывное, более 20 лет, экспериментальное исследование репрезентативных выборок более 1000 спортсменов и экспериментальный анализ позволяют утверждать существование двух типов спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта – быстро- и медленнотренируемых. На этом основании нами была разработана педагогическая модель построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей тренируемости. По результатам исследований генетическими маркерами быстротренируемости в тяжелоатлетических видах спорта необходимо считать следующие генотипы: *ID ACE*, *RX ACTN3* и *SS PPARGC1A*.

Список использованной литературы

1. Аксенов М. О. Ассоциация гена *ACTN3* с показателями биоимпедансного анализа высококвалифицированных спортсменов тяжелоатлетических видов спорта // Теория и практика физической культуры: тренер. – 2016. – № 2. – С. 80.
2. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
3. Патент РФ № 2016610865, 21.01.2016. Аксенов М. О. Компьютерная программа «Спорт 3.0» // Роспатент № 2016610865, 2016.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – Киев: Олимп. лит. 2014. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588–613. – Алф. указ.: С. 614–623.
5. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
6. Association analysis of *ACE*, *ACTN3* and *PPARGC1A* gene polymorphisms in two cohorts of European strength and power athletes / V. Gineviciene, A. Jakaitiene, M. O. Aksenov, A. V. Aksenova, A.M. Druzhevskaya, I. V. Astratenkova, E. S. Egorova, L. J. Gabdrakhmanova, L. Tubelis, V. Kucinskas, A. Utkus // Biology of Sport. – Vol. 33, № 3. – P. 199–206.
7. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag. 1982. – 231 p.
8. Swen Körner, Peter Frei (Hg.) Die Möglichkeit des Sports Kontingenz im Brennpunkt sportwissenschaftlicher Analysen. DSHS-Koeln. 2012.

УДК 37.032; 613.6

Антипов Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук,
начальник отделения редакторско-издательского отдела,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1;
Черкашин Дмитрий Викторович, доктор медицинских наук, доцент,
начальник кафедры военно-морской терапии,
Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,
Россия, 190013, г. Санкт-Петербург, Загородный пр., 47;
Антипова Елена Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент,
старший научный сотрудник,
Санкт-Петербургский НИИ физической культуры,
Россия, 191040, г. Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литера «Е»,
tomilina@mail.ru

О ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье рассматривается понятие «культура здоровья», анализируются уровень здоровья молодежи и существующие направления формирования культуры здоровья у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, предлагается алгоритм формирования культуры здоровья среди будущих сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: культура здоровья, факторы риска здоровья, физическая активность, физическая подготовленность.

Одной из важных жизненных ценностей является здоровье человека и общества, которое оказывает прямое влияние на качество жизни человека и социально-экономическое развитие страны.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем индивидуума понимает состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и каких-либо физических дефектов [8]. В современном понимании ученых, здоровье представляет собой состояние человека, которое обеспечивает его развитие, воспроизведение, приспособление к изменяющимся природным и социальным условиям окружающей среды с отражением в конкретных характеристиках психической сферы, соматического статуса и наследственности [4]. На XVI Конгрессе Европейского союза школьной и университетской медицины здоровья (EUSUHM-2011) российскими учеными было озвучено, что относительно здоровы только 22,5% первоклассников, а к концу обучения данный показатель составляет 2,5%. Согласно данным исследований Института социологии Российской академии наук, у 13-18 летних молодых людей в жизни отсутствуют идеалы и ценностные ориентиры, сформированность ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни. Вместе с тем, за последние 10 лет заболеваемость среди детей школьного возраста значительно возросла (на 34% в возрасте 7-14 лет; на 65% - в воз-

расте 15-17 лет), и в итоге хронические заболевания к 15-17 годам имеют почти 70% учащихся [3]. Индивидуальное здоровье в комплексе включает три компонента и соответствует трем уровням организации системы человека: физическому, психическому и духовному. Жизнеспособность – функция выживания – является основополагающей функцией, с угасанием которой невозможно выполнение других функций. В литературе описывается единая шкала здоровья, включающая три его уровня: безопасный; переходный (или начало формирования патологического процесса: предболезнь и неманифестируемый патологический процесс); состояние болезни. Основным признаком болезни является саморазвитие патологического процесса, происходящего из-за снижения резервов здоровья организма, без изменения силы действующего негативного фактора. Началом болезни считается наличие признаков манифестации патологии, т.е. состояние, выраженное снижением или утратой способности к выполнению функций [1]. Следует особенно сосредоточиться на духовном компоненте здоровья, которому своевременно не уделяется должного внимания. В последние годы речь идет не просто об укреплении и сохранении здоровья человека: имеется в виду не только медицинская, но и педагогическая составляющая (приобретение знаний о факторах риска, важности двигательной активности, ведения здорового образа жизни), т.е. говорят уже о категории «культура здоровья».

Дефиницию «культура здоровья личности» можно сформулировать как осознанное конструктивное поведение человека, которое способствует укреплению и сохранению индивидуального здоровья, основой которого является здоровый образ жизни [3]. Культура здоровья личности представляет собой единство потребности и способности индивидуума к максимальной самореализации на основе использования природного потенциала, а культура здоровья общества – есть совокупность норм и ценностей социума, которые обеспечивают необходимые условия для формирования потребности личности в максимальной ее самореализации [5]. Формирование культуры здоровья необходимо для всех людей, но средства для этого процесса могут иметь различия в зависимости от возраста и будущей (или уже избранной) основной деятельности. Так, по данным опросов, 58% абитуриентов, поступающих в образовательные организации МВД России, не занимались систематически физическими упражнениями и спортом; 46% юношей и 32% девушек курили. Результаты опросов сотрудников Белгородского юридического института МВД России показали, что постоянными курильщиками являются 55% мужчин и 41% женщин; 32 % учащихся имеют дефицит в весе, а 25% – избыточный вес. В 2009 г. по состоянию здоровья признаны негодными для поступления в образовательные учреждения МВД России более 19% абитуриентов, а из числа поступающих на службу в органы внутренних дел – более 18% кандидатов. У поступивших на учебу курсантов низкая потребность в физической активности, не приобретены необходимые знания в области факторов риска здоровья, занятий физическими упражнениями и спортом, не сформированы устойчивые ценностные ориентации к здоровому образу жизни [6].

Следует отметить, что нормативы по уровню физической подготовленности, утвержденные для кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России, не полностью совпадают с тестовыми испытаниями комплекса ГТО. В частности, в нормативах ГТО для юношей и девушек V ступени (17 лет – возраст абитуриентов) предусмотрен кросс 2 км, а на вступительных экзаменах в образовательные организации МВД России – 1 км. Причем, нормативы для поступления имеют различную балльную стоимость. Так, например, 8 подтягиваний на перекладине в комплексе ГТО – это норматив на бронзовый значок у юношей, 10 баллов – на вступительном экзамене в Барнаульский юридический институт МВД России или 7 баллов – в Санкт-Петербургский университет МВД России из 33 возможных баллов (т.е. соответственно 21,2% и 30,3% от максимальной оценки норматива), а в беге на 100 м результат 14,6 сек. соответствует нормативу на бронзовый значок ГТО и составляет 12 и 15 баллов на вступительных экзаменах в вышеперечисленные образовательные учреждения (менее 50% от максимальной оценки установленного норматива). При отсутствии безопасного уровня здоровья и соответствующей физической подготовки вступительный экзамен в образовательное учреждение МВД России не сдать.

Всемирной организацией здравоохранения названы четыре группы факторов, которые определяют здоровье человека: условия и образ жизни человека (49-53%); генетические факторы (18-22%), условия окружающей среды (17-20%), медицинское обеспечение (8-10%) [7]. Не случайно, основное внимание и в мире, и в России уделяется формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. В последние годы речь все больше идет не просто об укреплении и сохранении здоровья детей, подростков и молодежи, а о формировании культуры здоровья.

Стандарт образования определяет стратегические цели сохранения здоровья индивидуума. При этом основой формирования культуры здоровья человека является здоровьесберегающая среда – многоуровневая образовательная система, приоритетами которой служат здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирование здоровья сберегающей деятельности [2].

Примерные схемы формирования культуры здоровья разработаны для студентов колледжей и вузов (Бакурова Т.П., 2016; Малолетко Э.А., 2010; Мелешкова Н.А., 2016; Ретивых М.В., 2015; Самарин А.В., 2016 и др.).

Таким образом, вопрос формирования культуры здоровья у курсантов и слушателей образовательных организациях МВД России является актуальным и требует поисков своего решения.

Цель и задачи исследования. Целью настоящего исследования являлось обобщение опыта в укреплении и сохранении здоровья молодежи, решившей посвятить себя службе в органах внутренних дел, и разработка алгоритма формирования культуры здоровья среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Таблица 1

Алгоритм формирования культуры здоровья у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Меры	Формы и средства	Кто проводит
Выявление уровня культуры здоровья: – знаний о факторах риска здоровья; – знаний о пользе физической активности и здорового образа жизни (ЗОЖ); – ценностных ориентаций к физической культуре и ЗОЖ; – психофизического состояния; – физической подготовленности	мониторинг	Медицинские работники, психологи, научно-педагогические работники
Определение генетической группы риска	Социологические опросы, беседы	Медицинские работники, научно-педагогические работники
Первичная профилактика факторов риска здоровья и формирование здорового образа жизни среди курсантов и слушателей, не входящих в группу риска	Занятия по дифференцированным образовательным программам	Медицинские работники, педагоги, научно-педагогические работники
Проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска среди курсантов и слушателей	Профилактические образовательные программы	Медицинские работники, научно-педагогические работники, психологи
Вовлечение курсантов и слушателей в физическую активность	систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом в спортивном клубе образовательного учреждения, оздоровительных центрах и секциях по видам спорта	Инструкторы и тренеры по спорту; проведение занятий с обязательным медицинским сопровождением
Вовлечение курсантов и слушателей в волонтерское движение «За культуру здоровья»	участие курсантов и слушателей образовательных учреждений в популяризации здорового образа жизни	Курсанты и слушатели образовательных учреждений

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, проектирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Формирование культуры здоровья будущих сотрудников органов внутренних дел в нашем понимании основано: на проведении первичной профилактики модифицируемых факторов риска здоровья; приобретении ключевых образовательных компетенций в области физической активности и здорового образа жизни; формировании устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому

образу жизни. Процесс предусматривает комплекс мер, алгоритм которых приведен в таблице 1.

Основу формирования культуры здоровья курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России составляют образовательные компетенции в области факторов риска здоровья, физической активности, и здорового образа жизни, а также устойчивые ценностные ориентации к личному и общественному здоровью.

Культура здоровья должна стать стратегией в области дальнейшего совершенствования работы органов внутренних дел, приоритетом в формировании личности будущих сотрудников ведомства.

Формирование культуры здоровья – это непрерывный процесс, который должен сопровождать человека на всем протяжении его жизни.

Перспективы дальнейших исследований. На следующем этапе планируется разработка типовой программы формирования культуры здоровья для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и ее апробация.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко // Современные реабилитационные технологии. – 2012. – № 8. – С. 64-70.
2. Бичева, И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9. URL: <http://human.snauka.ru/2016/09/16491>. (Дата обращения 20.11.2016).
3. Гаркуша, Н.С. Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (Гармонизация российских и европейских подходов): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гаркуша Н.С. – Белгород, 2015. – С. 40 с.
4. Лапкин, М.М. Индивидуальное здоровье человека как междисциплинарная проблема и направления его изучения / М.М. Лапкин, В.Г. Макарова, В.А. Жаднов [и др.] // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2005. – № 1-2. – С. 6-10.
5. Литвинова, З.Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : автореф. ... канд. пед. наук / Литвинова З.Н. – Пятигорск, 2004. – 22 с.
6. Муханов, Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. ... канд. пед. наук / Муханов Ю.В. – СПб., 2015. – 25 с.
7. Профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 060101 - "Лечебное дело"; 060103 - "Педиатрия"; 060105 - "Медико-профилактическое дело" / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот; Российская акад. естествознания, Изд. дом Акад. естествознания. - Москва: Изд. дом Акад. естествознания, 2015. - 449 с.
8. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>. (Дата обращения 1.03.2017).

УДК 796.01

Ахматгатин Анвар Амирович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта;
Суманеев Павел Владимирович, студент 2 курса
физико-технического института,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
1rkfast@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Одним из важнейших факторов функционирования национальной системы физической культуры является формирование позитивного отношения к ней населения страны, обуславливающего устойчивую мотивацию к использованию физических упражнений для улучшения уровня физического здоровья. В статье рассмотрены некоторые особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями, а также возможности улучшения их мотивации к освоению ценностей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, отношение, мотивация.

Одним из ведущих условий формирования здоровой, физически подготовленной и гармонично развитой личности в условиях обучения в образовательной организации высшего образования является вовлечение студента в систематические занятия физическими упражнениями [1-6].

При этом, одним из основных условий, обеспечивающих эффективность занятий студентов физическими упражнениями, является их отношение к данным занятиям, характеризующееся устойчивой мотивационно-ценностной составляющей.

Для определения отношения людей к занятиям физическими упражнениями нами было проведено анкетирование представителей различных социальных групп. Всего было опрошено 132 человека, из них 71 (54,2 %) мужчина и 61 (45,8 %) женщина.

На рис. 1 и 2 представлены возрастной и социальный состав респондентов.

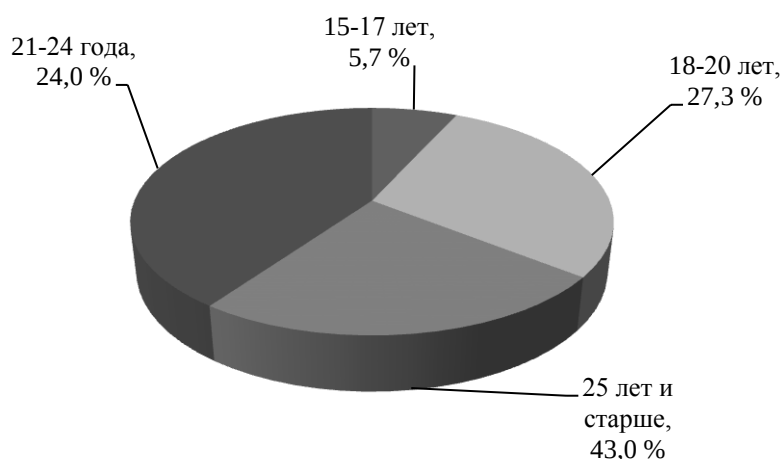


Рис. 1. Возрастной состав респондентов

Анализируя результаты, представленные на рисунках 1 и 2 можно сделать вывод, что подавляющее число участников анкетирования (94,3 %) представляли собой взрослую часть населения, осознающую сущность физических упражнений и роль их в жизни человека. При этом, 91,7 % являлись работающими и студентами.

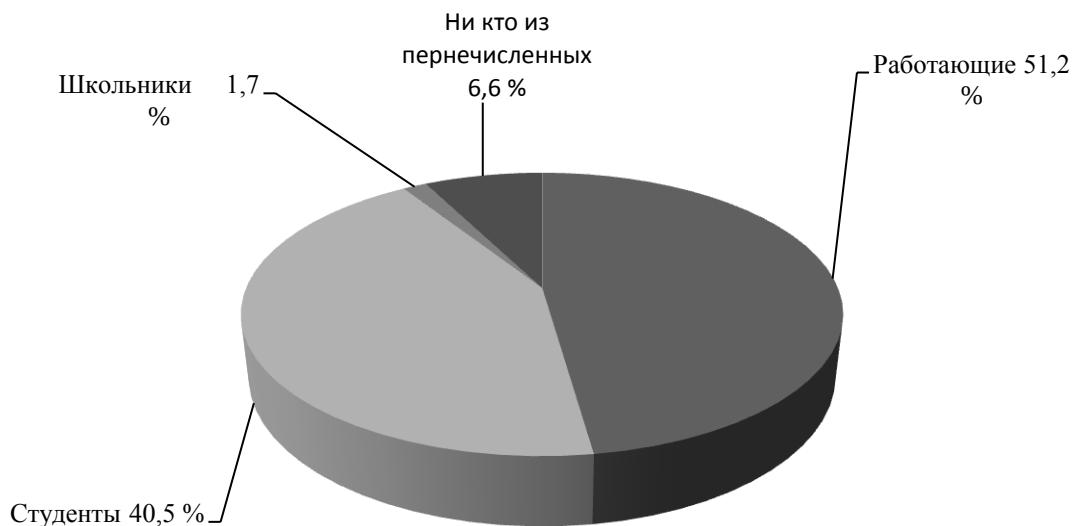


Рис. 2. Социальный состав респондентов

На рис. 3 представлены результаты анализа ответов на вопрос, занимаются ли респонденты физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям.

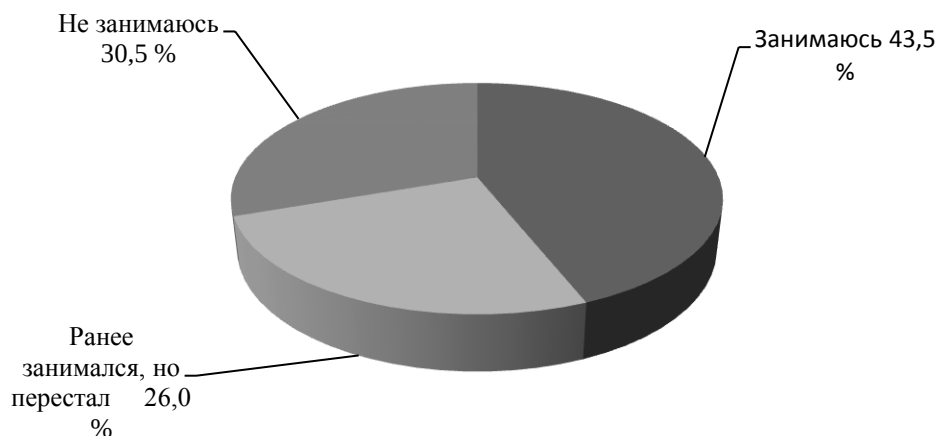


Рис. 3. Соотношение респондентов, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям

В соответствии с результатами, представленными на рисунке 3 дополнительно физическими упражнениями занимаются 43,5 % респондентов. Более половины респондентов физическими упражнениями дополнительно не занимаются.

На рис. 4 представлены результаты анализа ответы на вопрос «Регулярно ли вы посещаете или посещали занятия физической культуры в своем учебном заведении?»

В соответствии с данными, представленными на рисунке 4, 46,6 % респондентов не прогуливают (не прогуливали) занятия по физической культуре вообще, 28,2 % респондентов выбрали вариант ответа «иногда прогуливаю (прогуливал)», то есть у них отсутствует устойчивая мотивация к занятиям по физической культуре. 25,2 % респондентов посещают (посещали) занятия по физической культуре крайне нерегулярно.

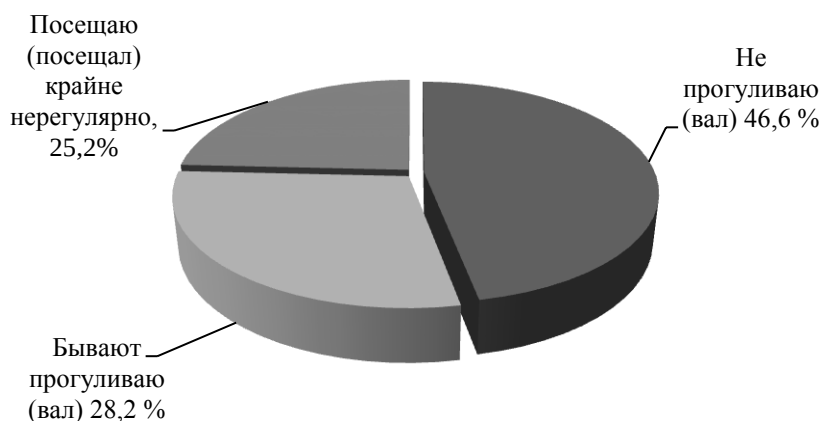


Рис. 4. Посещение занятий по физической культуре

Результаты анализа ответов на вопрос «Устраивают ли вас занятия по физической культуре в вашем учебном заведении» приведен на рис. 5.

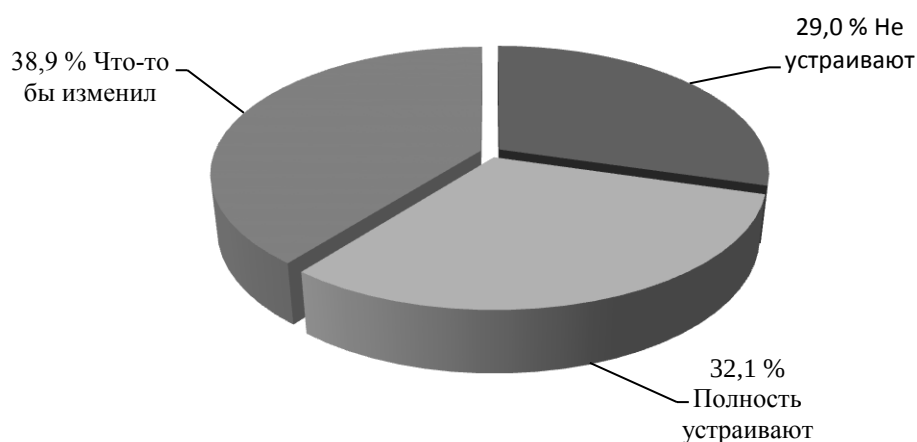


Рис. 5. Отношение к занятиям по физической культуре в своем учебном заведении

В соответствии с данными, приведенными на рисунке 5, 32,1 % респондентов полностью устраивают занятия по физической культуре, 29 % респондентов занятия не устраивают, 38,9 % что-то бы изменили. Таким образом, более чем 2/3 респондентов не в полной мере устраивают занятия по физической культуре в образовательной организации, в которой они учатся, либо учились.

На рис. 6 приведен анализ ответов на вопрос «Как бы вы отнеслись к возможности выбора физических упражнений (вида спорта) на занятиях по физической культуре в учебном заведении, где вы обучаетесь (обучались)»?



Рис. 6. Отношение к индивидуальному выбору упражнений и вида спорта

Анализ ответов на данный вопрос показал, что 82,5 % респондентов отнеслись положительно к возможности выбора. Нейтрально к возможности выбора отнеслось 13,5 % респондентов и 4 % респондентов отнеслись отрицательно к возможности выбора индивидуального выбора физических упражнений и вида спорта на занятиях по физической культуре в учебном заведении.

На рис. 7 приведен анализ ответов на вопрос «Что, по вашему мнению, могло бы повысить заинтересованность учащихся вузов/ссузов в систематических занятиях физическими упражнениями?».

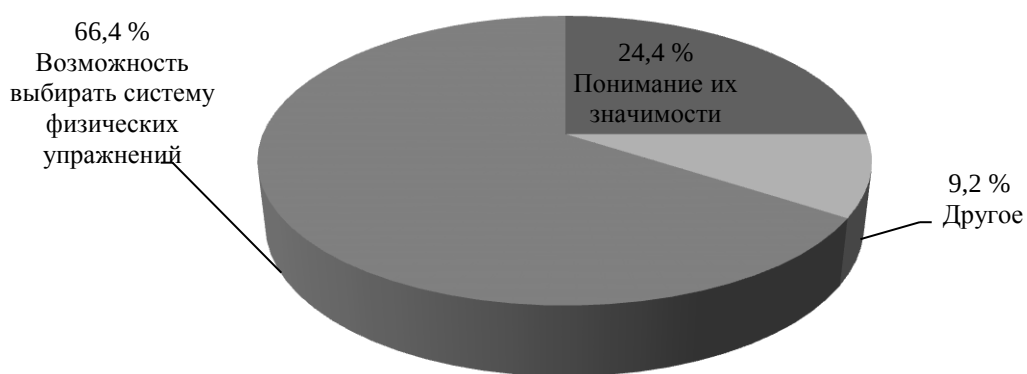


Рис. 7. Возможности повышения заинтересованности к занятиям физической культурой

Данные, приведенные на рис. 7 показывают, что 66,4 % респондентов предпочитают возможность выбирать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, 24,4 % респондентов считают, заинтересованность учащихся повысит понимание их значимости для сохранения и укрепления здоровья. Оставшиеся же 9,2 % респондентов дали другие различные варианты ответов.

На основе проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. На сегодняшний день у значительной части населения отсутствует устойчивая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

2. Большую часть обучающихся в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования не в полной мере устраивает организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Основным направлением повышения заинтересованности обучаемых к занятиям физическими упражнениями предлагается предоставление возможности самостоятельно выбирать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, также в качестве средства по-

вышения заинтересованности обучаемых видится формирование понимания ими значимости для сохранения и укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. Власов Е.А. Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 11 (58). – С. 331-336.
2. Кузьмина О.И. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра / О.И. Кузьмина, П.А. Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. статей 27-ой Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Дону, 2016. – С. 52-57.
3. Кузьмина О.И., Хозеев А.С. Сравнительная характеристика физического развития студентов 1 курса института кибернетики и авиамашиностроения ИРНИТУ / О.И. Кузьмина, А.С. Хозеев // Междунар. науч. журнал «Инновационная наука». 2016. – № 7-8. – С.195-198.
4. Овчинников В.А. Теоретические основы физической культуры / В.А. Овчинников // Оптимизация служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД: материалы Всероссийской научно-практ. конф. (2 апреля 2010 г.); г. Волгоград: в 2 ч. Ч. 2. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – С. 53–56.
5. Овчинников В.А. Теоретические основы физического воспитания: курс лекций / В.А. Овчинников, В.Г. Гаврилов. – Волгоград : ВА МВД России, 2011. – 212 с.
6. Струганов С.М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах влияющая на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России / С.М. Струганов [и др.] // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2015. – № 4. – С. 130-135.
7. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. научн.-практиче. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796.332:378.172

Балашов Александр Викторович, заместитель начальника
кафедры физической подготовки;
Струганов Сергей Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
avb27@list.ru

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ИРКУТСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ДИНАМО» В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Аннотация. В статье рассказывается о роли Иркутского регионального отделения «Динамо» в спортивно-массовой работе и формированию здорового образа жизни среди сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, сотрудники правоохранительных органов.

Поддержание и укрепление здоровья, приобщение к занятиям физической культурой и спортом школьников уже долгое время является главной стратегией развития нашей страны. Работа в данном направлении ведется через реализацию программ и мероприятий, а также постановлений и распоряжений правительства РФ. В условиях сегодняшних реалий Министерство образования и науки Российской Федерации отводит существенную роль развитию внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с помощью деятельности образовательных организаций спортивной направленности.

В Иркутской области, как и по всей стране в целом, определены основные задачи государственной политики в сфере физической культуры и спорта, суть которых заключена в реализации комплекса мер по совершенствованию спортивной инфраструктуры и материально-технической базы для занятий физической культуры и спортом населения области. В связи с этим хотелось бы отметить, что «ежегодно увеличивается количество медалей, завоеванных на всероссийских и международных соревнованиях спортсменами Иркутской области. По итогам 2015 года наши спортсмены завоевали 550 медалей различного достоинства, в том числе: шесть медалей чемпионатов мира, пять медалей чемпионатов Европы, 147 – чемпионатов и первенств России».

Активно этому способствует государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018 годы разрабатана в целях реализации государственной политики, проводимой Пра-

вительством Иркутской области по развитию физической культуры и спорта.

Активную работу по пропаганде здорового образа жизни, привлечению подрастающего поколения, студентов, действующих сотрудников правоохранительных органов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организации занятия по разным видам спорта на уровне как начальной, так и профессиональной подготовки, оказывает Иркутское региональное отделение Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо».

«Динамо» на сегодняшний день – единственная общероссийская общественно-государственная спортивная организация, осуществляющая свою деятельность во всех субъектах Российской Федерации и способствующая решению государственных задач, как на федеральном, так и на региональном уровнях.

На современном этапе «Динамо» ведёт активную работу во всех стратегически важных направлениях, среди которых можно отметить следующие:

- увеличение высоких спортивных достижений: подготовка спортсменов и команд для участия в российских и международных соревнованиях;
- развитие служебно-прикладных видов спорта: усовершенствование спортивной подготовки сотрудников правоохранительных структур;
- развитие детско-юношеского спорта и направленных на это социальных программ по воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма, осуществление подготовки к военной службе, «работе с детьми-сиротами, воспитанниками школ-интернатов и детьми, оставшимися без попечения родителей, семьями сотрудников правоохранительных структур, погибших при выполнении служебного долга».

На сегодняшний день Общество «Динамо» ставит перед собой цель в практической реализации «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» а именно в вопросах, касающихся воспитания подрастающего поколения. ««Динамо» – детям России» – сегодня под этим девизом по всей стране реализуются программы государственной важности, направленные на защиту прав и свобод детей, сохранение семьи, создание условий для полноценного развития и повышения качества жизни детей».

24 декабря 2015 года в здании УФСБ состоялся президиум Иркутского регионального отделения «Динамо», где были подведены итоги работы Иркутского регионального отделения «Динамо», спартакиад, смотр-конкурса на лучшую постановку организации физкультурно-спортивной работы за 2015 год и утверждение плана работы ИРО «Динамо», спарта-

киад, смотра-конкурса на лучшую постановку организации физкультурно-спортивной работы на 2016 год.

Наиболее насыщенными по количеству мероприятий в 2016 году стали февраль, апрель и май. В данный период были организованы и проведены значительное количество спортивных соревнований: 11-12 февраля соревнования по лыжным индивидуальным гонкам и комбинированной эстафетой среди сотрудников коллективов физической культуры в зачет спартакиады «Комплексная» Иркутского регионального отделения «Динамо», 18-20 февраля соревнования по служебному двоеборью в зачет спартакиады «Комплексная», 19 февраля I Открытое первенство Кубка ИРО «Динамо» по мини – хоккею с мячом, посвященное «Дню защитников Отечества», 20 февраля на базе ОМОН ГУ МВД России по Иркутской области (г. Иркутск) состоялся турнир по рукопашному бою среди сотрудников подразделений ОМОН г. Иркутск «Посвященный Памяти прапорщика милиции Иркутского ОМОН Русакова Сергея», с 5 по 8 апреля 2016г. прошли соревнования по легкой атлетике в зачет внутренней спартакиады среди личного состава ОМОН ГУ МВД России по Иркутской области (г. Иркутск), 15 апреля 2016 года на базе Восточно-Сибирского института МВД России проведено личное первенство по борьбе самбо среди коллективов физической культуры, посвященное Дню образования общества «Динамо», с 15 по 16 апреля 2016 года в доме спорта «Динамо» проведено открытое первенство Иркутского регионального отделения «Динамо» по художественной гимнастике и другие соревнования.

Приобщение «к физической культуре и спорту начинается, как правило, в первую очередь, с учета базовых особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки». В настоящее время связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно отчетливо. Как работа и учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни каждого человека любого возраста.

Несмотря на все положительные моменты, отмеченные в данной статье, перед обществом «Динамо» поставило перед собой ещё ряд важных и актуальных задач:

- вовлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование у них мотиваций и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;

– оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;

– организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

По результатам работы общества за 2015-2016 гг., можно сделать следующие выводы. Реализация государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018 годы активно исполняется. Общество «Динамо», способствует повышению спортивного мастерства учащихся образовательных школ г. Иркутска, студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в ВУЗах г. Иркутска. Особенно это важно для сотрудников правоохранительных органов, т.к., спортивная деятельность, способствует восполнению дефицита двигательной активности, снимает психологическую усталость, расширяет границы их представлений о собственных возможностях, формирует такие качества личности как собранность, выносливость, целеустремленность, решительность, инициативность, которые, в свою очередь, являются важными основами профессионального развития человека

В процессе своей работы сотрудники системы МВД России занимаются многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Спортивная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, укрепления здоровья и т.д.

Список использованной литературы

1. Об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта на 2014-2018: постановление Правительства Иркутской области от 24 окт. 2013 года № 458-ПП» // Законодательное Собрание Иркутской области, 4775, 28.10.2013.

2. Кoryтова Г.С. Влияние возраста и стажа профессиональной деятельности на уровень зрелости психозащитного поведения у педагогических работников / Г.С. Кoryтова // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 89-92.

3. URL:<http://irkobl.ru/region/social/junior/sport.php>

4. URL:<http://www.dynamo.su/sport/>

5. URL:<http://www.dynamo.su/forchildren/>

УДК 796.42: 796.01: 378.172

Баранцев Сергей Анатольевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической культуры;
Качалов Сергей Борисович, доцент кафедры физической культуры;
Носонов Валерий Владимирович, старший преподаватель
кафедры физической культуры,
Государственный университет управления,
Россия, 109542, г. Москва, Рязанский проспект, 99,
barancev_sergei@mail.ru

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 1–3 КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГРУПП ОФП СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Аннотация. Исследуется спортивно-техническая подготовленность студентов 1-3 курсов групп общей физической подготовки со спортивной направленностью (настольный теннис). У юношей и девушек показатели спортивно-технической подготовленности не имеют достоверных различий в конце 1 и 5 семестров. В конце 2 и 6 семестров у юношей отмечаются достоверно более высокие показатели тестирования. В конце 3 семестра юноши значительно превосходили девушек в результатах 1-4 тестов. В конце учебного года 2 курса (4 семестр) различия уменьшились.

Ключевые слова: спортивно-техническая подготовленность, общая физическая подготовленность, настольный теннис, физическая культура.

Примерной Программой дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Минобрнаукой (2000, 2010), обученность студентов – спортсменов технике выполнения спортивных движений определяется спортивно-технической подготовленностью (СТП). Оценка уровня обученности студентов технике выполнения спортивных движений проводится при помощи специальных тестов. Однако тесты по оценке спортивно-технической подготовленности в указанных выше Программах не представлены.

Были разработаны тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного отделения групп общей физической подготовки (ОФП) с различной спортивной направленностью (Кураков Э.М. с соавт., 2007; Баранцев С.А., 2015). Для студентов 1-2 курсов групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис) определены и апробированы пять тестов для оценки СТП (Баранцев С.А. с соавт., 2013). Анализ литературных источников показал отсутствие обоснованных нормативов оценки СТП студентов 1-3 курсов групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис), сравнительного анализа СТП юношей и девушек 1-3 курсов.

Цель исследования – провести сравнительный анализ спортивно-технической подготовленности юношей и девушек 1-3 курсов основного отделения групп ОФП-настольный теннис.

Содержание учебных занятий студентов основного отделения групп ОФП – настольный теннис представлено в учебно-методическом пособии (Баранцев С.А., 2015).

Особенностью организации практических занятий дисциплины «Физическая культура» студентов основного отделения в ГУУ является то, что студенты в начале каждого семестра в соответствии с учебным расписанием могут по своему желанию перейти в группу ОФП другой спортивной направленности. Эта возможность повышает интерес студентов к практическим занятиям, даёт им возможность совершенствовать технику движений нескольких видов спорта при обучении в вузе. С другой стороны в этом случае отсутствует преемственность в обучении, в учебной группе могут заниматься студенты различного уровня подготовленности.

Для оценки СТП студентов основного отделения групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис) использовали 5 тестов, описание которых представлено в работе С.А. Баранцев с соавт. (2013) и таблице 1. Преподаватель учебной группы тестировал студентов в конце каждого семестра. У студента было три попытки выполнения каждого теста. Засчитывался лучший результат.

В исследованиях приняли участие 171 юноша и 147 девушек 1 курса, 182 юноши и 125 девушек 2 курса, 153 юноши и 137 девушек 3 курса. Количество протестированных студентов по семестрам представлено в таблице 1.

Результаты исследования. Провели сравнительный анализ СТП юношей и девушек одного и того же курса (табл. 1). Установлено, что в конце 1 семестра юноши и девушки имели одинаковые результаты ($p > 0,05$) при выполнении 1 – 4 тестов, в пятом тесте показатели были достоверно выше у юношей ($p < 0,05$). В конце 1 курса (2 семестр) у юношей показатели всех 5 тестов были достоверно более высокими ($p < 0,01$).

В конце 2 курса (3 семестр) результаты тестирования 1-4 тестов были значительно выше у юношей ($p < 0,05 \div 0,01$). В пятом тесте показатели СТП юношей и девушек не имели достоверных различий. В конце учебного года (4 семестр) различие в показателях СТП уменьшилось: юноши превосходили девушек только в 1 и 2 тестах ($p < 0,01$ и $p < 0,05$ - соответственно).

На 5 семестре 3 курса не зарегистрировано достоверных различий в результатах 1-4 тестов юношей и девушек. Показатели 5 теста были достоверно выше у юношей. В конце учебного года (6 семестр) показатели тестирования СТП юношей были достоверно более высокими по сравнению с девушками ($p < 0,01$).

Таблица 1

**Показатели спортивно-технической подготовленности студентов
1-3 курсов основного отделения групп ОФП со спортивной
направленностью (настольный теннис)**

Семестры	Статистики	Юноши					Девушки					Достов. разл. юноши-девушки, t/p				
		Номера тестов					Номера тестов					Номера сравниваемых тестов				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5
1	М	17,9	17,8	9,2	9,2	9,1	17,3	17,2	8,8	8,8	8,6	1,33	1,31	1,86	1,79	2,27
	σ	2,59	2,70	1,18	1,31	1,34	3,08	3,06	1,52	1,51	1,44	-	-	-	-	0,05
	n	82	82	82	82	82	77	77	77	77	77					
2	М	19,4	19,2	9,6	9,5	9,6	17,8	17,6	9,0	8,8	8,8	5,51	5,10	3,43	3,93	4,71
	σ	1,09	1,35	0,80	0,85	0,82	2,45	2,54	1,38	1,38	1,31	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	n	89	89	89	89	89	70	70	70	70	70					
3	М	18,7	18,5	9,0	8,8	8,8	17,0	17,0	8,5	8,4	8,5	4,86	4,42	2,91	2,36	1,52
	σ	1,27	1,30	0,92	1,02	0,98	2,72	2,61	1,18	1,08	1,40	0,01	0,01	0,01	0,05	-
	n	72	72	72	72	72	83	83	83	83	83					
4	М	18,7	18,6	8,8	8,9	9,0	17,9	17,8	9,1	8,9	8,8	2,73	2,52	1,29	0,00	0,89
	σ	1,43	1,57	1,36	1,24	1,25	2,02	2,16	1,06	1,15	1,22	0,01	0,05	-	-	-
	n	110	110	110	110	110	42	42	42	42	42					
5	М	18,2	17,4	8,4	8,1	8,7	17,9	17,2	8,2	8,0	8,4	1,37	0,82	1,19	0,60	2,08
	σ	1,15	1,26	1,00	1,01	0,92	1,39	1,58	0,95	0,92	0,73	-	-	-	-	0,05
	n	72	72	72	72	72	63	63	63	63	63					
6	М	19,3	19,1	9,5	9,5	9,5	18,1	18,3	8,6	8,4	8,8	5,76	3,90	5,16	6,26	3,77
	σ	1,19	1,28	0,98	0,90	1,04	1,40	1,27	1,19	1,27	1,27	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	n	81	81	81	81	81	74	74	74	74	74					

Примечание: 1-й тест – выполнение удара слева средней силы по прямой и по диагонали (из 20 попыток); 2-й тест – выполнение удара справа средней силы по прямой и по диагонали (из 20 попыток); 3-й тест – выполнение подачи справа в правый, левый угол и в середину стола (из 10 попыток); 4-й тест – выполнение подачи слева в правый, левый угол и в середину стола (из 10 попыток); 5-й тест – «подставка» ракетки справа и слева без вращения (из 10 попыток).

Полученные результаты необходимо учитывать при разработке нормативов оценки СТП студентов основного отделения групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис).

У юношей и девушек показатели спортивно-технической подготовленности не имеют достоверных различий в конце 1 и 5 семестров. В конце 2 и 6 семестров у юношей отмечаются достоверно более высокие показатели тестирования. В конце 3 семестра юноши значительно превосходили девушек в результатах тестирования 1-4 тестов. В конце учебного года 2 курса (4 семестр) различия уменьшились: юноши превосходили девушек только в показателях 1 и 2 тестов ($p < 0,01$ и $p < 0,05$ – соответственно).

Список использованной литературы

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / сост.: В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М.; 2000. – 35 с.
2. Примерная Программа дисциплины «Физическая культура» / сост.: В. Г. Щербаков, В. Ю. Волков Д. Н. Давиденко. – М.; 2010. – 12 с.

3. Баранцев С.А. Планирование содержания учебных занятий дисциплины «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / С.А. Баранцев. – М.: Издательский дом ФГБОУ ВПО «ГУУ», 2015. – 112 с.

4. Баранцев С.А. Динамика спортивно-технической подготовленности студентов 1-2 курсов основного отделения групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис) / С.А. Баранцев, В.В. Носонов, Э.Л. Новикова // Приоритеты и перспективы физич. культ. и масс. спорта в условиях индустриально-инновационного развития: материалы междунар. научн.-практич. конф. – Астана, 2013. – С. 145-147.

5. Кураков Э.М. Тестирование общей и специальной физической подготовленности: методические указания / Э.М. Кураков, В.В. Ключева, А.З. Пилиповский, В.П. Румянцев. – М.: ГУУ, 2007. – 49 с.

УДК 623.5

Бобровик Артем Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Любаков Александр Александрович, преподаватель кафедры физической
подготовки и прикладных единоборств,

Дьяков Юрий Егорович, преподаватель кафедры физической подготовки и
прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
partizan0013@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается влияние учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий как средства оптимизации психического состояния сотрудников полиции. Дается анализ способам повышения психической адаптированности сотрудников полиции к физическим нагрузкам на занятиях по преодолению полосы препятствий, а также взаимосвязь типов психического регулирования от уровня мотивации.

Ключевые слова: сотрудник полиции, полоса препятствий, учебно-тренировочное занятие, психическая адаптация.

Внедрение учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий в учебный процесс физической подготовки в вузах силовых структур ставит вопрос о возможностях их влияния на организм сотрудников полиции. При всем разнообразии форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий они имеют ряд специфических особенностей, делающих занятия по физической подготовке особенно эмоциональными и популярными среди сотрудников полиции. К таким особенностям могут быть отнесены:

1. Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами преодоления отдельных препятствий.

2. Совершенствование действий и движений за счет выполнения на асимметричных направлениях полосы препятствий.

3. Тесная связь движений и действий с преодолением реальных препятствий.

4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой интенсивности движений и активной роли преподавателя на занятиях.

5. Высокая динамичность и разнообразие движений при преодолении отдельных препятствий и комбинированных их сочетаний с другими элементами профессиональной деятельности (стрельба из табельного оружия,

выполнения боевых приемов борьбы, метание учебных «боевых» гранат...).

6. Коллективный характер занятий (преодоление полосы препятствий в составе патрульных групп, отделений и т.д.).

7. Возможность самовыражения и нервно-психической разрядки.

8. Расширение двигательных возможностей и повышение профессионального мастерства [1].

Проведенный нами анализ учебно-тренировочного процесса, а также анализ литературных источников показал, что учебно-тренировочные занятия по преодолению полосы препятствий благодаря своим характерным особенностям оказывают положительное влияние на психическое состояние сотрудников полиции, а так же способствуют формированию у них положительного отношения и интереса к регулярным занятиям физической подготовкой, что в свою очередь приводит к повышению уровня психической адаптированности к учебно-профессиональным нагрузкам [1, 2].

Для оценки психического состояния как системной реакции различных функциональных систем организма нами использовались гипотезы В.И. Медведева о типах психического реагирования на различного рода нагрузки как показателях психической адаптированности человека [3]

Согласно данной гипотезе более высокому уровню адаптированности соответствует тип «адекватной мобилизации», характеризующийся полным соответствием степени мобилизации и напряжения функции, предъявляемых сотруднику полиции. Данный тип психического реагирования обеспечивает высокую эффективность выполняемой служебно-профессиональной деятельности сотрудника и нормальное функционирование различных систем его организма.

Более низкому уровню адаптированности соответствует тип «динамического рассогласования» психических функций, при этом ответ организма неадекватен нагрузке полученной на учебно-тренировочных занятиях по преодолению полосы препятствий. Данному типу реакций свойственны более высокие чем предыдущему, энергозатраты, низкая эффективность деятельности и повышенная нервно-психическая напряженность.

В случае низкой адаптированности изменение психического состояния происходит по типу «психической дезадаптации», характеризующейся максимальным напряжением и в большинстве случаев ухудшением важнейших психических функций сотрудников полиции.

К типу «адекватной мобилизации» мы относили реакцию улучшения показателей психического состояния после физической нагрузки (учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствия). Ухудшение показателей психического состояния относили к типу «психическая дезадаптация», реакция промежуточного характера – к типу «динамического рассогласования».

Нами обнаружена зависимость типов психического регулирования от уровня мотивации: чем положительнее отношение сотрудника полиции к учебно-тренировочным занятиям по преодолению полосы препятствий и выше его желание повысить уровень своей физической подготовленности, тем чаще наблюдаются реакции по типу «адекватная мобилизация». При низкой мотивации психическое состояние изменяется по типу «психической дезадаптации» в 37% случаях. Очевидно, установка на повышение физического мастерства у сотрудников полиции на учебно-тренировочных занятиях по преодолению полосы препятствий и интерес к данным занятиям создают благоприятные условия для повышения психической адаптированности к физическим нагрузкам.

Полученные нами результаты свидетельствуют о положительном влиянии учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий на психическое состояние сотрудников полиции в целом. Данный эффект на наш взгляд может достигаться за счет непосредственной нервно-психической разрядки. Учебно-тренировочные занятия по преодолению полосы препятствий оказывают положительное влияние не только на текущее психическое состояние сотрудников полиции, но и на более высокую психологическую адаптированность к предстоящей служебно-профессиональной деятельности, что проявляется в адекватных психических реакциях на различного рода нагрузки.

Однако нельзя забывать, что возможности учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий как средства оптимизации психического состояния сотрудников полиции тесно связаны с:

- уровнем физической работоспособности;
- мотивацией занимающихся.

Это обуславливает определенные требования к содержанию и интенсивности учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий. Они не должны превышать уровень доступности как физической, так и координационной, для конкретного сотрудника полиции, но быть всегда высоко эмоциональными, требующими большой экспрессивной активности. Последнее будет способствовать проявлению самовыражения, физической активности и самосовершенствования.

Список использованной литературы

1. Бобровик А.П., Любаков А.А., Медведев Р.И. Физическая подготовка сотрудников силовых ведомств к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10-7. – С. 65-72.
2. Никифоров М.Ю., Горелов С.А., Асекретов О.К. // Физическая подготовка сотрудников полиции – эффективное средство мобилизации к действиям в служебно-боевых ситуациях // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: сб. научн. тр. 2015. С.103-106.
3. Горелов С.А., Никифоров М.Ю. Имитирование тактико-служебных ситуаций в учебном процессе образовательных организации МВД России как эффективное

противодействие терроризма и экстремизма // Безопасность личности, общества и государства: теоретико – правовые аспекты: сборник выступлений участников междунар. научн.-теоретич. конф. – 2015. – С.48-50.

4. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология человека / отв. ред. Н.П. Бехтерева и др. – М., 1979. С. 625-671.

5. Терешкин В.В., Любаков А.А., Горелов С.А. Психологические аспекты внедрения современных инновационных технологий физического воспитания и спортивной подготовки в структурные подразделения и образовательные организации силовых ведомств // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 6 (51). – С. 100-103.

6. Бобровик А.П., Курашов В.М., Любаков А.А. Гимнастические упражнения как средство повышения эффективности обучения курсантов и слушателей на специальной полосе препятствий на начальном этапе обучения // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сб. материалов VI межвуз. научн.-практич. конф. / под общ. ред. Л.И. Тимошенко, С.Н.Кашина. – 2013. – С. 258-260.

7. Бобровик А.П., Грачев К.А., Чудинова О.А. Физические упражнения и их роль в психологической подготовке сотрудников силовых структур // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы всерос. научн.-практич. конф. / отв. ред.: Е.В. Панов. 2011. – С. 212-215.

УДК 623.5

Бобровик Артем Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Любаков Александр Александрович, преподаватель кафедры физической
подготовки и прикладных единоборств,

Дьяков Юрий Егорович, преподаватель кафедры физической подготовки и
прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
partizan0013@yandex.ru

АНАЛИЗ РОСТОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

Аннотация. В статье рассматриваются способы оценки функционального состояния сотрудников силовых структур выполняющих служебные обязанности, возможность оперативного контроля за состоянием их опорно-двигательного аппарата а также основные средства профилактики остеохондроза.

Ключевые слова: Опорно-двигательный аппарат, сотрудник полиции, физические упражнения, остеохондроз, профилактика.

Большие физические нагрузки, которые приходится испытывать сотрудникам полиции в процессе служебно-профессионально деятельности приводят к значительному увеличению заболеваний связанных с опорно-двигательным аппаратам. Особенно подвержен изменениям при физической активности позвоночный столб, а одним из распространённых заболеваний среди сотрудников полиции является остеохондроз различных разделов позвоночника.

Возможность оперативного контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата позволяет каждому сотруднику полиции провести своевременную профилактику данного заболевания, повысить свою работоспособность, о чем будет описано ниже.

Постоянная нагрузка на позвоночник во время выполнения служебных обязанностей приводит к сдавливанию межпозвонковых дисков, и, как следствие, рано или поздно происходит сдавливание спинномозговых корешков, нервных окончаний, нарушается питание межпозвонковых дисков. Это влечет в дальнейшем изменения нормальной структуры тканей позвоночного столба, межпозвонковые диски теряют эластичность, изменяется их форма. Все это приводит к стиранию, износу, уменьшению межпозвонковых дисков, а в дальнейшем к сжиманию нервных корешков. Этим и объясняется появление болей в спине при остеохондрозе.

Основными причинами развития остеохондроза у сотрудников полиции, на наш взгляд, являются: стрессы; гиподинамия; поднятие тяжестей и выполнение служебно-профессиональных задач в средствах индивидуальной защиты (бронежилетах) и экипировке; ненормированный рабочий день (несоблюдение режима труда и отдыха); неправильное питание. Все это способствует возникновению болей в спине и развитию остеохондроза. При этом болевой синдром может появиться не только в области шейных позвонков, поясничном отделе или в грудной зоне, но и в отдаленных областях: конечностях и животе [1, с. 78-81].

Одним из наиболее эффективных способов профилактики и лечения остеохондроза являются физические упражнения. Однако не стоит бездумно и бесконтрольно выполнять их. Несомненно, хорошо развитая мускулатура, особенно мышцы спины, уменьшают нагрузку на позвоночник и предотвращают ущемление нервных окончаний. А вот забитые, нерастянутые мышцы приводят к мышечным спазмам, которые, наоборот, усиливают нагрузку на позвоночник и, соответственно, негативно сказываются на результатах служебной деятельности [2, с. 39-42].

Общеизвестно, что суточные изменения длины тела (роста) человека колеблются в пределах от 1,5 см до 4 см. Уменьшение роста к вечеру объясняется деформацией межпозвонковых дисков, увеличением изгибом позвоночника и уплощением сводов стопы. По мнению большинства исследователей, основная причина уменьшения роста – это изменения высоты межпозвонковых дисков, так как их суммарная высота составляет $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ высоты всего позвоночного столба. Во время ночного отдыха (сна в суточном наряде), когда тело находится в вертикальном положении давление на межпозвоночные диски снижается и поэтому в утренние часы высота межпозвонковых дисков, а также всего позвоночника максимальна. К концу рабочего дня и особенно после работы, сопровождаемой значительной становой нагрузкой происходит сближение позвонков и, как следствие, уменьшение длины позвоночного столба и ростовых показателей у сотрудников полиции в целом.

Проведенные нами исследования показали, что после выполнения физической работы (несение службы в суточном наряде в полной экипировке) для которой характерны высокие компрессионные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, у сотрудников полиции наблюдается накопление ростовой деформации (уменьшение роста) по мере утомления сотрудника. Чем продолжительнее воздействие нагрузки на позвоночный столб, тем меньше становятся ростовые показатели. Поскольку величины сдвигов (изменение) показателей роста после физической нагрузки значительны – от 1,5 см до 4 см – для их измерения мы использовали обычный медицинский ростомер.

При анализе ростовых изменений в течение суток у сотрудников полиции несущих службу путем патрулирования, то есть которые выполняют

физическую работу циклического характера (ходьба, ускоренные передвижения и т.д.) без отягощений (экипировки, бронежилетов) где отсутствуют компрессионные нагрузки или они незначительны мы получили тот же результат – прослеживается уменьшение ростовых показателей по мере утомления.

Контролируя свои ростовые показатели в течение дня каждый сотрудник полиции может определить степень своего утомления и принять меры реабилитационного характера, направленные на предотвращение изменений в опорно-двигательном аппарате.

Список использованной литературы:

1. Бобровик А.П., Любаков А.А. Основные причины ухудшения физического состояния и здоровья офицеров – преподавателей ВУЗов МВД России //Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сб. материалов I всерос. научн.-практич. конф. – Ставрополь 2015. Краснодарский университет МВД России. Ставропольский филиал. С.78-81
2. Бобровик А.П., Арсентьев В.А. Закономерности развития заболеваний у сотрудников ОВД старшего возраста во время службы и после увольнения и средства их предупреждения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XVII междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск 2015. ВСИ МВД России. С. 39-42
3. Вайн А.А. Диагностика опорно-двигательного аппарата спортсмена // Современные проблемы биомеханики. – Рига, 1986. – №3. – С. 85-96.

УДК 796/799

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта;
Аввакумов Семён Ильич, старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта;
Белов Юрий Александрович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, Республика Татарстан, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, 1,
nbobyrev@yandex.ru

Н.И.МОРЯШИЧЕВ: К БИОГРАФИИ ВИДНОГО ОРГАНИЗАТОРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ТАТАРСТАНЕ, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В статье представлена автобиографическая информация о жизни и деятельности Н.И. Моряшичева, одного из зачинателей различных видов спортивной борьбы в Татарстане (греко-римской, вольной, дзюдо). Приводятся достижения учеников Н.И. Моряшичева, добившихся высоких спортивных результатов международного уровня.

Ключевые слова: французская борьба, классическая (греко-римская) борьба, заслуженный тренер СССР, Сурдлимпийские и Олимпийские игры.

Многочисленные исторические летописи свидетельствуют о том, что различные виды борьбы находили широкое применение на Руси как средство военно – прикладной подготовки. Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях.

Национальным праздником татар и башкир, обладающий статусом федерального торжества, является Сабантуй – народные гуляния имеющие многовековую историю. Одним из популярных, зрелищных видов народных развлечений на сабантуе была борьба «Куряш» [3]. Много батыров – абсолютных победителей в борьбе, снискали почёт и уважение на народных праздниках. До начала 1920 гг. борьба «Куряш» не являлась видом спорта, поскольку отсутствовали единые правила, не было разделения участников на весовые категории и др., и тем не менее, именно батыры сабантуев обогащали тактико – технический арсенал приёмов и способов ведения поединка, который несколько позже, способствовал высоким достижениям в международных видах борьбы, особенно в классической (греко-римской) [2, 4].

К плеяде выдающихся спортсменов, организаторов, которые внесли неоценимый вклад в зарождающееся физкультурно-спортивное движение в Татарстане в 1920 гг. относится Николай Иванович Моряшичев.

Родился Н.И. Моряшичев 8 августа 1890 г. в деревне Галичиха Кадниковского уезда Вологодской губернии. После приходской школы Николая

определили в ремесленный пансион для мальчиков. Учили там слесарному делу, включая водопроводное дело; было там отделение медников и столярное дело. Коля обучался слесарному мастерству, которое ему очень помогло в дальнейшей судьбе.

В 1908 г. Николай Маряшичев оканчивает пансион, получив аттестат мастера слесарного дела. Все молодые мастера разошлись и разъехались по разным городам в поисках лучших мест для самостоятельной жизни, уехал и Николай в город Казань, поступив мастером в металлические мастерские.

Красивый, рослый парень выделялся физически развитым телосложением, был дисциплинированным и хорошим мастером, от работы не отлынивал; с 7 утра до 19 вечера работал, а что дальше? Куда себя девать?

25 ноября 1908 г. в манеже Казанского пехотного юнкерского училища, располагавшегося на территории Казанского Кремля, было объявлено об открытии «кружка любителей гимнастики и спорта» при Казанском обществе русской монархической молодёжи под названием «Беркут», председателем которого стал офицер юнкерского училища В.Н. Казин. Занятия проводились в небольшой комнате здания библиотеки 2 раза в неделю по 2 часа. Для занятия французской борьбой также были отведены два дня в неделю (по два часа) под руководством инструктора, члена кружка П.М. Камнева, который согласился преподавать её безвозмездно.

Однажды Николая, как слесаря, пригласили отремонтировать спортивное оборудование кружка и его уникальные физические способности не остались незамеченными руководителями и занимающимися. По уставу общества социальное положение Н. Маряшичева не позволяло ему стать членом кружка, но, не смотря на это, ему было разрешено приходить на занятия.

Каждый день после работы, в 7 часов вечера, он, не заходя, домой, шёл в теперь уже свой любимый клуб. Занятия начинались с общего построения, маршировки, затем гимнастические упражнения, после которых занимающиеся расходились по разным видам. Николай присоединился к группе, которая занималась поднятием тяжестей, где он достаточно быстро делал успехи, заслуживая уважение товарищей, с него брали пример, прислушивались к его советам. Регулярные занятия способствовали быстрому, общему физическому развитию Николая. В 1910 году в кремлёвском манеже проводилось соревнование по бегу: 2 версты (2000 метров) – это 24 круга в манеже. Николай Маряшичев занял первое место (6 мин 3 сек), получил первый приз. Участвовало 28 человек. В 1913 году проводились лыжные соревнования на первенство Казанской губернии. 150 участников, дистанция 10 вёрст. Маряшичев Н. пришел вторым (1 час). Первое место – Соловьёв, студент Университета (52 минуты).

В 1910 году открывается новое общество «Сила и здоровье» на Нижнефёдоровской улице на берегу реки Казанка. Основателем этого клуба

был студент университета Киселёв, который на свои средства купил дом и оборудовал его специально для занятий штангой и борьбой. Многие атлеты из «Беркута» перешли в общество «Сила и здоровье», как специализированное для борьбы и штанги. Перешёл туда и Н. Моряшичев уже в качестве ведущего борьбу. Борьбу вёл и Констанский, служащий Казанского телеграфа, так как борьбой занималось много молодёжи. Здесь был специальный ковёр 10х10 метров – идеальные условия для этого вида. Штангу вёл Руфимский – страстный любитель поднятия тяжестей. В 1911 г. из-за финансовых затруднений кружок закрывается.

Несмотря на небольшой срок существования кружков и низкой организационно-методической составляющей процесса культивирования таких тяжёлых и серьёзных видов спорта, Казань дала много борцов-профессионалов: Бредихин П., Петницкий Ф., Петухов П, Моряшичев Н., Гаранин и мн. других.

В 1912-1913 годах в программу цирковых номеров вошла борьба. Цирку нужны были борцы-профессионалы, но их было очень мало. Н. Моряшичев с группой борцов работали в казанском цирке. В 1912-1916 гг. выступал как борец в цирках Москвы, Киева, Ростова, Симферополя и др., Каких либо значительных достижений на профессиональном поприще Н. Моряшичев не имел, хотя и признавался талантливym борцом (см. рис. 1, 1912-1913 гг.).

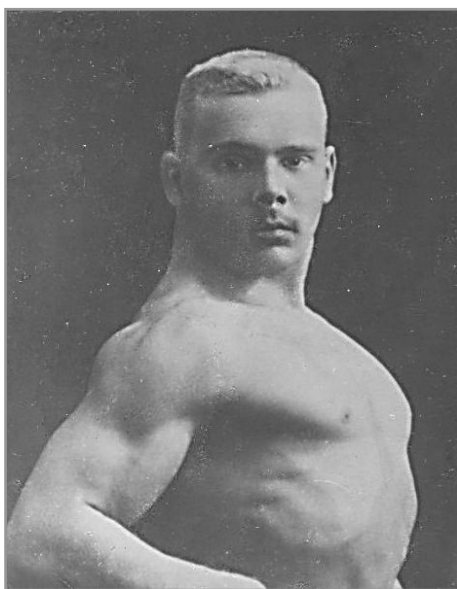


Рис. 1. Н.И. Моряшичев

В 1915 г. Моряшичев возвращается в Казань и бывшие его друзья по кружку «Беркут» предложили ему сдать экзамен при обществе, получить свидетельство и направление на работу в город Малмыж в мужскую гим-

назию преподавателем физкультуры. Моряшичев согласился и выехал, но поработать пришлось недолго.

В период с 1916 по 1930 г. Николай Иванович совмещает свою трудовую деятельность с общественной, заключающейся в организации кружков и коллективов физической культуры, оборудовании мест занятий физическими упражнениями и спортом рабочей молодёжи в городах Кизляр, Кокчетав, Петропавловск, с. Сосновка.

В 1930 году Моряшичев возвращается в Казань и до 1947 г. его деятельность связана с Татарским областным советом ДСО «Спартак».

В 1931 г. на основании решений 1 Всетатарского съезда Татарский совет профессиональных союзов приступил к перестройке физкультурной работы по производственному принципу, т.е. вместо кружков, существовавших при различных клубах, начали создаваться коллективы физической культуры (КФК) при заводах, фабриках, в учебных заведениях и учреждениях. Николай Иванович, работая инструктором КФК «Спартак», активно включается в организацию массовых физкультурных и спортивных мероприятий среди рабочих кожевенных и меховых производств. Он участвует в мероприятиях по внедрению производственной гимнастики на предприятиях, в подготовке и сдаче норм комплекса ГТО рабочей молодёжью, проводит учебно-тренировочные занятия в секциях борьбы и акробатики [1].

Высоко оценив организаторские способности и личные качества Н.И.Моряшичева, руководство республики назначает его председателем Татарского областного совета ДСО «Спартак».

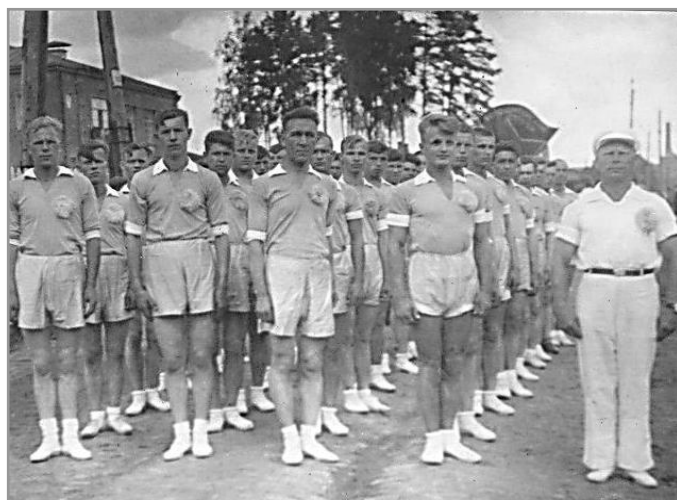


Рис. 2. Н.И. Моряшичев – инструктор физической культуры
(г. Казань, 1935– 1935 гг.)



Рис. 3. Н.И. Моряшичев (в центре) среди учеников-инструкторов производственной гимнастики

В конце 1940-х гг. среди учеников Н.И. Моряшичева появляются талантливые спортсмены-борцы, которые добиваются успехов не только на соревнованиях республиканского, но всесоюзного (в т.ч. юношеских) и международного уровней.

В 1947 г. Николай Иванович переходит на тренерскую работу в Татарский республиканский совет «Динамо» МВД ТАССР, Центрального Совета «Динамо», где создаются благоприятные условия для подготовки спортсменов по классической (греко-римской) борьбе. За долгую тренерскую работу Николай Моряшичев воспитал около 40 мастеров спорта СССР по классической борьбе. Среди них заслуженные мастера спорта СССР, мастера спорта международного класса, участники и призёры чемпионатов СССР, Европы, мира, Сурдлимпийских и Олимпийских игр: В.М. Журавлёв, Р.А. Хайруллин, Н.Х. Измаилов, Р.З. Камалов, И.М. Мухарлямов, А.Ш. Шайхутдинов, Р.Р. Шарафутдинов. Г.М. Кондратьев – чемпион Сурдлимпийских игр (1961 г.), А.Н. Мартюхин – чемпион Сурдлимпийских игр (1961 г., серебряный призёр 1965 г.), Л.С. Салимуллин – участник Олимпийских игр (1956 г., вольная борьба).

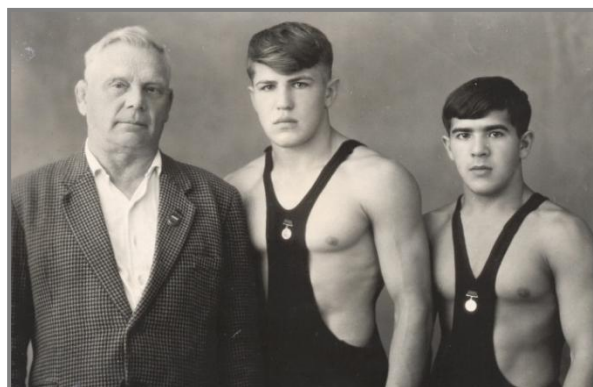


Рис. 4. Н.И. Моряшичев с учениками – чемпионами СССР среди юношей 1960 г. В. Безруковым и Р. Шарафутдиновым

Многие именитые ученики Николая Ивановича впоследствии стали известными тренерами зачинателями различных стилей борьбы в Татарстане: вольной, дзюдо, самбо, татаро-башкирской и др. В 1957 г. Н.И. Морящичеву было присвоено звание заслуженного тренера СССР и судьи всесоюзной категории.

Скончался Н.И. Морящичев 1 мая 1972 г. в г. Казани.

Список использованной литературы

1. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии (исторический очерк). – Казань, 1969. – С. 41-42.
2. Сахабутдинов М.М. Исследование самобытных средств физического воспитания татар: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1976. – С.16.
3. Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х. Хасанов, ответ. ред. Г.С. Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2006. – Т. 3: С. 541.
4. Шарафутдинов Д.Р. Сабантуй – образ жизни народа (научно-исторический очерк). – Казань, 1997. – С. 196.

УДК 796: 799

Бочкарев Валерий Игоревич, начальник кафедры физической подготовки;
Речкалов Александр Викторович, доктор биологических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки;
Зяблов Денис Владимирович, преподаватель
кафедры физической подготовки,
Курганский пограничный институт ФСБ России,
Россия, 640016, г. Курган-16,
coloner1@yandex.ru

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ, С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В статье поднимается речь о целесообразности проведения у спортсменов медико-биологического контроля функционального состояния организма с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега – Спорт».

Ключевые слова: полиатлон, вариабельность сердечного ритма, физическая нагрузка, адаптационный резерв, функциональное состояние организма.

Исследование функционального состояния организма спортсменов в различные периоды тренировочно-соревновательного макроцикла в настоящее время представляет собой перспективное направление в процессе подготовки высококвалифицированных атлетов к наиболее ответственным стартам. Адаптация организма к воздействию различных по объему и интенсивности физическим нагрузкам в значительной мере связана с реакциями сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов. Именно поэтому для оценки текущего состояния и адаптационных резервов организма, профилактики состояний перетренированности и перенапряжения в предсоревновательном периоде широкое применение получила оценка вариабельности сердечного ритма у спортсменов [1-8].

Целью настоящего исследования явилось динамическое наблюдение за показателями функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в условиях предсоревновательных сборов.

В связи с этим были определены следующие задачи.

1. Исследовать уровень адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам в процессе подготовки к соревнованиям.
2. Оценить уровень энергетического обеспечения и психоэмоциональное состояние атлетов в период подготовки к соревнованиям.
3. Провести динамическое наблюдение за показателями спортивной формы спортсменов-полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям.

В исследовании приняли участие 7 высококвалифицированных полиатлонистов (1 разряд, КМС, МС) в возрасте 18-20 лет. Динамическое наблюдение за показателями функционального состояния организма спортсменов проводилось в период подготовки Чемпионата Уральского федерального округа. Все показатели функционального состояния регистрировались до предсоревновательных сборов, а также на 2-й и 4-й неделе сборов. В период подготовки к соревнованиям все обследуемые находились в стандартных условиях и придерживались определенного спортивного режима, рекомендованного тренером.

Исследование функционального состояния спортсменов, занимающихся полиатлоном, проводилось с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега – Спорт» (ООО лаборатория «Динамика», Санкт-Петербург, Россия), предназначенного для анализа биологических ритмов организма, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основе данного подхода лежит методика оценки вариабельности сердечного ритма, разработанная Р.М. Баевским [1, 2, 4, 7, 8].

В ходе исследования анализировались временные и статистические характеристики сердечного ритма: частота сердечных сокращений (ЧСС); средняя продолжительность кардиоинтервала (RR_{cp}); вариационный размах ($max-min$); индекс напряжения регуляторных систем (ИН); уровень адаптации организма к физической нагрузке (А); уровень тренированности организма (В); уровень энергетического обеспечения (С); психоэмоциональное состояние (D); комплексный показатель «спортивной формы» (Н); индекс централизации регуляции ритмом сердца (IC); индекс вегетативного равновесия (ИВР); вегетативный показатель ритма (ВПР).

Результаты динамического наблюдения были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики (среднее арифметическое значение, ошибка средней арифметической, стандартное отклонение). Различия между сравниваемыми величинами определялись с учетом t-критерия Стьюдента и считались достоверными при уровне значимости не менее 95% ($p < 0,05$).

У спортсменов-полиатлонистов были выявлены достоверные различия по показателям вариационного размаха ($max-min$) в течение предсоревновательных сборов. Данный показатель отражает тонус парасимпатического отдела автономной нервной системы, чем он выше, тем сильнее влияние блуждающего нерва на сердечный ритм. В динамике наблюдений показатель вариационного размаха существенно увеличился с $282 \pm 20,4$ мс до $368 \pm 21,3$ мс ($p < 0,05$). У высококвалифицированных спортсменов этот показатель в среднем колеблется в пределах 240-360 мс и определяется продолжительностью кардиоинтервала [4, 5].

Уменьшение показателя вариационного размаха свидетельствует о ригидности сердечного ритма и доминировании центрального контура регуляции. Согласно теории двухконтурной регуляции ритмом сердца это

сопровождается усилением централизации управления сердечным ритмом, значительными энергозатратами и снижением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы [1, 4, 7].

Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в период подготовки к соревнованиям претерпела существенные изменения (табл. 1).

Уровень адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам (А) в течение 4-х недельных сборов достоверно увеличился с 71,7% до 86,4 %, что отражает повышение готовности организма к соревновательной деятельности. Параллельно отмечалось существенное увеличение уровня и резервов тренированности (интегральный показатель В) с 77,7 до 94,3% ($p<0,05$). Данный показатель характеризует вегетативную регуляцию сердечным ритмом и рассчитывается по показателям его вариабельности. Увеличение или уменьшение этого показателя свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону симпатотонии или ваготонии. В нашем случае статистический анализ показателей вариабельности сердечного ритма говорит о повышении роли парасимпатических влияний в регуляции сердечным ритмом.

Таблица 1

Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

№ п/п	Показатели	до сборов	2 неделя	4 неделя
1.	Уровень адаптации организма к физическим нагрузкам (А), %	71,7 ± 3,31	81,6 ± 3,80	86,4 ± 3,2*
2.	Уровень и резервы тренированности организма (В), %	77,7 ± 3,9	89,4 ± 3,8	94,3 ± 3,6*
3.	Уровень энергообеспечения организма (С), %	70 ± 4,1	84,8 ± 4,0*	86 ± 4,2*
4.	Психоэмоциональное состояние (D),%	70,3 ± 3,4	83,2 ± 3,86*	86,4 ± 3,16*
5.	Комплексный показатель «спортивной формы» (Н), %	72 ± 4,2	85 ± 5,7	88 ± 3,4*

Примечание: * – различия достоверны по отношению к исходным показателям, $p<0,05$.

Особенности нейрогуморальной регуляции сердечной деятельности выражаются в таком интегральном показателе, как уровень энергетического обеспечения (С), который достоверно увеличился уже на 2-й неделе предсоревновательных сборов, а непосредственно перед соревнованиями увеличился в сравнении с исходными показателями на 16% ($p<0,05$).

Интегральный показатель «С – уровень нейрогуморальной регуляции» характеризует эффективность работы эндокринной системы и определяет,

насколько организм оптимально расходует свои энергетические и физиологические ресурсы. Система нейрогуморальной регуляции ответственна за поддержание гомеостаза и адаптацию организма к изменяющимся условиям существования.

Интегральный показатель «D – динамический индекс», отражающий адаптационные возможности центральной нервной системы, в процессе подготовки к соревнованиям достоверно повысился с $70,3 \pm 3,41\%$ до $86,4 \pm 3,16\%$ ($p < 0,05$), что свидетельствует о положительном психоэмоциональном состоянии, повышении общей активности и отсутствии воздействия на организм деструктивных стрессорных факторов.

В процессе подготовки полиатлонистов к соревнованиям выявлено значительное повышение комплексного показателя здоровья (H) или так называемого показателя «спортивной формы». В динамике наблюдений этот показатель увеличился с $72 \pm 4,2$ до $88 \pm 3,4\%$ ($p < 0,05$).

Таким образом, выявленная динамика интегральных показателей физического состояния организма (A, B, C, D, H) у спортсменов, занимающихся полиатлоном, в условиях тренировочных сборов свидетельствует об адекватности тренирующих воздействий и расширении адаптационного потенциала организма перед стартом.

Индекс напряжения регуляторных систем (ИН) отражает активность механизмов симпатической регуляции, а также состояние центрального контура регуляции. Повышение активности центрального контура, усиление симпатической регуляции во время психических или физических нагрузок проявляется стабилизацией ритма, уменьшением показателя вариационного размаха (max-min), увеличением количества однотипных по длительности интервалов (амплитуда Моды – АМо). В норме ИН колеблется в пределах 80-150 усл. ед. Умеренная нагрузка (физическая или эмоциональная) увеличивает ИН в 1,5-2 раза. При значительных нагрузках он растет в 5-10 раз. У лиц с постоянным напряжением регуляторных систем ИН в покое равен 400 - 600 усл. ед. У пациентов с приступами стенокардии и инфарктом миокарда ИН в покое достигает 1000-1500 усл. ед. Исходный показатель ИН в группе обследованных спортсменов составил $86,5 \pm 6,3$ усл.ед. Через две недели в условиях тренировочных сборов он снизился до $54 \pm 4,8$ усл. ед. ($p < 0,01$), а непосредственно перед соревнованиями был равен $42,5 \pm 4,2$ усл. ед. ($p < 0,001$). Достоверное снижение ИН свидетельствует о снижении роли симпатических влияний и центрального контура регуляции ритмом сердца. При этом повышается значимость автономного контура регуляции, что сочетается со снижением энергозатрат и повышением независимости сердечной деятельности от структур центральной нервной системы.

С показателем индекса напряжения регуляторных систем тесно связан другой статистический показатель вариабельности сердечного ритма – индекс централизации (IC), характеризующий степень преобладания тонуса цен-

трального контура регуляции над автономным. В динамике 4-х недельного наблюдения в условиях тренировочных сборов была выявлена тенденция к снижению индекса централизации от $2,23 \pm 0,24$ до $1,83 \pm 0,18$ усл. ед.

Похожая динамика была отмечена по вегетативному показателю ритма (ВПР), позволяющему судить о вегетативном балансе с точки зрения оценки активности автономного контура регуляции. Чем выше эта активность, т.е. чем меньше величина ВПР, тем в большей мере вегетативный баланс смещен в сторону преобладания парасимпатического отдела автономной нервной системы.

Индекс вегетативного равновесия (ИВР) в процессе динамического наблюдения достоверно снизился. Причем выраженное снижение произошло уже на 2-й неделе предсоревновательных сборов – $80 \pm 9,4$ усл. ед., против исходных – $133 \pm 14,1$ усл. ед. ($p < 0,05$). В дальнейшем этот показатель еще более снизился и непосредственно перед соревнованиями составил $63 \pm 7,3$ усл. ед.

Подобная динамика ИВР еще раз свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону ваготонии, что сопровождается ростом тренированности организма.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в процессе подготовки к соревнованиям характеризовалась значительным приростом уровня адаптации к физическим нагрузкам, резервов тренированности, оптимизацией энергозатрат на мышечную деятельность, улучшением психоэмоционального состояния и существенным увеличением интегрального показателя «спортивной формы».

2. Статистический анализ variability сердечного ритма с учетом динамики изменения показателей вариационного размаха (max-min), индекса напряжения регуляторных систем (ИН) и индекса вегетативного равновесия (ИВР) свидетельствуют о смещении вегетативного баланса в сторону парасимпатического отдела автономной нервной системы и преобладании роли автономного контура регуляции сердечной деятельности. Такая динамика отражает повышение степени автономности в деятельности функциональных систем, расширение адаптационных возможностей, развитие эффектов экономизации функций сердечно-сосудистой системы в частности и организма спортсмена в целом.

3. Динамическое наблюдение за функциональным состоянием организма в процессе подготовки к соревнованиям является эффективным средством дозирования физических нагрузок, достижения оптимальной спортивной формы перед наиболее ответственными стартами и профилактики срыва адаптации у высококвалифицированных спортсменов в предсоревновательном периоде.

Список использованной литературы

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 205 с.
2. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – С. 220.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – С. 265.
4. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика / Р.М. Баевский // Клиническая информатика и телемедицина. – 2004. – № 1. – С. 54-64.
5. Бокерия Л.А. Вариабельность сердечного ритма: методы измерения, интерпретация, клиническое использование / Л.А. Бокерия., О.Л. Бокерия, И.В. Волковская // Анналы аритмологии. – 2009. – № 4. – С. 21-32.
6. Рябыкина Г.В., Соболев А.В. Анализ вариабельности ритма сердца // Кардиология. – 1996. – № 10. – С. 87 -97.
7. Струганов С.М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий / С.М. Струганов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 185-190.
8. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.

УДК 796: 005.591.6

Брель Павел Юрьевич, доцент кафедры спортивных дисциплин РГУФКС-
МиТ, доцент кафедры физического воспитания ИГМУ;

Ступин Никита Александрович, студент 3 курса лечебного факультета;

Мусаев Умиджон Абдумалик угли, студент 3 курса
лечебного факультета,

Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске,

Россия, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267;

Иркутский государственный медицинский университет,

Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,

nekis14@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Двигательная активность является важнейшим регулятором показателей здоровья человека, влияющей на многие сферы жизнедеятельности индивидуума и качество жизни.

Ключевые слова: иммунная система, двигательная активность, гиподинамия.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Образ жизни человека влияет на здоровье на 50-55%. Что в свою очередь предполагает активное влияние различных видов активности на последнее.

Человек представляет собой открытую, многоуровневую саморегулирующуюся функциональную систему, активно взаимодействующую с внешней средой. Очень важно поддерживать нормальное функциональное состояние различных органов и систем, для обеспечения гомеостаза. Для профилактики инфекционных, неинфекционных, аутоиммунных и многих других заболеваний играет физическое и психоэмоциональное состояние человека. При недостаточном уровне физической активности, а также депрессивных состояниях, являющихся зачастую следствием гиподинамии – страдают различные системы организма человека, что способствует расстройствам функции последних. В настоящее время все так же актуальными являются инфекционные заболевания вирусной, бактериальной и грибковой этиологии, наносящие огромный ущерб здоровью человека, нередко способствующие ухудшению качества жизни, инвалидизации и смертности.

Иммунная система обеспечивает невосприимчивость организма ко многим патогенным микроорганизмам, аллергенам, опухолевым клеткам, распознавая, уничтожая и элиминируя их из организма человека, посред-

ством специфических и неспецифических механизмов [1]. К органам иммунной системы относятся все органы, которые участвуют в образовании клеток, осуществляющих защитные реакции организма: лимфоцитов, плазматических клеток [2]. Органы иммунной системы подразделяют на центральные и периферические, к центральным относят тимус, красный костный мозг, к периферическим – селезенка и лимфатические узлы [3].

При умеренных физических нагрузках улучшается гемодинамика всех органов и тканей организма, что способствует улучшению в них метаболизма, повышению общей резистентности, индукции анаболических реакций, впоследствии снижающих общую заболеваемость. В результате интенсивной перфузии в органах лимфо- и иммунопоэза возрастает метаболизм в сторону анаболических реакций, активный синтез колониестимулирующих факторов, что влечет за собой усиление пролиферации и дифференцировки иммунокомпетентных клеток. Улучшается также лимфодинамика, способствующая расселению Т-лимфоцитов по различным органам и тканям, а также хомингу – миграции лимфоцитов в периферические лимфоузлы, что способствует более эффективному иммунному ответу.

При снижении физической активности или же вовсе при ее отсутствии возникают патологические процессы, влекущие за собой снижение уровня качества жизни, в особенности инфекционные заболевания. Гиподинамия – состояние, характеризующееся снижением уровня физической активности, проявлением различных патологических процессов, являющееся результатом малоподвижного образа жизни. Данному состоянию подвержены все люди, ведущие образ жизни с минимальной физической активностью независимо от возраста. Гиподинамия влияет на весь организм. Бездействующие мышцы не обеспечивают достаточную перфузию органов и тканей, что негативно сказывается на эффективности работы нервной системы и всего организма, поскольку мышцы не способствуют продвижению крови по сосудам.

При отсутствии физической нагрузки в организме происходят следующие изменения:

- ухудшается кровообращение головного мозга, в результате развивается гипоксия последнего, снижается умственная и физическая работоспособность, снижаются когнитивные способности, ухудшается память, сон, а также эфферентное влияние на весь организм, в том числе на иммунную систему;
- ухудшается лимфодинамика, способствующая появлению лимфостаза, отеков, недостаточному оттоку тканевой жидкости, содержащей продукты обмена, ухудшенной миграции в ткани иммунокомпетентных клеток, реализующих антигенную защиту организма;
- снижение емкости легких и ухудшение легочной вентиляции, что способствует адгезии к дыхательным поверхностям микроорганизмов, являющихся возбудителями инфекционных заболеваний;

– повышение количества конечных метаболитов обмена в организме. Замедление кровообращения приводит к накоплению продуктов обмена веществ в клетках и тканях. Это в свою очередь снижает эффективность функционирования клеток и местный иммунитет, что способствует активации патогенных микроорганизмов.

Таким образом, для нормального функционирования организма необходимо соблюдать дозированную, умеренную физическую активность, играющую огромную роль в жизнедеятельности организма и обеспечении генетической однородности, посредством иммунной системы, поддерживающие на оптимальном уровне показатели здоровья человеческого организма.

Список использованной литературы

1. Хаитов Р.М. Иммунология / Р.М. Хаитов. – М.: ГЕОТАР, 2006. – С. 164.
2. Ярилин А.А. Иммунология / А.А. Ярилин. – М.: ГЕОТАР, 2010. – С. 603-604.
3. Ройт А. Иммунология / А. Ройт, Дж. Бростофф, Д. Мейл. – М.: Мир, 2000. – С. 78.

Власов Евгений Анатольевич, старший преподаватель
кафедры физической культуры;
Ищенко Михаил Дмитриевич, студент 3 курса
Института архитектуры и строительства,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
evgeni_80@list.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ИРНТУ В ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье представлен анализ результатов исследований по проблеме здоровья и здорового образа жизни студентов, определена роль физической культуры, кафедры физической культуры в этом процессе, намечены пути активизации ресурсов образовательного пространства университета для решения данной проблемы.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни (ЗОЖ), оценка, студенты, образ жизни, отношение, воспитание, физкультура, организм, здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

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 Всемирной Организации Здравоохранения [3], здоровье людей зависит на 20% – от окружающей среды, на 18-20% – от генетической предрасположенности, лишь на 8-10% – от здравоохранения и на 50-55% именно от образа жизни!

Во всем мире пропаганде здорового образа жизни и занятиями физической культурой в частности уделяется огромное внимание. Россия также не остается в стороне, ведь даже президент Владимир Путин личным примером поддерживает интерес к занятиям физическими упражнениями, боевыми искусствами и единоборствами [6].

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [1].

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. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни [2].

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причём эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся [5]:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю. Однако для поддержания тонуса организма и дальнейшего развития рекомендуются и самостоятельные занятия физической культурой.

На сколько сознательно студенты ИРНИТУ относятся к вопросу сбережения и укрепления своего здоровья? Этот вопрос определил суть данного исследования. В опросе приняли участие 200 студентов университета. Ответы юношей и девушек учитывались отдельно, также проанализировано как изменяется мнение студентов от младших к старшим курсам.

Анкета содержала 17 пунктов, а именно:

1. На сколько вы считаете себя здоровым?
2. На сколько вы считаете себя закалённым?
3. Оцените активность деятельности своего дня?
4. Оцените рациональность вашего питания?
5. Дайте оценку своим занятиям утренней гимнастикой?
6. На сколько вам нравятся занятия физкультурой в университете?
7. Оцените свои занятия физической культурой или спортом во вне учебное время.

8. Дайте оценку активности своему образу жизни.

9. Как часто Вы курите?

10. Как часто вы употребляете алкоголь?

11. Вы употребляете наркотики?

12. Оцените, как вы следите за своей гигиеной.

13. Как вы оцениваете свою устойчивость к стрессу?

14. Оцените, как часто вы хотели бы заниматься спортом?

15. Как вы оцениваете в целом свою активность?

Вопрос 16 и 17 были с выбором ответа, а также с возможностью написать свой вариант.

16. Чем мотивируется или могло бы мотивироваться ваше желание заниматься физической культурой и спортом?

Предложенными вариантами ответа были: семья, друзья, общественное мнение, желание следить за здоровьем.

17. Чего не хватает в институте для занятий спортом?

Большинство девушек всех возрастов оценивает уровень своего здоровья «на отлично» (8-10 баллов из 10), в то время как молодые люди, не меняя с возрастом ответ, оценивали своё здоровье на «удовлетворительно» (4-7 баллов).

Только девушки первых курсов считают себя плохо закаленными (0-3 балла), в то время, как парни этого же возраста и все старшекурсники, считают себя закаленными (максимальное количество баллов).

По результатам исследования наиболее активными считают себя только девушки от 17 до 19 лет, в то время как парни-сверстники и юноши старших курсов показывают низкую активность в течение своего дня.

Девушки всех возрастов ответственно относятся к выбору своего питания, оценивая его рациональность на «хорошо» и «отлично», в то время как юноши, считают его рациональность неудовлетворительной и плохой.

Оценки своих занятий утренней гимнастикой крайне огорчили, ведь юноши и девушки всех курсов крайне редко занимаются утренними упражнениями. Большинство оценивало как «не удовлетворительно» и «не занимаюсь вообще» (0-3 балла из 10).

Девушки первого и второго курсов оценили свои самостоятельные занятия физической культурой на «удовлетворительно», а вот третьего и четвёртого курсов уже на «отлично». Юноши начальных курсов, не зани-

мавшиеся физкультурой, к последним курсам ставили оценку «удовлетворительно».

По крайней мере, желание выполнять регулярные физические упражнения у молодёжи есть. Девушки всех возрастов оценивают свое желание на «отлично» (8-10 баллов), а вот юноши с возрастом тяготу к спорту немного растеряли, их оценки «отлично» перешли в «удовлетворительно».

С возрастом и у юношей, и у девушек оценка активности своего образа жизни незначительно, но увеличивается. Причем у девушек много интенсивнее.

Анкета ясно отобразила проблему курения. Если на младших курсах юноши и девушки курили мало или умеренно, то на третьем и четвертом курсах оценка интенсивности «умеренно» сравнялась с «много». Наибольший скачок наблюдается у курящих девушек.

Оценка уровня потребления алкоголя у девушек независимо от возраста остается низкой, однако у парней с возрастом от низких показателей увеличивается до умеренных.

Аналогичная проблема с употреблением наркотических веществ. Так девушки всех курсов, по данным анкеты, никогда не употребляли наркотики. Среди юношей 17-19 лет лишь 4% признались в употреблении, в то время как в возрасте 20-23 года наркотические вещества употребляет каждый пятый!

Все опрошенные студенты стараются тщательно следить за своей гигиеной.

Парни всех возрастов уверены в своей хорошей и отличной стрессоустойчивости, а девушки оценивают ее лишь на «удовлетворительно».

Оценка жизненной активности у девушек в целом с возрастом остается высокой, а у юношей в большей части остается на низком уровне и лишь немного растет.

Проанализировав результаты анкетирования, были сформулированы следующие выводы:

- всем студентам в возрасте от 17 до 23 не хватает в нашем университете оборудования для тренировок, а также разнообразия секций и направлений двигательной активности;
- безусловно, желание заниматься физической культурой, приобщаться к спорту у молодёжи есть, оно по данным анкетирования мотивируется в основном желанием поддерживать в тонусе и красоте свой внешний вид, а также большое значение имеет мнение друзей, занимающихся спортом;
- любое стремление студентов к регулярной двигательной активности необходимо всячески поддерживать и стимулировать, однако не следует забывать и про достойное материально-техническое обеспечение.

Список использованной литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Епифанова М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ: монография / М.Г. Епифанова [и др.]. – Иркутск: Изд-во ИРГТУ, 2014. – 228 с.
4. Кузнецова Л.В. Выявление мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска / Л.В. Кузнецова, Т.А. Шапхаева // материалы XVIII междунар. научн.-практич. конф., В 2 т. Том 2. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 412 с.
5. Физическая культура студента: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын; 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с.
6. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.
7. Пропаганда здорового образа жизни. URL: <http://putin.kremlin.ru/interests> (дата обращения: 11.12.16).

Волошин Григорий Григорьевич, старший преподаватель
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Костин Александр Валерьевич, старший преподаватель
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;
Стишак Анатолий Александрович, старший преподаватель
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1,
fppe@yandex.ru

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ГРУППЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности занятий с сотрудниками полиции, находящимися в группе лечебной физической культуры.

Ключевые слова: физическая тренировка, профессиональная обстановка, физическая и профессиональная готовность, состояние здоровья, врачебный контроль.

В условиях реформы МВД России особого внимания заслуживают проблемы эффективности в подготовке профессиональных кадров. Высокая «стоимость» подготовки, особые требования к профессиональному долголетию, а также наличие сопутствующих социально-демографических факторов предъявляют повышенные требования к сохранению профессионального здоровья сотрудников полиции.

Забота о здоровье сотрудников ОВД всегда занимала в МВД России особое место. В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими преобразованиями, реформированием МВД России выдвигается необходимость особой заботы о здоровом человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении здоровья сотрудников смещение акцента с экспертизы здоровья на его сохранение и поддержание средствами и методами физической подготовки [2].

Вышеуказанное ориентирует руководящий состав ОВД, медицинский персонал, специалистов по физической подготовке и спорту не только на выявление болезни, но на ее предупреждение, диагностику, определение функционального состояния военнослужащего и его адаптационных возможностей, т.е. профессионального здоровья.

Важную роль в сохранении здоровья и поддержании работоспособности сотрудников ОВД отводится мероприятиям по физической подготовке. В данном контексте следует отметить высокую степень развития теории и практики физической подготовки.

В большинстве случаев личный состав ОВД выполняет свои служебные обязанности в относительно неблагоприятных условиях. К ним относятся: нарушение суточного стереотипа работы, сна, отдыха и питания, высокие и низкие температуры, ограниченность пространства и др. Для служебной деятельности значительного числа сотрудников весьма характерной является также гиподинамия в сочетании с необходимостью проявления высокой ответственности за выполняемую работу в процессе дежурств. Противостоять отрицательному влиянию этих условий может только физически крепкий и закаленный организм [1].

Проблема сохранения здоровья и физической закалки имеет особое значение для офицеров старших возрастных групп. Они в большей мере, чем все другие сотрудники, нуждаются в регулярных занятиях физическими упражнениями, сочетающимися с рациональным режимом дня, личной гигиеной, закаливанием и использованием оздоровительных сил природы.

В тоже время можно указать на недостаточность изучения методических аспектов воздействия специально направленных видов физической подготовки на профессиональное здоровье, восстановление функциональных резервов здорового человека для выполнения экстремальной профессиональной деятельности.

По данным Департамента медицинского обеспечения МВД России каждый пятый офицер, уволившийся из ОВД, является инвалидом или становится им в течение 3–5 лет после окончания службы. 92 % пенсионеров МВД нуждаются в регулярном госпитальном или санаторно-курортном лечении, реабилитационных мероприятиях.

В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления телесного и психического здоровья сотрудников ОВД средствами и методами физической подготовки с оздоровительной направленностью.

Учитывая, что с каждым годом условия службы предъявляют повышенные требования к состоянию профессионального здоровья сотрудников, в связи с этим крайне актуальным является использование в деятельности ОВД не только профессиональной прикладной физической подготовки, но и других компонентов физической культуры со своими специфическими задачами и целями, охватывающими все стороны службы и быта сотрудников.

Анализ результатов проверок управлений, отделов и образовательных организаций МВД России свидетельствует, что занятия по физической подготовке с офицерским составом организуется формально, посещаемость их низкая, тренирующего эффекта к развитию и совершенствованию основных физических качеств и двигательных навыков они не несут. Отмечается недооценка многими начальниками роли и значения физической подготовки в повышении работоспособности сотрудников, недостаточная эффективность использования учебно-материальной базы, невысокий уро-

вень методической подготовленности руководителей занятий по физической подготовке с офицерами различных возрастных групп, в частности с офицерами, временно переведенными в группу ЛФК [3].

Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической подготовки сотрудников ОВД – укреплении физического и психического здоровья, обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния.

Физическая активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как единственный способ формирования и поддержания здоровья.

Вышеизложенное выявило необходимость определения направления работы, связанной как с совершенствованием диагностики профессионального здоровья, так и с разработкой концепции оздоровительной физической культуры сотрудников ОВД, предназначенной для профилактики и реабилитации их физического состояния.

Список использованной литературы

1. Кононов В.А. Теоретико-методологическое обоснование и педагогические пути в специально направленной физической тренировке сотрудников полиции, пострадавших в вооруженных конфликтах: монография / В.А. Кононов. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 133 с.
2. Кононов В.А., Науменко С.В., Силкин Н.Н. Особенности физической тренировки сотрудников МВД России старших возрастных групп // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России: Научный журнал. СПб.: СПбУ МВД России, 2017. №73/1. – С. 195-198
3. Кононов В.А. Значение оздоровительной физической культуры в системе здорового образа жизни / В.А. Кононов, А.И. Ушенин // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сб. материалов II-й всерос. научн.-практич. конф.; под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2015. – С. 71-74.

Вяткин Антон Андреевич, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, кандидат педагогических наук;
Мясников Юрий Михайлович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД РФ,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
fppe@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Аннотация. В статье рассматривается психологическая подготовка в ходе лыжной подготовки, как комплекс мероприятия направленных на формирование личностных качеств, способствующих готовности к высокоэффективным нагрузочным тренировкам, к ответственным спортивным соревнованиям.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, лыжная подготовка, морально-психологические качества, спорт, тренировка, патриотические чувства, волевые качества, целеустремленность, эмоциональное напряжение.

Морально – психологическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленный на обеспечение успешных действий, с реализацией различных профессиональных знаний, навыков и умений, в сложных, экстремальных условиях. В лыжной подготовке, лыжном спорте, морально – психологическая подготовка должна обеспечивать формирование личностных качеств, способствующих готовности к высокоэффективным нагрузочным тренировкам, к ответственным спортивным соревнованиям.

Любовь к Родине – одно из наиболее глубоких чувств, закрепленных веками и тысячелетиями. Оно связано с гордостью за успехи наших современников и предков. В лыжном спорте – это победы на зимних Олимпийских играх, мировых первенствах, связанные с именами А. Алябьева, А. Шипулина, Е. Устюгова, В. Белоусова, В. Кузина, В. Меланина, Ф. Терентьева, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Л. Егоровой и многих других. Это также успешные боевые действия наших «лыжных ратей» в начале XVII века; успешная операция по разгрому контрреволюционных штабов и другие боевые действия лыжных отрядов в годы Гражданской войны; рейды лыжников – лесгафтовцев по тылам белофиннов; разведывательные действия лыжных подразделений в Отечественную войну.

Но героями не рождаются – их воспитывают. Характерны в таком аспекте слова великого русского педагога К.Д. Ушинского: «Нет Родины – нет человека!» Граждане России сохраняют патриотические чувства и в то же время эти чувства необходимо постоянно укреплять и поддерживать.

Морально-психологическая подготовка является одним из стрессовых элементов учебно-воспитательного процесса при обучении и тренировке в действиях на лыжах. В аспектах воспитывающего обучения формируются воинская мотивация, ответственность, дисциплинированность, патриотические чувства. Это важно для любого служащего, тем более для курсанта – будущего сотрудника ОВД.

Общая психологическая подготовка, при проведении занятий на лыжах, строится с учетом особенностей таких занятий. Решаются задачи адаптации к сложным условиям тренировочной и соревновательной деятельности в лыжной подготовке и лыжном спорте. В ходе высоких физических и эмоциональных нагрузок происходит определенная перестройка физиологических и биохимических процессов в органах и системах организма, в их функциональной реактивности. Одновременно, в тесной связи с ними, формируются новые личностные оценки своего психического состояния при таких нагрузках. Снижается восприятие их экстремальности, одновременно появляется чувство уверенности в успешных действиях. При этом исследователи говорят об «упреждающей адаптации». Это же самое следует сказать в отношении к своей технической подготовленности. Овладение скольжениями, поворотами, навыки в выполнении различных ходов и другие элементы техники оцениваются и укрепляются в отношении их психических механизмов, в том числе надежности выполнения при усложненных условиях тренировок и соревнований. Повышается уверенность в способности правильно и четко реализовывать различные практические приемы, выполнять эвристические действия при выборе оптимального решения в сложной соревновательной ситуации.

В ходе общей психологической подготовки реализуются различные приемы укрепления волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, инициативности, стремления к самостоятельным решениям. Целеустремленность и настойчивость развиваются в ходе тренировочных и соревновательных действий путем безусловного достижения поставленных целей, преодоления утомления, действиями в самом высоком психическом напряжении, не снижая темпа и сложности выполняемых действий, несмотря на ощущение дискомфорта, и выраженного желания ослабить переносимые нагрузки.

Особое значение имеет развитие способности противостоять различным психогенным факторам спортивной соревновательной деятельности, предупреждать развитие эмоциональной напряженности, снижающей устойчивость психических и психомоторных процессов.

При эмоциональной напряженности ухудшается восприятие, внимание, затрудняется мыслительная деятельность, особенно при ограниченном лимите времени; ухудшается память, в том числе и двигательная, появляется заторможенность, общая скованность, непроизвольное напряжение мышц, а вместе с тем ухудшается координация движений, поскольку в

двигательных актах начинают участвовать лишние мышцы. Развитие скользящих движений у лыжников – гонщиков ведет к тому, что появляется необходимость не только передвигать свое тело по дистанции, но и преодолевать частичное реверсивное сопротивление собственных мышц – антагонистов. При этом в значительной мере ухудшается координация движений. Резко возрастает опасность получения травм. Способность к предупреждению эмоциональной напряженности определяется общим развитием эмоциональной волевой устойчивости, самообладания, овладением техникой управления своим психическим состоянием.

В задачи общей психологической подготовки входит также целенаправленное совершенствование физических качеств и психических процессов, а также корригирование выявляемых в них низких показателей.

Методики корригирования силы, быстроты, координации движений и ловкости, выносливости, внимания, быстроты в действиях обоснованы и многократно апробированы. Они осуществляются достаточно быстро и надежно, например, в течение 2-месячного периода. Но при этом речь идет о воздействии именно на очень низкие показатели упомянутых и ряда других качеств, достижения относительно средних результатов, характерных для юношей соответствующего возраста (курсантов). Дело в том, что если подросток, юноша практически здоров, но в силу особенностей индивидуального воспитания, жизненных условий в чем – то явно от своих сверстников, то при целенаправленном и достаточно концентрированном воздействии на него, в частности средствами физической подготовки, в течении 8 – 10 недель упомянутые показатели достигают некоторых средних «филогенетических» величин. Юноша достигает того уровня развития силы, быстроты, внимания и других качеств, которые запрограммированы в его генном потенциале. Высокие результаты доступны далеко не каждому и требуют соответствующих весьма значительных психических и физических нагрузок. Причем высокие показатели необходимо поддерживать тренировками как определенное функциональное состояние. Иначе они неизбежно понизятся. Что же касается средних величин, то после корригирования они, в основном, сохраняются в соответствующем возрастном диапазоне.

Особо важные для успехов в лыжной подготовке качества общей выносливости, специальной координации движений эффективно развиваются в процессе самих лыжных тренировок и могут достигать не средних, а очень высоких результатов, но при выявлении особо низких показателей их можно корригировать, например, уже в летнем периоде обучения путем кроссов и специальных упражнений на координацию движений.

В общей психологической подготовке формируется готовность до конца бороться за победу. Несмотря на временные неудачи, например у биатлониста в стрельбе, у гонщика – в преодолении возрастающего чувства усталости на лыжне, необходимостью собраться усилием воли к за-

ключительному рывку на финише; слаломисту – удерживать до конца концентрированное внимание точности выполняемых действий и др. Особое значение имеет воспитание чувства адекватности, уверенности в победе, готовности к достижению результата, адекватного реальной подготовленности, или даже выше, за счет волевых резервов.

Важно сохранять трезвость мыслей, способность к правильным решениям, прогнозированию развития ситуации на лыжне. Например, иногда целесообразно потерять около 1 мин. при подходе к огневому рубежу, чтобы немного оптимизировать свое функциональное состояние, понизить немного частоту пульса, но зато избежать досадных промахов во время стрельбы (там потери могут быть значительно больше).

В содержание общей психологической подготовки курсантов и слушателей входит и соответствующее психическое просвещение, выработка оптимальности общения, в своем коллективе.

Оценки и самооценки своей готовности к выступлению должны осуществляться с учетом достоинств и недостатков в подготовке конкретных соперников, информация о которых совершенно необходима, как и сведения о лыжных трассах. В аспектах упреждающей адаптации необходимы специальные упражнения в ведении огня после передвижения на лыжах с высокой скоростью. Волевая подготовка должна включать в себя компоненты реальных условий предстоящих соревнований, в том числе с учетом особенностей предстоящих лыжных трасс, скоростных спусков, местности перед огневым рубежом. Учитываются вероятностные действия соперников на старте и финише (их способности к финишному рывку).

Проводить переучивание перед соревнованиями обычно уже поздно, но доработка каких-то новых элементов техники, дополнительная адаптация к сложностям предстоящей трассы вполне возможна. Важно, чтобы она сочеталась с укреплением чувства уверенности в своих силах и повышение психологической готовности преодолевать вероятные трудности (не упасть духом при воздействии различных новых неблагоприятных факторов и неудачах). Для формирования такой подготовленности особо эффективно моделирование вероятных ситуаций предстоящих соревнований, возможных соревновательных препятствий, проводятся многократные упражнения с их преодолением, совершенствование эмоционально-волевой устойчивости. Приемы предупреждения и преодоления эмоциональной напряженности, эмоционального стресса проводятся с моделированием наиболее вероятных соревновательных ситуаций с учетом накопленной и уточненной психодиагностической информации о соперниках.

С особым вниманием осуществляется формирование прочных психологических установок на упорные тренировки и достижение поставленных целей на предстоящем конкретном спортивном соревновании, с укреплением твердой уверенности в успешности предстоящего выступления. Совершенствование эмоционально-волевой устойчивости проводится с уче-

том наиболее вероятных стресс-факторов на предстоящем конкретном соревновании.

Таким образом, осуществляется вышеупомянутая опережающая психологическая адаптация к конкретным условиям предстоящего спортивного соревнования с вероятными для него стресс-факторами. Все это входит в содержание соответствующей физической, психической, тактической подготовки, но с соответствующими акцентами на решение перечисленных психологических задач.

Материал выверен, цифры, факты, цитаты сверены с первоисточником. Материал не содержит сведений ограниченного распространения.

Список использованной литературы

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России – М.: ДГСК МВД России, 2013.
2. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009. – 431 с.
3. Кудин В.В. Физическая подготовка: учебник / В.В. Кудин [и др.]. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 321 с.
4. Холодов И.П. Лыжная подготовка и лыжный спорт: учебник / И.П. Холодов. – СПб.: МО РФ, 2008. – 328 с.

Гаврилов Дмитрий Анатольевич, преподаватель
кафедры физической подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110;
Стародубцев Валерий Владимирович, доктор наук, президент спортивного
клуба, заведующий отделением медико-биологических основ физической
культуры и спорта в г. Юджин (США),
stayer-87@list.ru

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. К списку существующих проблем можно относить воздействие тренировочных нагрузок на атлетов со значительной степенью психоэмоционального и интеллектуального варианта напряжения, увеличение качества получаемых нагрузок, нарушение сложившегося режима моторики негативным образом воздействуют на функциональные умения юных атлетов. Проблема увеличения работоспособности и функциональных умений человеческого организма в рамках существенного роста учебной нагрузки, осуществляемой тренировки считается сейчас довольно актуальной задачей.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, спортсмен, психоэмоциональное и интеллектуальное напряжение, мышечная работа.

Тренировочная нагрузка – мышечная работа, которую совершает спортсмен за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы. Сведения об исследованиях последнего времени говорят о том, что различный характер при осуществлении различных видов нагрузки, выражает себя различным образом, что не маловажно оказывается рассмотрение реакции и активности, пластичности и ригидности во время тренировочного процесса у атлетов [2]. Непрерывная нагрузка образовательных режимов со значительной степенью психоэмоционального и интеллектуального напряжения, рост интенсивности учебного процесса, увеличение требований к объёму, и качеству осуществляемых упражнений, а также перенапряжение выбираемого двигательного режима с возможным нарушением правильного распорядка дня – негативно воздействуют на функциональные возможности человеческого организма. Это ведёт к уменьшению адаптационных резервов, появлению нарушения механизмов регулирования вегетативных функций, выражающихся в форме ухудшения работоспособности атлета. В некоторой мере это можно объяснить высоким восприятием граждан со слабой нервной системой, и их возможностью с помощью этого добиться компенсации довольно значительной выносливости, и иные качества, характерные им в меньшей мере, чем гражданам с сильной нервной системой [1].

Для того, чтобы подобрать подходящую нагрузку на тренировке, которая помогала бы этому этапу тренировки, следует предварительно оценить её результативность. При оценке необходимо исходить из характеристик, которые определяют, главным образом, качественную и количественную меру влияния тренировочной нагрузки на организм атлета, таких, как её содержание, объём, интенсивность и организация [3].

Одной из важных задач считается выбор формы формирования учебно-тренировочного занятия по организационному признаку. Распространённым вариантом формирования тренировки считается комплексный подход, предполагающий параллельное решение различных тренировочных задач и применение физических нагрузок основной направленности [4].

В практике подготовки атлетов высокого уровня квалификации была подготовлена специальная форма выбора объёма потенциальных нагрузок – концентрация её на некоторых стадиях подготовки.

Качественная новизна такого приёма выражается в формировании массированного тренирующего влияния на организм атлета за счёт высокого объёма однородных нагрузок на протяжении ограниченной по времени (до 2 месяцев) стадией.

Ключевым условием при применении концентрированных нагрузок выступает довольно малая интенсивность средств, т.к. частое их использование уже само по себе приводит к интенсификации процесса тренировок. Почти концентрированной будет являться нагрузка, если её размер в месяце, в котором она сконцентрирована, будет составлять 23-25% годового (Верхошанский, 1977). Приём довольно концентрированной нагрузки имеет смысл, в первую очередь, для увеличения уровня СФП, и для этих целей могут использоваться нагрузки любого преимущественного направления, при этом особую роль имеет концентрация специальных силовых нагрузок. Приём довольно концентрированной силовой нагрузки обладает также определёнными недостатками [1]. Он ведёт к временному, но стабильному улучшению скоростно-силовых показателей, что отрицательно воздействует на специальную работоспособность атлета и осложняет решение необходимых задач, касающихся улучшения технического мастерства и быстроты движения. По информации Филимонова (1989), выявлено отрицательное воздействие объёмных силовых нагрузок на быстроту удара боксёров. В связи с этим концентрированной нагрузкой необходимо воспользоваться особенно осторожно и, главным образом, на «дальних» по временным периодам этапах подготовки к предстоящим состязаниям. Главная идея этой методики ориентирована на длительный отставленный тренировочный эффект (ДОТЭ). Эффект ДОТЭ разработала группа учёных с руководителем Ю.В. Верхошанским [2].

К главным положениям такого эффекта ДОТЭ необходимо отнести [2]:

- главное условие получения особого эффекта ДОТЭ – концентрированная, т. е. сосредоточенная на ограниченной по времени стадии объём-

ная силовая нагрузка, призванная обеспечить вероятность углубленного однонаправленного тренирующего влияния на человеческий организм;

- формирование ДОТЭ содержит в себе две фазы: в первой – формируются особые условия для его появления, во второй – осуществляется его реализация;

- чем значительнее (в оптимальных границах) уменьшены скоростно-силовые показатели на стадии концентрации предлагаемой силовой нагрузки, тем значительнее их дальнейший подъем в фазе реализации;

- используемые во время тренировки средства не должны оказаться интенсивными;

- реализации ДОТЭ довольно концентрированной силовой нагрузки помогает довольно умеренная по размеру общеразвивающая деятельность, которая сочетается с деятельностью особого характера;

- продолжительность выражения ДОТЭ будет определяться объемом и длительностью использования концентрированной силовой нагрузки. В целом, стабильное выражение ДОТЭ равно по длительности этапу силовой работы. В настоящих условиях тренировки атлетов высокого уровня квалификации такая тенденция отмечается при длительности этапа силовой подготовки от 4 недель и более (до 12);

- во время реализации ДОТЭ атлеты без труда будут переносить интенсивные нагрузки, но отрицательным образом реагируют на довольно объемную работу. Интенсивная и кратковременная силовая деятельность способна применяться в малом объеме в виде средства, тонизирующего нервно-мышечную систему во время подготовки к предстоящим состязаниям, а также с целью сохранения полученного показателя скоростно-силовой подготовки.

Определено, что футболисты считаются главным образом энергичными. При этом они, демонстрируют себя в виде довольно эмоционально-коммуникативного типа личности. Главным образом значительно подвижные и веселые, которые относятся к гипоманикам. Этот тип отличается резкостью совершаемых движений, импульсивностью, довольно сильно выражается эмоциональность. Порой они не готовы к самоконтролю.

У футболистов реактивность по уровню произвольности выявляемых реакций на внешние и внутренние влияния (в виде критического замечания, резкого тона – звука) явным образом будет преобладать над активностью. В связи с этим отмечается значительная устойчивость желаний и интересов, стабильность относящихся к спонтанному варианту – циклотимик, уравновешенный, подвижный – сангвиник. Так как основная часть футболистов является эмоционально-коммуникативным видом, с ярко выраженным астеническим вариантом телосложения. Диаметр по окружности запястья 16-17,5 см. Специфическое развитие скелета, наличие высокого роста, плоской грудной клетки и длинных ног [5].

Индивидуальные пропорции и специфика частей тела, а также специфика развития костной, жировой и мышечной тканей гимнасток обладают равным соотношением атлетического и астенического варианта телосло-

жения. Можно выделить гимнасток среднего роста с хрупким телосложением, длинными пластичными руками, вытянутым лицом со слабой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Диаметр по окружности запястья (15-16 см) скажет нам о тонком костном варианте телосложения. У пловцов значительным будет показатель атлетического варианта телосложения, наличие высокого роста, широких плеч, хорошо развитой мышечной мускулатурой. При этом диаметр по окружности запястья будет составлять 17-18,5 см. По варианту характера они главным образом тяжелокровные, будут относиться к шизотомической особенности характера, с преобладанием равнодушия, размеренности и спокойствия в совершаемых движениях, жестах и выражениях. Будут проявлять значительную уверенность в себе, и неплохо скоординированы, систематически последовательны. Однако гимнастки по варианту склада эмоциональности продемонстрировали отличительные черты по опроснику, отличаются аккуратностью в своих действиях, раздражительные, застенчивые – гиперстеники с преобладанием сильного, уравновешенного, инертного варианта – флегматики [5].

Проведение комплексного анализа конституционной типологии атлетов, с вариантом высшей нервной системой у представителей различных направлений атлетов помог определить характерную способность: присутствие у каждого варианта телосложения (атлетическое, астеническое, пикническое) индивидуально – специфических качеств психики, (синтонные, шизотомные, анестетики, гиперстеники), которые характеризуют динамику психической деятельности. Подвижность нервной системы игроков в футбол выражена в способности оперативного перехода от одного процесса к иному, с гибким поведением. Уравновешенность нервных процессов гимнасток будет отражать соотношение, баланса возбуждения и торможения. На основе этого, мы можем увидеть силу уравновешенности, что считается важным в спортивной деятельности атлетов. Готовность нервных клеток сохранить обычную работоспособность при существенном напряжении процессов возбуждения и торможения, тут и готовность ЦНС осуществлять конкретную работу. По итогам проведения исследования удастся выявить то, что при работе с атлетами в различных секциях по направлению (вариант спорта) следует учесть его характер, и использовать индивидуальный подход с поэтапным ростом предлагаемых нагрузок. Обязательное в функционировании ЦНС оказывается попеременное чередование работы, и отдыха с разнообразной спортивной подготовкой, что и необходимо учесть во время занятий физкультурой и спортом [1].

Таким образом, количественные и качественные ответы организма на изменения среды будут зависеть, в первую очередь, от его начального состояния, силы и особых качеств изменения среды (влияния).

Список использованной литературы

1. Галимов Г.Я. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов / Г.Я. Галимов, С.М. Струганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 57-60.
2. Гимазов Р.М. Стабилометрические показатели, характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма у спортсменов / Р.М. Гимазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 43-48.
3. Зинурова Н.Г. Особенности статокINETической устойчивости спортсменов разных видов спорта / Н.Г. Зинурова, М.М. Кузиков // Вестник ЮУрГУ. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – Вып. 32. – № 28 (287). – С. 118-120.
4. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.
5. Шидловский, А.С. Кислотно-основное состояние при физических нагрузках различной интенсивности в спорте и клинической медицине: учебно-методическое пособие / А.С. Шидловский, М.С. Акулов. – Н. Новгород, 2011. – 52 с.

Гальцев Сергей Александрович, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физически подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, gans1958@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ СОБСТВЕННОГО ВЕСА

Аннотация. В статье поднимается вопрос о необходимости повышения физической подготовленности человека в любом возрасте. В качестве одного из варианта предлагается наиболее доступный метод, который в настоящее время получил название «Калистеника».

Ключевые слова: «Калистеника», физические упражнения, физическая подготовленность.

Калистеника (Street Workout) довольно новое понятие, которое по своей сущности означает выполнение физических упражнений с преодолением собственного веса занимающегося. Этими упражнениями возможно заниматься в любом месте в спортивном зале, на уличных спортивных площадках, в лесу, в квартире и т.д., т.е. в любом даже не оборудованном спортивными снарядами и тренажерами месте. В комплексы калистеники входят физические упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- различные приседания;
- выпады;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- различные упражнения на пресс;
- упражнения на параллельных брусьях;
- различные выпрыгивания и т.д.

Перечисляя физические упражнения, которые составляют основу калистеники можно предположить, что она чем-то похожа на фитнес, поэтому многие ей дали название «уличный фитнес» или «уличные тренировки».

История возникновения калистеники берет свое начало еще со времен существования Спартанского государства, где подготовка и воспитание профессиональных воинов проводилась с непосредственным выполнением комплексов различных физических упражнений связанных с преодолением веса собственного тела. В наше время данные упражнения также широко использовались в Советском Союзе (СССР), где они нашли свое отражение

в системе Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также в системе физической подготовки (воспитания) военнослужащих воздушно-десантных войск и войск морской пехоты.

В современное время в Российской Федерации об этом виде физических упражнений с новой силой заговорили уже только после 2000 года, где оно стало приобретать большую популярность среди больших слоев населения, особенно среди молодежи. Так же необходимо отметить, тот факт, что в настоящее время существует множество различных видеохостингов, которые содержат большое число обучающих видеороликов. Они рассказывают о технике физических упражнений, которые связаны с преодолением веса собственного тела и демонстрируют их правильное выполнение.

Актуальность развития такой формы физического воспитания, как каллистеника обусловлена тем, что в настоящее время с развитием общества возрос и уровень жизни со всем своим многообразием повседневных забот и хлопот. Данный аспект накладывает большой отпечаток на жизнь современных людей. В то время, как уровень интенсивности жизни растет, потребность и необходимость человека находиться в хорошей физической форме и иметь отменное здоровье остается одной из самых главных задач современного человека. Но при этом нельзя не заметить, что не у всех имеется возможность посещать дорогостоящие фитнес и тренажерные залы, поэтому данная форма физического воспитания приобретает большую популярность. Занимаясь самостоятельно по данной методике человеку не надо ни под кого подстраиваясь, он может заниматься где угодно во дворе своего дома или даже в домашних условиях, т.е. в квартире, единственное условие, которое необходимо это желание самого занимающегося.

Концепция данного подхода к физическому совершенствованию и воспитанию заключается в том, что человеку предлагается выполнить комплекс различных (в основном силовых) упражнений. Эти комплексы заключаются в методе физического воспитания круговой тренировки во время которой человек выполняет одно упражнение, к примеру «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» определенное количество повторений, после этого он переходит к выполнению другого упражнения, например «приседание» и т.д. возвращается в итоге к первому упражнению, таким образом, проходя круг. В таком комплексе может быть различное число упражнений (станций) и кругов, где также можно физическую нагрузку задавать объемом выполняемого упражнения (числом повторений), паузами отдыха между упражнениями и сериями и интенсивностью выполнения упражнения.

Число повторений, кругов, сложность упражнений варьируется в зависимости от уровня физического подготовки (состояния) занимающегося. Данные комплексы могут как очень простыми, так и сложными по своему выполнению. Это зависит от поставленных целей и задач, которые они

должны преследовать и решать. Здесь необходимо отметить также, что данные формы физических упражнений повышают физическую подготовленность человека, способствуют укреплению здоровья, формированию базового уровня физической подготовки и развитию силовых физических качеств.

Подводя итог выше изложенному, следует сказать, что форма физических упражнений по методу «Калистеника» во всем своем многообразии, представляет собой хороший способ физического воспитания и совершенствования человека, который не требует множества финансовых затрат и свободного времени, который может быть использован любым человеком без исключения, не взирая на уровень физической подготовки и другие аспекты (пол, возраст и т.д.).

Список использованной литературы

1. Кавадло Эл. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Эл. Кавадло; пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
2. Струганов С.М. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации / С.М. Струганов, Д.А. Гаврилов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – 32 с.
3. Уэйд П. Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / П. Уэйд; пер. с англ. Д. Соколов. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.

УДК 799.32

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории физической культуры,
Бурятский государственный университет,
Россия, Республика Бурятия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а;
Сушко Анна Александровна, кандидат педагогических наук, член сборной
команды России по арбалету, г. Москва;
gaskov@bsu.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ АРБАЛЕТА

Аннотация. В статье представлено описание результатов педагогического эксперимента, в котором определялась эффективность методики физической подготовки, предусматривающей комплексную физическую подготовленность, всестороннее физическое развитие, совершенствование специфической функциональной базы, обеспечивающей рост результатов соревновательной деятельности спортсменов – стрелков из арбалета.

Ключевые слова: стрельба из арбалета, физическая подготовка, аэробика.

Нами предложено повышение эффективности тренировочного процесса квалифицированных стрелков из арбалета за счет перераспределения нагрузки с замещением применяемых средств общей физической подготовки средствами аэробики, как комплексного средства тренировочного воздействия.

В нашем исследовании для тренировки спортсменов – стрелков из арбалета предложены средства аэробики:

- упражнения, вызывающие аэробную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- упражнения повышенной координационной сложности;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения, корректирующие специфическое воздействие на скелетно-мышечную систему спортсмена стрелковой подготовки.

В таблице 1 представлена структура общей и специальной физической подготовки стрелков из арбалета.

Таблица 1

**Структура физической подготовки стрелков из арбалета
в подготовительном периоде**

Этап	Физические качества	Средства	Нагрузка
Обще- подготовительный	Общая выносливость	Классическая аэробика, степ-аэробика, бег	Средняя, Значительная
	Специальная выносливость	Упражнения на подъем и удержание оружия, Классическая аэробика с применением малых отягощений	Малая, Средняя, Значительная
	Координационные способности	Классическая аэробика, степ-аэробика, полусфера Bosu	Малая, Средняя
	Гибкость	Классическая аэробика с элементами пилатеса	Малая, Средняя
Специально- подготовительный	Общая выносливость	Классическая аэробика, степ-аэробика, бег	Малая, средняя
	Специальная выносливость	Упражнения на подъем и удержание оружия	Средняя, Значительная
	Координационные способности	Классическая аэробика, степ-аэробика, полусфера Bosu	Малая, Средняя
	Гибкость	Классическая аэробика с элементами пилатеса	Малая, Средняя

Так как физическая подготовка стрелка из арбалета не самоцель, а базовое средство для эффективной технико-тактической, стрелковой подготовки спортсмена, для определения эффективности предложенной методики физической подготовки стрелков из арбалета мы применяем оценку результатов деятельности стрелка – контрольные стрельбы (упражнение АМ-10) и тестирование спортсменов на электронном тренажере СКАТТ.

В исследовании А.В. Лазутова проанализированы пространственные, временные и пространственно-временные показатели выстрела стрелка из арбалета, дана оценка информативности показателей к результату выстрела. Установлено, что наиболее информативными показателями качества выстрела из арбалета являются устойчивость (координация), длина траектории, координаты пробойны по осям, что соответствует исследованиям параметров выстрела в пулевой стрельбе [2].

В результате эксперимента у спортсменов экспериментальной группы объективно улучшились показатели, полученные на тренажере СКАТТ. Динамика рассматриваемых нами параметров выстрела – средняя устойчивость в 10,0 и длина траектории прицеливания представлены на рисунках 3-8. Результаты контрольных стрельб из матчевого арбалета (10 м) представлены на рисунках 1-2.

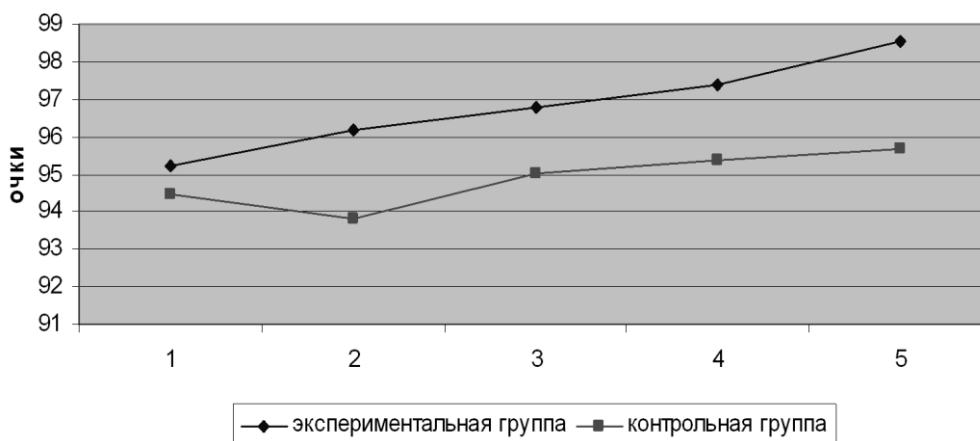


Рис. 1. Результаты контрольных стрельб, АМ 10 м

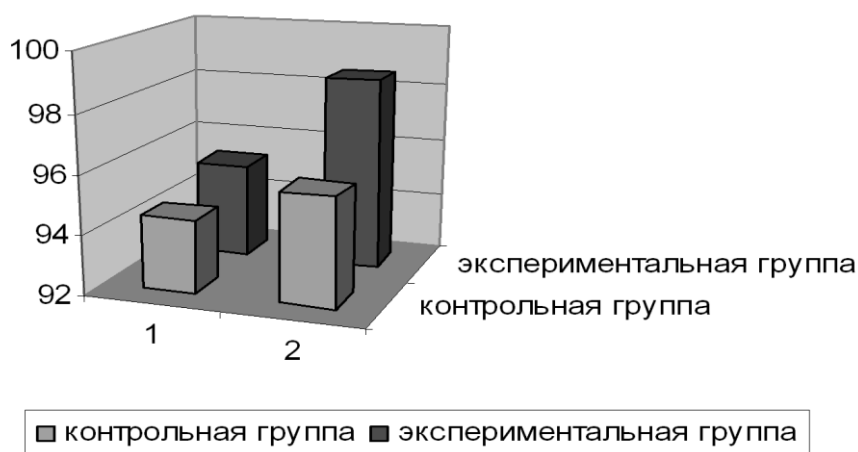


Рис. 2. Изменение результатов контрольных стрельб (до эксперимента, после эксперимента)

На рисунках представлены данные четырех серий из десяти выстрелов каждая контрольной и экспериментальной групп. Для 0-й недели взяты результаты исходных стрельб, проведенных до начала эксперимента. В дальнейшем контрольные стрельбы проводились через каждые четыре недели эксперимента.

Тестирование с использованием тренажера СКАТТ выполнялось еженедельно в рамках тренировочного занятия, после основной тренировочной работы. Производилась серия из десяти зачетных выстрелов, результаты которых рассматривались в виде средних значений для каждого участника эксперимента в группе.

Анализируя динамику изменения рассматриваемых показателей можно сопоставить тенденции изменений, произошедших в результате эксперимента. Учитывая, что в стрелковых видах спорта результаты, показываемые спортсменами, очень близки, ожидать стремительного роста резуль-

татов не приходится. Нам хотелось отследить динамику результатов, выявить закономерность изменения результатов стрельбы и качественных показателей выстрела от применения предложенной методики целенаправленного развития физических качеств, необходимых стрелку.

Стрелки экспериментальной группы показали стабильный рост результатов, который к концу эксперимента составил в среднем показателе 3,55 очка, при этом уменьшился разброс результатов внутри группы, стандартное отклонение составило на конец эксперимента – 0,52 ($p < 0,05$). Результат того же упражнения, выполненного стрелками из арбалета контрольной группы изменился к концу эксперимента на 1,22 очка (средний показатель), при этом разброс результатов внутри группы снизился незначительно, стандартное отклонение составило – 0,99 ($p < 0,05$).

Для анализа качественных показателей выстрела, полученных на СКАТТ, нами, кроме результатов стрельбы на тренажере, выбраны показатель «длина траектории (L)» и «средняя устойчивость в 10,0», как наиболее информативные для оценки качества работы стрелка.

Каждым стрелком выполнялось 10 выстрелов, для анализа использованы средние значения результатов групп. Всего за 16 недель эксперимента проведены 17 стрельб на СКАТТ. Представленный график (рис. 3) показывает, что в экспериментальной группе зафиксирован стабильный и достаточно плавный рост результатов, разница между результатом до эксперимента и после него составила 3,5 очка. В контрольной группе разница между результатом до эксперимента и после него составила 2 очка, при этом рост результатов нестабилен, внутри группы имеется значительный разброс, просматривается отсутствие прогнозируемости результатов.

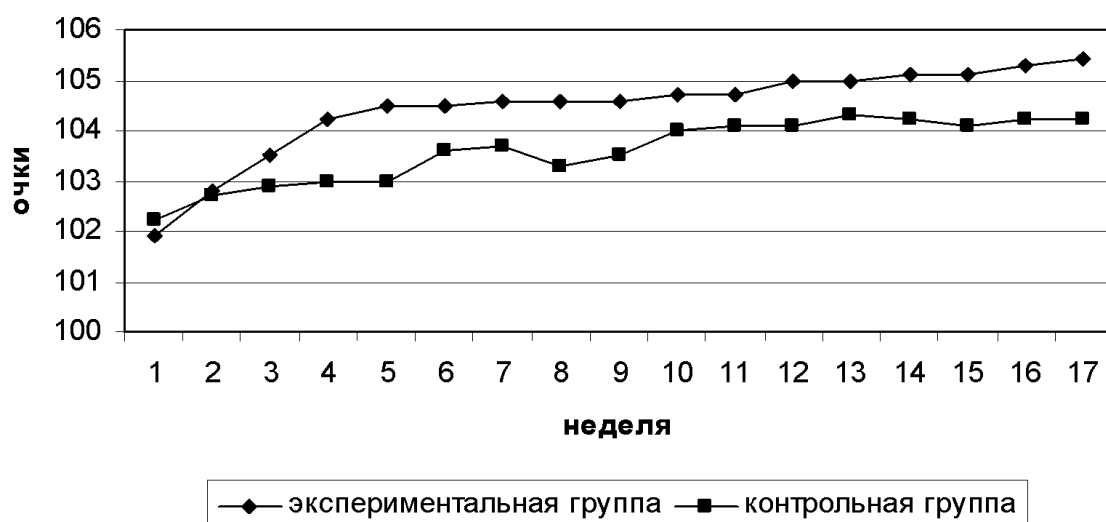


Рис. 3. Средний результат стрельбы на СКАТТ, ВП

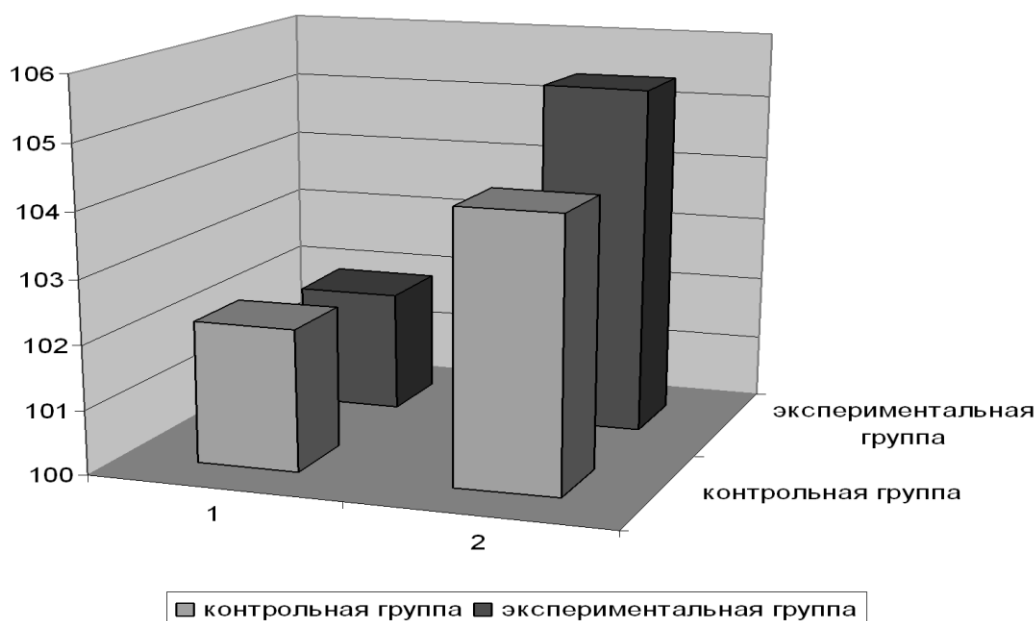


Рис. 4. Изменение результатов стрельбы на SKATT, VP (до эксперимента, после эксперимента)

Анализируя показатели «длина траектории (L)» и «средняя устойчивость в 10,0», необходимо заметить, что для производства качественного и точного выстрела необходимо стремиться к снижению первого показателя и повышению второго. В ходе эксперимента были получены данные об анализируемых показателях в результате тестирования еженедельно в течение 17 недель. Из представленного на рисунке 5 графика следует, что показатель «средняя устойчивость в 10,0» у спортсменов экспериментальной группы стабилизировался и вырос к концу эксперимента на 25 процентов и составил 98 процентов (среднее значение). Данное значение достаточно высокое и сохранение указанного показателя на этом уровне является хорошей базой для дальнейшего роста результатов. У спортсменов контрольной группы данный показатель вырос на 9 процентов и по окончании эксперимента составил 94 процента (среднее значение). Показанное значение также свидетельствует о высоком качестве выстрела, но при условии наличия тенденции к стабилизации показателя и дальнейшего его роста. Учитывая, что все тестируемые спортсмены – квалифицированные стрелки, высокий результат показателей качества стрельбы является нормой, а путь к совершенствованию – это достижение стабильности показателей.

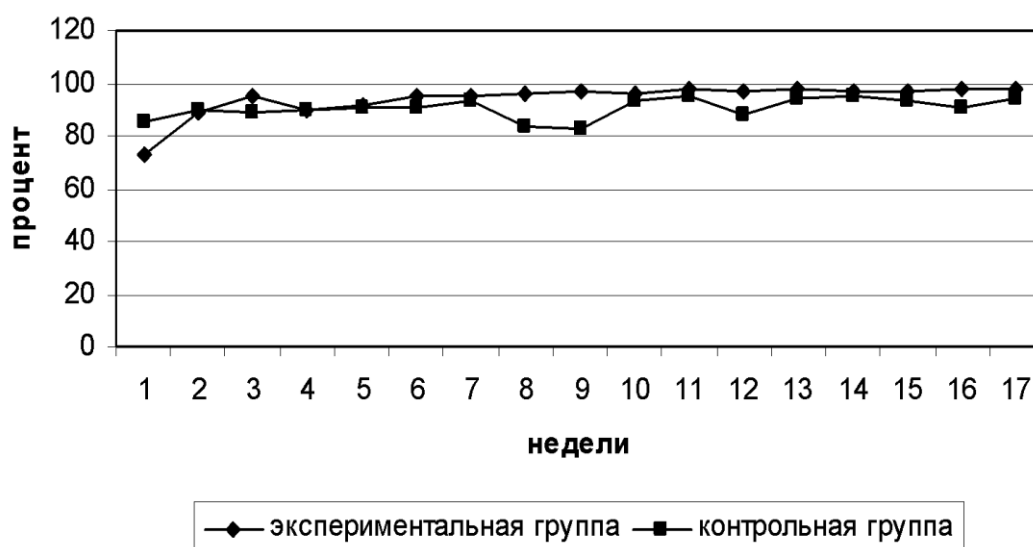


Рис. 5. Средняя устойчивость в 10,0

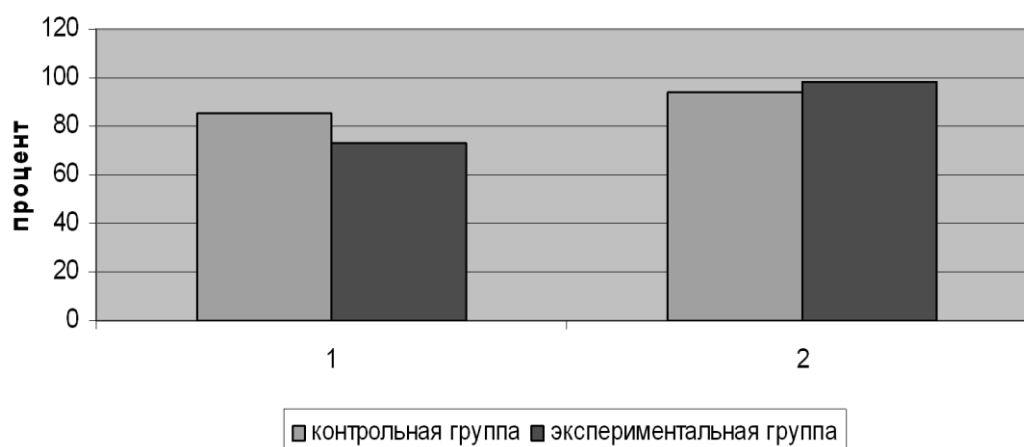


Рис. 6. Изменения показателя «Средняя устойчивость в 10,0»
(до эксперимента, после эксперимента)

На рисунке 7 представлена динамика средних значений длины траектории (L). У спортсменов экспериментальной группы данный показатель снизился на 5,3 мм (среднее значение), у спортсменов контрольной группы на 3,3 мм (среднее значение). Из представленного графика следует, что резкое снижение показателя «среднее значение длины траектории» после первой недели тренировки. Это можно объяснить тем, что после восстановительного отдыха спортсмены приступили к тренировкам и, естественно, показали качественный скачок показателя. В дальнейшем снижение показателя стабилизировалось, в экспериментальной группе более выражено, в контрольной – менее. Однако общая тенденция к снижению данного показателя сохранилась до конца эксперимента.

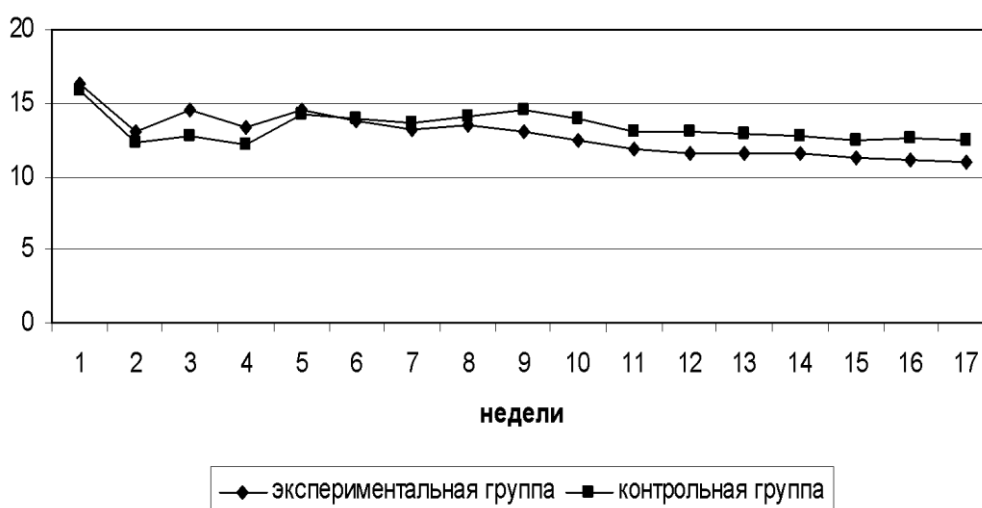


Рис. 7. Средняя длина траектории (L), мм

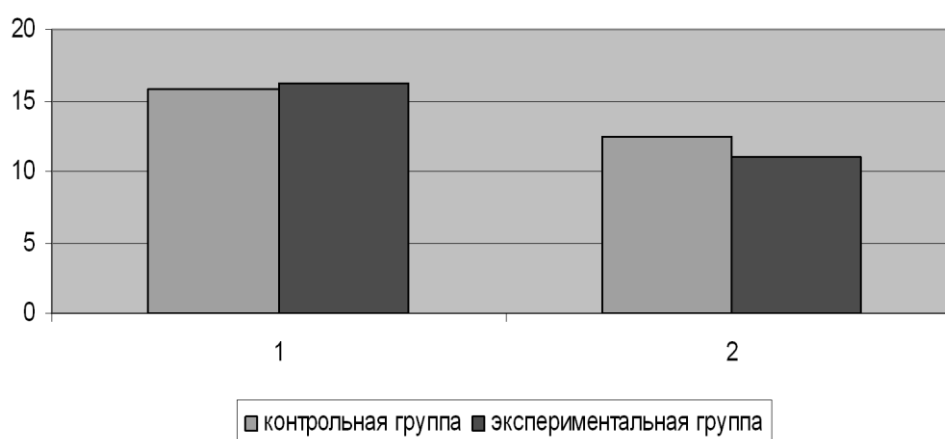


Рис. 8. Изменение показателя «Средняя длина траектории (L)»
(до эксперимента, после эксперимента)

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что применение разработанной методики физической подготовки квалифицированных стрелков из арбалета, базирующийся на идее комплексного развития значимых физических качеств спортсмена средствами аэробики позволяет улучшить и стабилизировать результат соревновательной деятельности стрелка из арбалета, разнообразить тренировочный процесс, максимально эффективно использовать тренировочное время.

Список использованной литературы

1. Гаськов А.В. Координационная подготовка как средство повышения результативности в стрельбе из арбалета / А.В. Гаськов, А.А. Сушко // Проблемные направле-

ния в области физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всерос. научн.-практич. конф. с международным участием (г. Нижневартовск, 30 марта 2012 г.) / отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2012. – С. 115-119.

2. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ. 1982. – 128 с.

3. Лазутов, А.В. Устойчивость позы человека при стрельбе из арбалета и приемы ее регуляции / А.В. Лазутов: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 145 с.

4. Сушко А.А. ДОСААФ: У истоков российского арбалетного спорта (на примере Бурятской республиканской организации): материалы 2 междунар. научн.-практич. конф. – Одесса, 2011. – С. 9-13.

5. Сушко А.А. Российский арбалетный спорт: современное состояние и пути развития / А.А. Сушко // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 13. – С. 144-150.

6. Сушко А.А. Проблемы становления и перспективы развития арбалетного спорта в России / А.А. Сушко // Проблемные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы всерос. научн.-практич. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта 2011 г.); отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – С.140-146.

7. Сушко А.А. Становление арбалетного спорта в России / А.А. Сушко // Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы дифференциации нагрузок в физическом воспитании и спорте: материалы I международной электронной научно-практической конференции (30 апреля 2010 г.); Отв. ред. В.В. Букаев. – Одесса: Южно-Украинский национальный педагогический университет им. К.Д.Ушинского, институт физической культуры и реабилитации, 2010. – С. 56-59.

8. Сушко А.А. Факторная структура общей и специальной физической подготовки стрелков из арбалета / А.А. Сушко // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – № 13. – С.121-124.

УДК 796

Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры естественно-научных дисциплин;
Кардаш Татьяна Адамовна, аспирант 4 года обучения
научно-педагогического факультета,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Россия, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144,
mbofkis@mail.ru

ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-НОВИЧКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ВУЗОВСКОЙ СЕКЦИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Аннотация. В статье предлагается методика подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега не профильного вуза.

Ключевые слова: спринтерский бег, двигательная активность, студенческие секции, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. Современный этап развития студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию задач по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде [2]. В процессе осознанной двигательной активности, происходит сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека. Спорт, как один из видов физической культуры, способствует всестороннему развитию молодежи, позволяет вносить рациональные коррективы в сам процесс развития культуры студенческой молодежи [1, 3, 4, 5]. Успешное решение этой задачи возможно при условии сформированной позитивной мотивации студентов к систематическому физическому самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта. Одним из путей решения этой задачи может быть организация учебного процесса, проводимого кафедрами физического воспитания в виде создания секции по разным видам спорта. Среди множества видов спорта легкая атлетика имеет преимущество по причине доступных условий тренировок, разнообразия соревновательных видов, относительно поздней специализацией и достижением соревновательных результатов по сравнению с другими видами спорта, возможностью привлечения юношей и девушек для занятий, а также высокой популярностью этого вида спорта и его значимым влиянием на физическую форму человека.

Сроки подготовки студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики (спринтерский бег), гораздо короче, чем в многолетней системе спортивной подготовки. Контингент студентов, посеща-

ющих секцию неоднородный, характеризующийся разным исходным уровнем физической подготовки, время подготовки студентов к соревнованиям ограничено по сравнению с многолетней системой тренировочного процесса. В связи с этим, возникает потребность разработки средств контроля и совершенствования физического состояния студентов в процессе занятий в секции с учетом специфики контингента занимающихся.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании, разработке и экспериментальном апробировании методики подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега не физкультурного вуза.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование преподавателей кафедр физического воспитания, анализ документации, тестирование общей и специальной физической подготовленности студентов, психомоторное компьютерное тестирование, методы оценки функционального состояния, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СибГУФК» и кафедры «Физвоспитание» Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии (ФГБОУ ВО «СибАДИ»), а также на базе легкоатлетического манежа БОУ «СДЮСШОР» (г. Омск). Проводилось наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов вузовской секции легкой атлетики, был проведен анкетный опрос 20 преподавателей кафедр «Физического воспитания» 6 вузов г. Омска. Осуществлялось тестирование общей и специальной физической подготовленности студентов вузовской секции легкой атлетики. В эксперименте принимали участие 33 студента (15 девушек и 18 юношей) не физкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге.

Результаты исследования. Процесс подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега, значительно отличается от процесса многолетней спортивной подготовки. В частности, содержание разработанной методики подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега планируется на трехлетний период с обязательным участием в соревнованиях уже с первого года занятий с учетом календаря студенческих соревнований (6 обязательных официальных студенческих соревнований в учебном году). Спецификой разработанной методики является расширенное использование соревнований в качестве базового средства специальной подготовки.

Выбор специализации (спринт или длинный спринт) целесообразно осуществлять с учетом выявленных индивидуально-типологических особенностей данной группы занимающихся (в частности, на основе типа мышечных волокон и психомоторных характеристик). В связи с выявленной неоднородностью состава группы по уровню исходной физической

подготовленности занимающихся необходимо сделать акцент на более слабых местах физической подготовки каждого студента (индивидуализировать процесс физической подготовки с ориентацией на среднегрупповые значения по каждому показателю). Здесь нами применялось построение индивидуального профиля исходного уровня подготовленности, планирование подготовки с акцентом на отстающие показатели, с последующим контролем динамики показателей.

В процессе разработки и обоснования методики предложено оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, которое составляет 20 % и 80 % соответственно, которое подобрано с учетом специфики подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега, необходимости быстрого достижения соревновательного результата, минуя многолетний процесс спортивной подготовки.

Содержание технической подготовки сосредоточено на акцентированной работе над увеличением длины шага при прохождении дистанции (ввиду низких приростов частоты шагов в этом возрастном диапазоне). Здесь работа планировалась по двум аспектам: совершенствование скоростно-силовых способностей (взрывная сила ног) и коррекция техники (применялись такие подходы, как бег по разметке, бег с заданной длиной шага, пробегание отрезков по ориентирам, бег за лидером, прыжки и многоскоки с заданными пространственно-силовыми параметрами, бег в упоре с высоким подниманием бедра, бег в упоре с высоким подниманием бедра с фиксацией на каждый 3-й шаг, бег на месте с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение, «колесо» в упоре о барьер или гимнастическую стенку (имитация бегового шага) и др.). Отличительной особенностью разработанной методики является использование технических средств контроля, самоконтроля и коррекции техники выполнения соревновательного упражнения в учебно-тренировочном процессе (программа видеоанализа движений, видеопросмотр собственного выполнения с ориентацией на «модельное» выполнение).

Обоснованы основные задачи каждого этапа методики. Этапы охватывают основные компоненты подготовки, а именно: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специальную, соревновательную.

В подготовке студентов, занимающихся в секции, выделяется два цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Оба цикла состоят из мезоциклов продолжительностью от пяти до тринадцати недель, на которых решаются определенные задачи. Учебно-тренировочный процесс студентов должен планироваться таким образом, чтобы показать наивысший результат в апреле-мае (период основных официальных студенческих соревнований).

Для проверки эффективности разработанной нами методики подготовки легкоатлетов-новичков, студенческой секции спринтерского бега, нами был организован и проведен педагогический эксперимент, длитель-

ность его составила 3 учебных года. ЭГ – занималась по разработанной нами методике. В контрольную группу входили студенты, занимающиеся в такой же секции легкой атлетики ОмГУ.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует об эффективности примененного подхода, о чем свидетельствуют достоверно значимые приросты по изучаемым показателям, произошедшим в экспериментальной группе. В частности, произошло улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности, показателей технической подготовленности, отдельных показателей функционального состояния, психомоторных способностей, соревновательной результативности. Разработанная методика подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега способствует достоверно значимому повышению уровня развития общей физической подготовленности (величины прироста составили от 5 до 21 %) и специальной физической подготовленности (величины прироста составили от 4 до 16 %).

Положительное влияние на техническую подготовленность выразилось в том, что снизилось количество технических ошибок в ЭГ, степень их выраженности, произошло достоверное увеличение показателя длины бегового шага на 16 %, частоты шагов 11 %. У большинства испытуемых ЭГ практически полностью удалось ликвидировать такие ошибки техники как неправильная постановка стопы при беге, недостаточный вынос бедра вперед, чрезмерный захлест голени назад в беге, неправильное постановка рук при беге.

В ЭГ значимо улучшились показатели соревновательного результата (увеличилось количество участия в соревнованиях, обеспечено участие каждого в 2-х дополнительных видах, результат в основном виде улучшился на 15 %, в дополнительном виде на 33 %, рейтинг вуза на межвузовских соревнованиях увеличился).

В процессе подготовки студентов, занимающихся в секции спринтерского бега, улучшились спортивные результаты в среднем по группе и индивидуально, при этом у студентов КГ не отмечены достоверно значимые приросты в соревновательных результатах. В 2016 тремя студентами, занимающимися в секции спринтерского бега, был выполнен 1взрослый разряд. Также студенты показали достойные результаты в эстафетном беге, и девушки и юноши стали призерами в эстафете 4x100 м и команда юношей в эстафете 4x400 м в областной универсиаде, 3 студента стали еще призерами в личных видах.

У студентов ЭГ наблюдается прирост результатов не только в тех видах, в которых они специализируются, но и в других видах легкой атлетики. Студенты достойно выступили в легкоатлетическом кроссе, в среднем принесли в легкоатлетическом кроссе команде по 180 очков, что является хорошим показателем. Вуз, становится более конкурентоспособным, становится призером в спартакиаде образовательных учреждений высшего

образования г. Омска, хотя на протяжении многих лет занимал 4 и 5 места, то есть рейтинг сдвинулся на 2 позиции.

Таким образом, разработанное и обоснованное содержание методики поэтапной подготовки студентов не физкультурного вуза, занимающихся в секции спринтерского бега, обеспечивает решение основных задач студенческого спорта: повышение физической и технической подготовленности, функционального состояния, что в конечном итоге отражается на спортивном результате, приводит к повышению эффективности студенческого спортивного движения, вуз становится более конкурентоспособным.

Список использованной литературы

1. Лубышева, Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы всерос. научн. конф. – СПб.: Шатон, 2003. – С. 26-28.
2. Корнев, В. Г. Международное и современное российское спортивное студенческое движение в прошлом и в настоящее время / В. Г. Корнев, М. С. Турский // Уникальные исследования XXI века. – 2015. – № 5 (5). – С. 93-97.
3. Кузнецова, Л.В. Динамика повышения мотивации студентов 1-4 курсов к занятиям физической культурой // Л.В. Кузнецова, О. В. Диянова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. Т. 2. – С. 286-289.
4. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.
5. Шилько, В. Г. Физическое воспитание в вузе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько, Н. Л. Гусева, Т. А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59 – 62.
6. Шилько, В. Г. Формирование здорового образа жизни студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько, Н. Л. Гусева, Л. В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2006. – № 292 – 2. – С. 401 – 403.

УДК 796.071:159.9

Гричанов Антон Сергеевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,
Барнаульский юридический институт МВД России,
Россия, 656000, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49;
Зуев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической подготовки,
Алтайская академия экономики и права,
Россия, 656000, г. Барнаул, пр. Космонавтов, 34;
Денискин Владимир Владимирович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической подготовки,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева,
Россия, 660060, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89,
g-ton@mail.ru

ОБ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРИЕМОВ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. Пристальное внимание, уделяемое в настоящее время проблеме индивидуализации обучения, обуславливается стремлением к оптимизации процессов управления подготовкой высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел к трудовой деятельности, к успешному освоению избранной профессии. В связи с неуклонным ростом преступности реализация этой задачи должна приобретать новые наиболее эффективные формы и методы.

Ключевые слова: индивидуализация обучения, психические состояния, соревновательный стресс, предстартовое состояние.

В теории и организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, используются различные средства и методы, направленные на развитие двигательных навыков, физических и психических качеств. При этом отмечается, что психологическая подготовка, остается наименее разработанным разделом теории и практики физической подготовки курсантов и слушателей.

Под психологической подготовкой понимается система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучаемых, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к служебной деятельности по силовому задержанию правонарушителей и надежной ее реализации.

Несмотря на возросшую популярность различных приемов регуляции психического состояния, в практической деятельности правоохранительных органов до сих пор не уделяется должного внимания индивидуализации этих приемов с учетом свойств нервной системы и темперамента обучаемого.

Особое значение индивидуализация управлением психического состояния приобретает в учебно-тренировочном процессе подготовки курсантов-спортсменов. Известно, что в процессе спортивной деятельности у спортсмена возникают различные предстартовые состояния. При этом одни предстартовые состояния могут воздействовать негативно на скорость и точность движений, концентрацию внимания, мышление, память. Другие способны вызвать в организме положительные физиологические сдвиги, оптимизировать деятельность, способствовать достижению наилучшего спортивного результата [1].

Используя средства и методы психологической подготовки с учетом свойств нервной системы и темперамента можно сформировать и управлять предстартовым состоянием, что будет способствовать полной реализации физической, технической и тактической подготовленности курсанта-спортсмена, как в соревновательной, так и в профессиональной деятельности [2].

Важно отметить, что влияние соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов и их деятельность во многом обусловлено свойствами нервной системы и темперамента. От силы процесса возбуждения, уравновешенности нервных процессов по силе, от тревожности, эмоциональной возбудимости, импульсивности, активности, волевой целенаправленной деятельности и ряда других свойств зависит оптимальный уровень предстартового состояния, положительно влияющий на соревновательную деятельность. Этим объясняется улучшение или ухудшение своих тренировочных результатов разных спортсменов находящихся в одном и том же уровне эмоционального возбуждения с одинаковой величиной соревновательного стресса. К первой группе относят спортсменов со слабой и неуравновешенной нервной системой, высокоимпульсивные, эмоционально возбудимые. Ко второй группе можно отнести спортсменов с сильной и уравновешенной нервной системой, высокоактивных, малотревожных, эмоционально невозбудимых [3].

Проведенные нами наблюдения подтвердили тот факт, что основой высокой устойчивости к соревновательным стрессам курсантов-спортсменов могут служить различные приемы психической регуляции, направленные на оптимизацию соревновательной деятельности, регуляцию эмоционального состояния и др. Так, спортсменам со слабой нервной системой, высокотревожных, эмоционально возбудимых требуется постоянная детализация предстоящей деятельности, необходимо повышение контроля над своим поведением, фиксация режима дня, уровень притязаний к соревновательной деятельности не высокий. Такие спортсмены могут испытать затруднение при необходимости быстрого и самостоятельного принятия решения в предстартовой ситуации. Поэтому они часто могут обращаться за помощью к тренеру, психологу или товарищам по команде.

Спортсмены с сильной нервной системой, малотревожные, эмоционально устойчивые всегда проявляют высокий уровень соревновательных притязаний. Характерными чертами для них будут способность к высокой психической саморегуляции, достижение высоких результатов при максимальном уровне предстартового стресса, быстрота принятия решений, от-

носительная самостоятельность и отсутствие потребности в постоянной помощи тренера или психолога.

Это говорит о том, что для одних спортсменов требуются приемы регуляции, повышающие возбуждение, а другим следует использовать приемы понижения уровня возбуждения. Следовательно, для спортсменов со слабой нервной системой, тревожных, эмоционально возбудимых возможно повышение социального статуса в коллективе, дозирование мотивации (снижение) с целью устранения гипертрофированного чувства ответственности, повышение уровня притязаний с целью вселения уверенности в своих силах, использование психорегулирующей тренировки (ПРТ) (вариант «успокоение») в целях оптимизации предстартового состояния и выработки четкого алгоритма поведения на старте. Для спортсменов с противоположными свойствами (с сильной нервной системой, малотревожных, эмоционально возбудимых) рекомендуется усиление мотивации в целях повышения чувства ответственности и возрастания стресса, снижение уровня притязаний (устранение самоуверенности), возбуждающий массаж и использование ПРТ (вариант «мобилизация») в целях повышения уровня эмоционального возбуждения.

Важно отметить, что независимо от того, с каким составом спортсменов проводится психологическая подготовка, преподавателю или тренеру необходимо учитывать особенности педагогического процесса в образовательных учреждениях МВД России, знать специфику избранного вида спорта, условия, в которых проходят соревнования, факторы, влияющие на психику курсантов-спортсменов и в каком направлении изменяются их психические процессы и состояния под влиянием тренировки и соревнований. Нужно как можно ближе ознакомиться с особенностями личности спортсменов, их характером, темпераментом и свойствами нервной системы.

Список использованной литературы

1. Гричанов А.С. Индивидуализация приемов регуляции психического состояния / А.С. Гричанов, В.В. Денискин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двенадцатой всерос. научн.-метод. конф. – Иркутск, 2007. – С. 280-282.
2. Гричанов А.С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2007. – 190 с.
3. Гричанов А.С. Регуляция психического напряжения в тренировочном процессе / А.С. Гричанов, Е.И. Кокова // Восток – Россия – Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий: материалы междунар. научн.-метод. конф., посвящ. 60-летию победы в ВОВ и 75-летию ИргТУ. – 2005. – С. 207-208.
4. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев : дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.

Доржиева Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
заместитель декана по учебной работе,
Бурятский государственный университет,
Россия, 640000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина 24А,
dorzhieva1987@gmail.com

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМАТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Аннотация. Данная статья посвящена модернизации высшей школы, где меняются образовательные стандарты, предъявляются новые требования к подготовке кадров, происходит резкая переориентация оценки результатов образования, где ключевые компетенции концептуально обозначают цели современного образования.

Ключевые слова: бакалавр физической культуры, профессиональные компетенции, компетентностный подход.

Древние, а теперь уже и мы с убежденностью сегодняшнего уровня научных знаний, говорим: «Мы есть то, что мы едим». В переносном смысле нынешние поколения людей Европы, Америки и многих других континентов и государств, отражая качественные стороны уровня развития цивилизации, являются носителями культуры (в том числе физической), адаптированной эволюционно и филогенетически многими поколениями.

В этом смысле физическая культура, как часть общей культуры, есть аргумент прошлого и функция будущего. В течение всей жизни у человека естественным путем в разных вариациях развиваются одни и те же физические факторы. Однако, если в доисторический период факторами, определяющими параметры физической подготовленности, были условия дикой природы, обстоятельства государственного переустройства, межгосударственные и общественные отношения, то ныне заказчиками по большей части выступают сами люди, желающие удовлетворить собственные интересы.

В настоящее время мы находимся на переломном этапе модернизации высшей школы: меняются образовательные парадигмы, предъявляются новые требования к подготовке кадров, происходит резкая переориентация оценки результатов образования. Это является основой инноваций и преобразований, позволяющих методологически грамотно обеспечить переход от устоявшегося квалификационного подхода к компетентностному. Новообразования в этих условиях вместо отслуживших понятий «подготовленность», «образованность», «общая культура» приходят такие, как «компетентность», «компетенция», «когнитивная компетенция», «ключевые компетенции» более продуктивно, содержательно, глубоко и полно выполняющие свои функции, т.е. профессиональные компетенции.

Именно в структуре ключевых компетенций и ключевых квалификаций концептуально обозначаются цели современного образования, в которых они выступают активным ядром качества [3]. Мы разделяем мнение о том, что такой подход является один из системных, междисциплинарных подходов, определяющих результативно-целевую направленность образования, характеризующуюся личностным и деятельностным аспектами, а также то обстоятельство, что компетентностный подход существенно расширяет привычный для всех «ЗУН-овский» подход к образованию, который не отрицает, но дополняет личностными составляющими: ценностными, мотивационными, коммуникативными, регуляторными [1].

Нами предпринята попытка определить структуру понятийного аппарата компетентностного подхода в подготовке современного выпускника с квалификацией бакалавр физической культуры, которая могла бы использоваться при обработке образовательного стандарта ВО. В настоящее время мы активно проводим исследования в этом направлении. Под наблюдением находились дети младшего и среднего школьного возраста на момент учебной практики студентов 4 курса факультета физической культуры, спорта и туризма Бурятского государственного университета: проводился опрос родителей и учителей физической культуры, проводящих занятия; изучались требования работодателей к профессиональным и личностным качествам будущих бакалавров физической культуры в образовательных учреждениях; учитывалось мнение обучающихся и выпускников.

Представленные в нашей работе схемы компетенций, в целом сохраняя структуру, несколько отличаются от имеющихся в специализированных и других публикациях по проблемам специальностей, включенных в ФГОС ВО. Исходя из особенностей контингента, для которых будет осуществляться подготовка бакалавров физической культуры, мы считаем необходимым использование базовых общебиологических, общекультурных, гуманитарных, естественнонаучных и других знаний, полученных в последнее время. Опираясь на имеющиеся в различных источниках материалы, выделяются компетенции, которые могли бы обозначить структурное образование понятийного аппарата, определяющие содержание основных позиций стандарта высшего образования для образовательных учреждений.

Среди перечисленных понятий особое место занимают «Ключевые компетенции». Они являются общими, объединяя в себе интеллектуальную и навыковую составляющие, обеспечивают при надлежащем обучении универсальность бакалавра физической культуры и не могут быть специализированными. К тому же это понятие интегрирует многие однородные и смежно-профильные умения и знания, относящиеся к сферам культуры и деятельности. Ключевые компетенции, в свою очередь, состоят из пяти ее составляющих, которым в профессиональном образовании придается особое значение.

В соответствии с целями и задачами воспитательно-образовательного процесса, подготовка бакалавра физической культуры для образовательных учреждений имеет свои специфические особенности. В понятии профессиональной компетенции учеными [3] по-разному расставлялись акценты профессиональной деятельности, в одних – на его личностных качествах, в других – учреждаются многопрофильные общие – и узкопрофессиональные качества.

Определяя уникальность необходимой компетенции бакалавра физической культуры в образовательных учреждениях в ряду других педагогических профессий, в объективной (профессиональные умения) и субъективной (индивидуальный стиль деятельности) частях, можно составить схему профессионально-педагогической компетенции для этой категории бакалавров. Опираясь на педагогический опыт и результаты большинства исследований последнего времени, мы склонны разделить мнение [2] о том, что бакалавр физической культуры образовательных учреждений должен обладать компетенциями универсальными и профессиональными. При этом на первом месте в универсальном блоке мы ставим общебиологические, естественно-научные, гуманитарные и адаптивные компетенции, далее идут общекультурные и социально-личностные и уже потом инструментальные и общенаучные компетенции. Особый акцент мы ставим над профессиональностью, что связано с «объемностью» и «функциональностью», позволяющими успешно осуществлять профессиональную деятельность в компетентностном формате. Представленные компетенции бакалавров физической культуры образовательных учреждений не являются запрещенными и, на наш взгляд, требуют определенной доработки.

Список используемой литературы

1. Чесноков Н.Н. Компетентностный подход к содержанию образовательных стандартов по подготовке бакалавров по физической культуре / Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов, Д.С. Александров // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – Вып. 4-2. – С. 249-254.
2. Шарыгина И.Т. Модель формирования организационно-управленческой компетенции бакалавров по физической культуре/ И.Т. Шарыгина, Т.В. Фендель // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Вып. 12. – С. 222-225.
3. Тихомиров Ю.В. Модель формирования профессиональной компетентности у будущих учителей физической культуры на основе совершенствования методики преподавания базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности / Ю.В. Тихомиров, М.А. Правдов // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – Вып. 3. – С. 164-172.

Дуюнов Евгений Александрович, преподаватель
кафедры физической подготовки;
Бояков Михаил Иванович, преподаватель
кафедры физической подготовки;
Абдулазизов Вячеслав Рамазанович, преподаватель
кафедры физической подготовки,
Военная академия ракетных войск стратегического назначения
им. Петра Великого,
Россия, 143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева, 8,
vifk-varvsn_mos@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА КОМПЛЕКСНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ

Аннотация. В статье раскрыты особенности проведения комплексных занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: комплексные занятия, физическая подготовка, подбор упражнений.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что комплексное применение упражнений является более действенным для развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей сотрудников силовых структур, чем обучение их по разделам физической подготовки даже при условии концентрированного прохождения материала. Высокая эффективность комплексных занятий характеризуется такими их особенностями, как разносторонность воздействия на организм занимающихся разнообразных по структуре физических упражнений, высокая эмоциональность и повышенная физическая нагрузка [2].

В войсковой и вузовской практике используется различное сочетание разделов: гимнастики, рукопашного боя, ускоренного передвижения, спортивных и подвижных игр, преодоления препятствий и т.д. Это характерно для проведения занятий на открытых площадках в летнее время. При проведении занятий в залах чаще всего объединяют упражнения из гимнастики, рукопашного боя, спортивных игр, ускоренного передвижения.

За последние годы широкое распространение получили разнообразные тренажеры, как промышленного производства, так и изготовленные силами воинских частей и вузов. Они позволили расширить арсенал средств для комплексного развития скоростно-силовых способностей и избирательного воздействия на ту или иную группу мышц, отличающуюся невысокой эффективностью в работе.

При определении содержания и методики проведения комплексных занятий целесообразно: при подборе упражнений, приёмов, действий, подвижных игр, элементов спортивных игр исходить прежде всего из воз-

возможности их преимущественного влияния на развитие физических, специальных качеств, совершенствование военно-прикладных навыков от их принадлежности к различным разделам физической подготовки или видам спорта; занятия проводить с преобладанием тренировочной направленности, используя для этого игровой и соревновательный методы, фронтальный и поточный способы организации занимающихся.

Исследованиями установлено рациональное сочетание комплексных занятий с предметными, которыми надо руководствоваться при планировании физической подготовки. Наиболее целесообразно проводить комплексные занятия так же концентрированно, как и предметные: в начале периода обучения – для повышения уровня общей физической тренированности военнослужащих и в конце – для выработки высокой общей и специальной тренированности.

В практике физического совершенствования военнослужащих наибольшее распространение получили 4 варианта комплексных занятий.

Первый вариант (условное наименование «Комплексирование двух разделов»), когда одна половина занятия включает одно или два упражнения из одного раздела физической подготовки (например, силовые упражнения на гимнастических снарядах или упражнения с гирей), а другая – одно или два упражнения из другого раздела (например, челночный бег или подвижные или спортивные игры по упрощенным правилам), либо спортивные игры в первой половине занятия, а плавание – во второй.

Второй вариант (условное наименование «Комплексирование нескольких разделов»), когда в первую половину занятия включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки (например, силовые упражнения на многопролётных снарядах, преодоление препятствий, приёмы рукопашного боя), а во вторую – из одного раздела физической подготовки (например, спортивные игры или бег на 2-3 км).

Третий вариант (условное наименование «Комплексное занятие с преимущественным использованием спортивных или подвижных игр, средств гимнастики или рукопашного боя и т.д.»), когда практически всё занятие насыщается тренировкой парных упражнений для совершенствования навыков в приёме и передаче мяча, игровыми упражнениями в парах, тактическими игровыми комбинациями в тройках, атакующими действиями типа «двое против одного», «трое против двоих», комплексными контрольными игровыми упражнениями, выполняемыми на время, или тренировкой простейших упражнений на ловкость, силового, скоростного характера на снарядах, тренажерах и приспособлениях, приёмов рукопашного боя, преодоления препятствий из различных структурных групп упражнений, а заканчивается – двухсторонней игрой по упрощенным правилам, эстафетой или пробеганием дистанции 1000-1500 м.

Четвертый вариант (условное наименование «Комплексирование упражнений и разделов»), когда в течение всего занятия осуществляется последовательное выполнение упражнений из нескольких разделов физической подготовки. Конкретные варианты комплексирования упражнений, приёмов

и действий во всех случаях определяются руководителем занятий с учётом задач физической подготовки военнослужащих, их подготовленности и особенностей материальной базы.

Организация и методика проведения комплексных занятий имеет свои особенности. На них, как правило, не разучиваются новые элементы, приёмы и действия, а многократно повторяются наиболее эффективные и простые упражнения. Комплексному занятию присущи: тренировочная направленность, прикладность, нетрадиционное распределение учебной нагрузки, большая плотность, высокий эмоциональный настрой занимающихся. Упражнения, включаемые в комплексные занятия, как правило, были изучены на предметных занятиях или вообще не требуют разучивания, так как составляют основу естественных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках в длину, через препятствия, в глубину, лазании, поднимании тяжестей. Прикладное значение комплексных занятий проявляется в насыщении их упражнениями из различных разделов с преимущественной направленностью на развитие специальных физических качеств и формирование двигательных навыков, являющихся профессионально важными для данной воинской специальности.

Физиологическая кривая пульса и плотности занятий при общей тенденции повышения имеет неравномерную «рваную» конфигурацию, что в большей мере, чем нагрузка на предметных занятиях, соответствует динамике боя. Достижение высокой плотности занятий обеспечивается за счёт сокращения времени, используемого на объяснения, а также за счёт увеличения количества повторений и интенсивности выполняемой физической работы, широкого внедрения упражнений игрового характера.

Военно-профессиональная деятельность многих воинских коллективов в настоящее время характеризуется большой напряженностью различных сенсорных систем и всего нервно-мышечного аппарата в целом. Высокое психическое напряжение требует периодической разрядки. Снимать его удастся лучше всего в системе комплексных занятий, благодаря широкому насыщению последних упражнениями, проводимыми с применением соревновательного и игрового методов.

Программный материал по спортивным играм является достаточно сложным для обучаемых как по наличию у них технических умений и навыков, так и по уровню развития физических качеств. По степени сходства соревновательные и тренировочные упражнения, используемые на комплексных занятиях, распределяются на специфические и неспецифические. К специфическим упражнениям относятся технико-тактические приёмы и действия с мячом, то есть те игровые упражнения, где есть элементы сходства с соревновательными упражнениями, в частности – тактические комбинации. К неспецифическим упражнениям относятся упражнения без мяча. Применение на учебных занятиях по спортивным играм упражнений, приемов и действий, составляющих содержание других разделов физической подготовки, приобретает особое значение, так как позволяет успешно решать следующие задачи:

- более эффективно совершенствовать физические, психические качества и двигательные навыки у обучаемых за счёт тренированности;
- целенаправленного воздействия упражнений;
- возможность широкого применения различных по интенсивности нагрузок и способов организации занимающихся;
- развитие у обучаемых способность быстро переключаться с одного вида мышечной деятельности на другой;
- значительно увеличивать моторную плотность занятия и применять интенсивные физические нагрузки;
- приближать характер физической тренировки к соревновательному режиму игровой деятельности.

В процессе комплексных занятий с преимущественным использованием средств и методов тренировки, применяемых в спортивных играх, не только развиваются физические и психологические качества занимающихся, но и совершенствуется их общая техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта. На комплексных занятиях необходимо постоянно создавать условия, ситуации, которые непосредственно встречаются в спортивной игре, то есть приблизить выполнение упражнений, приёмов и действий к игровой обстановке, что в совокупности с упражнениями на быстроту и скоростную выносливость оказывает существенное влияние на развитие других физических качеств занимающихся.

При определении содержания занятий основное внимание уделяется обеспечению соответствия применяемых упражнений, приёмов и действий конкретным задачам обучения. При подборе упражнений предпочтение целесообразно отдавать простым по структуре, но достаточно эффективным упражнениям. Их использование является одним из важных условий повышения моторной плотности занятий, что, в свою очередь, способствует общей интенсификации педагогического процесса.

В качестве основных средств для развития и совершенствования физических качеств в содержание комплексных занятий по спортивным играм рекомендуется включать следующие упражнения:

- для развития быстроты – упражнения на частоту движений, челночный бег, прыжки в длину, бег 30-50 м, подвижные игры с мячом, эстафеты и элементы спортивных игр (гандбол, футбол, регби, баскетбол);
- для развития силы – упражнения с различного рода отягощениями, упражнения вдвоем, подвижные игры с переноской тяжестей;
- для развития ловкости – акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты с включением элементов спортивных игр;
- для развития выносливости – продолжительный бег умеренной и переменной интенсивности, иногда в сочетании с преодолением различных препятствий, двухсторонние игры по упрощенным правилам;
- для развития двигательной координации (как специального качества для многих воинских специалистов) – упражнения в ходьбе и беге, вольные упражнения, упражнения с гимнастической палкой, с мячом,

упражнения на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, а также подвижные игры и эстафеты с мячом;

– для совершенствования быстроты ответных действий и внимания – специально подобранные физические упражнения, для которых характерны быстрая смена движений, необходимость переключения внимания на различные объекты, быстрое выполнение каких-либо двигательных заданий в усложненных условиях, например: старты из различных исходных положений, действия по сигналам, подвижные игры с различными установками на игровые ситуации.

Комплексные учебно-тренировочные занятия по физической подготовке, проводимые в целях эффективного овладения игровыми навыками, наиболее результативны тогда, когда в их содержание входят не только упражнения, приёмы, действия самих спортивных игр, но и упражнения из других разделов физической подготовки (для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости и специальных качеств, а также для формирования прикладных навыков).

В содержание таких комплексных учебно-тренировочных занятий с применением спортивных игр в обязательном порядке включаются подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, бега, упражнений на ловкость, скорость, а также прыжки в длину, высоту, лазание по лестнице, броски и ведение мяча. Подвижные игры, включаемые в подготовительную и основную части занятия, не только способствуют эффективному развитию физических и психических качеств занимающихся, но и совершенствуют их активность, самостоятельность, коллективность действий в постоянно меняющихся условиях деятельности. В зависимости от педагогических задач, периода обучения, уровня физической и технической подготовленности занимающихся, а также от особенностей различных видов спортивных игр содержание комплексных занятий во всех случаях конкретизируется [1].

Список использованной литературы

1. Кудин В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин, В.А. Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов [и др.]. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 321 с.
2. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях силовых структур: учебное пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Наumenко, Р.Б. Хыбыртов. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.
3. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.

УДК: 613.2

Жаброва Тамара Алексеевна, доцент кафедры физического воспитания,
спорта и туризма;

Пачина Маргарита Сергеевна, студент 3 курса факультета торгового дела,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69,
tamarazhabrowa@yandex.ru

РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье авторы поднимают проблему регулярного питания, как одну из важных составляющих здорового образа жизни человека. И указывают, что рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия.

Ключевые слова: Регулярное питание, активный образ жизни, здоровье человека.

Актуальность. Питание – это важнейшая часть здорового образа жизни человека. При этом учитываются такие составляющие, как: употребление пищи примерно в одно и то же время, в подходящее время суток (не ночью), здоровая полезная еда, определенная норма количества калорий. Наиболее часто в современной жизни люди всё меньше уделяют времени на прием пищи. Находясь в интенсивном ритме жизни, они всё чаще забывают о регулярном питании, что приводит к многочисленным отрицательным последствиям.

Цели и задачи научной работы. Основные цели данной работы: определить, что подразумевается под регулярным и нерегулярным питанием, каковы причины нерегулярного питания в жизни многих людей, к чему оно может привести, что необходимо для нормализации режима питания. Для более подробного разбора проблемы, основной задачей ставится проведение опроса среди молодежи по данной проблематике, затем анализ данных и составление определенных выводов.

Большинство людей, в наше время полагает, что регулярность в питании – не столь важный принцип по жизни, а питаться нужно только тогда, когда чувствуешь в этом необходимость. Прием пищи может происходить не обязательно в общепринятое время, а лишь когда захочется. Важно лишь наличие естественного аппетита, тогда есть можно и в два, и в три часа ночи, или четыре часа утра. Все эти так называемые «мифы» возникают в сознании людей по причине их неосведомлённости.

Регулярное питание – это своеобразный таймер организма, который даёт сигнал, когда приходит время приема пищи. В связи с этим, у обычного человека срабатывает рефлекс на определенное время. Данный рефлекс

способствует обеспечению ритмичности процесса выделения определенного количества желудочного сока, богатого ферментами, которые необходимы для нормального переваривания пищи. Сугубо важно, чтобы организм получал все питательные элементы несколько раз в день, а промежутки между приемами пищи рекомендуется контролировать [4].

Соответственно, нерегулярное питание это несоблюдение выше приведенных правил. В организме человека происходит нарушение режима питания, при хаотичном приёме пищи. Немаловажное значение в данном вопросе имеет то, сколько раз в день и какими порциями будет осуществляться питание. Завтрак на бегу, пропущенный обед из-за плотного графика работы, ужин в позднее время – всё это приводит к периодичности нерегулярного питания.

Хаотичный прием пищи может быть обусловлен следующими причинами: занятие спортом и физическими нагрузками; быстротечный образ жизни, наполненный множеством стрессовых ситуаций; большое разнообразие продуктов питания, которые так заманчиво и привлекательно упакованы. Их можно увидеть на различных рекламных носителях, от которых зачастую так сложно отказаться. Удобство «быстрого» питания, крайне мало обогащенного полезными элементами; чувство остаточного голода от предыдущего приема пищи; еда – как «успокаивающее» средство, которым многие привыкли заедать проблемы или просто, чтобы отвлечься. Все эти факторы вносят определенный вклад для присутствия вредных привычек в поведении молодого человека. Существует закономерность, чем большей обработке подвергаются продукты на производстве, тем меньше питательных свойств в них остается и тем большее количество следует съесть, чтобы обеспечить жизненные потребности организма [1].

Нерегулярный прием пищи, в том числе и «перекусы» на ходу, нарушают тонко настроенный биологический ритм организма. Секретция важнейших гормонов в основном зависит от регулярности и цикличности еды, сна и активного бодрствования. Снижение секреции желудка, понижение качества и количества пищеварительного сока приводят к тому, что переваривание происходит значительно медленнее. Что обуславливает низкое всасывание питательных веществ, поступающих в организм. Более того, не полностью переваренная пища провоцирует процессы брожения или гниения в пищеварительном тракте, вызывая тем самым дискомфорт, боль, метеоризм, запор или, наоборот, диарею. Отсутствие режима негативно влияет на организм человека в целом. Нерегулярное питание часто является причиной диспепсических расстройств. Оно также может привести к ожирению, развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушению ритмичной работы органов пищеварения.

Исследование американских ученых, опубликованное в журнале «American Journal of Clinical Nutrition» в 2016 году четко продемонстрировало, влияние нерегулярного питания на метаболизм. В эксперименте участвовали 14 молодых женщин, находящихся в отрезке от 18 до 40 лет. Они были подвергнуты испытаниям в течение 2 этапов, длительность ко-

торых составила 12 дней: в первом периоде участницы придерживались регулярного питания (5 приемов в день), а во втором периоде – нерегулярного питания (2-8 раз в день).

Приемы пищи осуществлялись с 7 утра до 10 вечера. Их суточный рацион был сбалансирован по распределению нутриентов: углеводы – 50%, жиры – 35%, белки – 15% суточной калорийности. В начале и в конце каждого этапа брали анализ крови и оценивали обмен веществ. В крови определяли: уровень сахара, липидный профиль, уровень инсулина, глюкагоноподобного пептида -1, пептида YY и грелина. Определялась чувствительность к инсулину, а также респондентам было предложено оценивать состояние чувства голода до и после приема пищи.

В результате проведенного исследования были получены интересные результаты, приведенные далее. Нерегулярное питание снижает термический эффект пищи – т.е. зачастую после употребления пищи можно проследить временное дополнительное увеличение сжигаемых калорий, что зачастую приводит к увеличению массы тела в последующем времени. Нерегулярное питание повышает аппетит – интенсивность голода при регулярном питании снижалась больше, чем при нерегулярном питании. Спонтанное питание снижает уровни пептида YY после еды – т. е. снижает аппетит. Нерегулярное питание нарушает режим регуляции уровня сахара в крови, снижая толерантность к углеводам [3].

На основании результатов данного исследования ученые сделали вывод, что регулярные приемы пищи в определенное время суток без перекусов и перекусов между основными приемами пищи, полезны для здоровья и поддержания нормального веса.

Такие изменения в организме человека подводят к утверждению, что продолжительное нерегулярное питание приводит к увеличению массы тела, метаболическому дисбалансу, заболеваниям желудочно-кишечного тракта и метаболическому синдрому. Следовательно, стоит восстановить режим питания раньше чем придется исправлять негативные моменты в состоянии здоровья.

Ученые физиологи утверждают, что процесс переваривания пищи у большинства здоровых людей происходит за 4-4,5 часа. Следовательно, принимать пищу следует через каждые 4-5 часов. На основании этих исследований четырех разовое питание считается наиболее целесообразным и полностью отвечающим потребностям человеческого организма. Регулярное питание в течение дня исключает появление чувства голода перед сном [2].

Ученые нутрициологи указывают на то, что следует отказаться от редких и объемных приемов пищи. Принимая пищу два раза в сутки, человек съедает гораздо больше, чем требуется для нормальной жизнедеятельности, это часто приводит к растяжению желудка, его перенасыщенности, снижению качества обработки пищи желудочным соком и торможению работы пищеварительного тракта. Даже трехразовое питание уже способно значительно повысить усвояемость продуктов, а вот 5-6 разовое питание

может перегрузить желудочно-кишечный тракт и снизить аппетит. Стоит отметить, что есть случаи, когда частое питание необходимо. Например, при болезнях пищеварительной системы по назначениям доктора, для спортсменов в период подготовки или в случае, низкой калорийности употребляемых продуктов [2].

Для выявления ситуации по данному вопросу в среде Ростовских студентов, нами было проведено исследование, посредством анкетирования. Опрос проводился среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), факультета торговое дело. В качестве опрошенных были молодые люди в возрасте от 20 до 28 лет. Количество опрошенных составило 43 человека. Данные опроса представлены в таблице 1

Таблица 1

Результаты анкетирования

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа	
		Да	Нет
1.	Как вы считаете, питание играет важную роль в жизни человека?	97%	3%
2.	Как вы думаете, регулярность в питании – важный принцип по жизни?	42%	58%
3.	Вы питаетесь более 3 раз в день?	74%	26%
4.	У вас всегда хватает времени на основные приемы пищи?	83%	17%
5.	Вы часто перекусываете в промежутках между основными приемами пищи?	68%	2%
6.	Питаетесь ли в заведениях «быстрого питания»?	98%	2%
7.	Как вы считаете, нерегулярное питание может привести к негативным последствиям?	69%	31%

Для более детального рассмотрения данной проблемы, была составлена диаграмма:

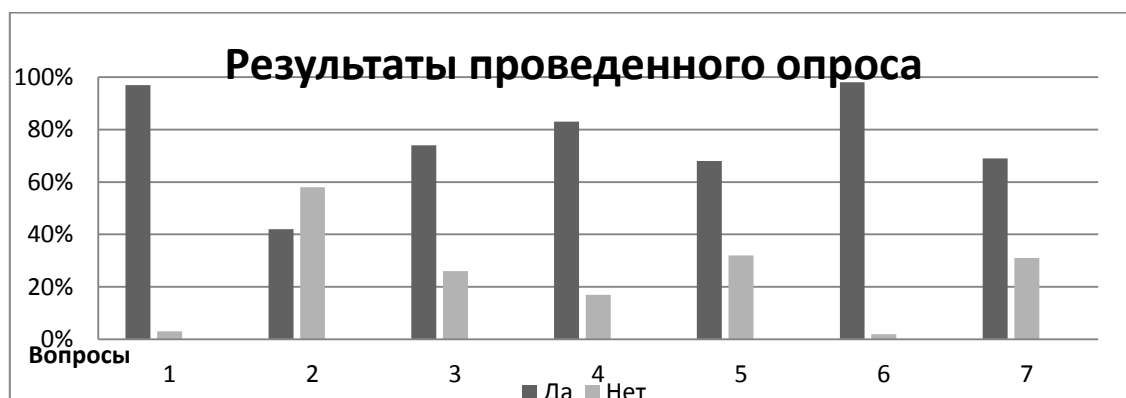


Рис. 1. Результаты исследования

Анализ проведенного опроса. Почти все опрошенные молодые люди точно уверены в том, что питание играет важную роль в их жизни, но не

все придают этому столь важное значение, какое необходимо. Люди бессознательно полагают, что регулярность в питании не обязательна для поддержания здорового образа жизни. В то же время, чуть больше половины опрошенных людей не всегда успевают соблюдать хотя бы 3 основных приема пищи, а также частенько забывают о перекусах. При всём этом большинство полагает, что нерегулярное питание не может привести к негативным последствиям.

Проанализировав данные полученные при проведении анкетирования, можно сделать следующий вывод: большая часть молодых людей (97% опрошенных) не имеет точного представления о здоровом, регулярном питании. От этого и берёт своё начало данная проблематика: нерегулярное питание. К сожалению, осознания данной проблемы недостаточно для того, чтобы исправить её на уровне общественного сознания. Для этого необходим комплексный подход, который будет включать в себя не только усилия каждого отдельно взятого человека, но и содействие со стороны образовательных инстанций, спортивных организаций и государства в целом.

Необходимо помнить: от того что мы едим в большой степени зависит наше здоровье. И не менее важным является то, как часто мы едим, сколько и в какое время. Регулярные приемы пищи играют очень важную роль в поддержании нормального функционирования организма, включая все его системы. Нерегулярное питание приводит к множеству проблем в системе организма, поэтому следует уделять должное внимание этому важному вопросу.

Список использованной литературы

1. Ионова Л.Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л.Л. Ионова. – М.: Альпина Бизнес Букс. – 2017. – 352с.
2. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный [др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
3. American Journal of Clinical Nutrition – 2016. – № 5 (2). – С. 20-22.
4. URL: http://www.medikforum.ru/news/wellness/health_food/46342-neregulyarnoe-pitanie-mozhet-polnostyu-unichtozhit-zdorove.html

Зангиева Марина Жураповна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта,
Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
Россия, 362003, г. Владикавказ, ул. К. Маркса, 36,
marizangieva@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ

Аннотация. Статья посвящена вопросам комплексного подхода к развитию и совершенствованию физического качества выносливость как основы для гармоничного развития будущих защитников страны с учетом основных средств и методов. Особый акцент сделан на положительные факторы, составляющие основу выносливости в контексте физической подготовленности будущих специалистов.

Ключевые слова: развитие выносливости, физические упражнения, система подготовки, физическое совершенство.

Коренная ломка политических и социально-экономических устоев российского государства в последнее десятилетие, а также регулярно изменяющаяся военно-политическая обстановка в мире, требует незамедлительного системного укрепления обороноспособности страны и защиты ее национальных интересов на мировой арене в целом.

В связи с этим значительно возрастает роль военно-патриотического воспитания и подготовки подрастающего поколения к службе в ВС России. Проблема подготовки потенциальных защитников заключается в формировании их моральной и физической готовности к службе. Содержание готовности будущего воина к службе в армии, в первую очередь включает физическую подготовку юношей, ведь именно она играет важную роль в его дальнейшей службе [2].

Существующая на сегодняшний день система подготовки допризывной молодежи к военной службе в школах, в основном сводится к учебному курсу ОБЖ, в котором уделяется недостаточное внимание учебного времени на формирование готовности старших школьников к предстоящей службе.

Старая система подготовки давно устарела, не является актуальной и не отвечает современным требованиям, а новая так же пока не способна в должной мере обеспечить армию хорошо подготовленными призывниками, это в частности касается так же здоровья и физической подготовки в целом.

Здоровье человека стало сейчас одним из самых незащищенных среди жизненных приоритетов. Каждый четвертый ребенок приходит в первый класс уже с патологией, а среди выпускников школ не более 10% могут считаться относительно здоровыми. Год за годом снижается общее состояние здоровья молодежи, в том числе и юношей призывного возраста.

Наблюдается процесс снижения физической подготовленности кандидатов в российскую армию, основная часть из них не может выполнить нормативные требования. В таких крупных центрах как Санкт-Петербург и Москва, среди юношей, подлежащих призыву, около трети имеют ограничения по состоянию здоровья, более 48 % дефицит массы тела, в результате чего большее количество потенциальных кандидатов не готовы к службе в ВС России [3].

Именно по этой причине возникает острая необходимость активизации допризывной подготовки старшеклассников в процессе физического воспитания в школе, что в свою очередь будет способствовать целенаправленному воздействию и педагогическому управлению формирования готовности к службе в армии.

Поэтому в области физической культуры и спорта с каждым днем все интенсивнее идет процесс выработки, рассмотрения, а также внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы различных методик, теорий, и предложений, которые будут способствовать развитию физических способностей и повышать уровень здоровья молодого поколения, будущих защитников Отечества.

Проблема подготовки будущих защитников Отечества заключается в формировании у них готовности к службе в Вооруженных Силах РФ. Содержание готовности к службе в первую очередь включает физическую подготовку будущих защитников.

Одним из основных канонов в процессе физического воспитания юношей и подготовки их к службе является физический компонент, который означает совокупность таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость.

Выносливость – способность организма совершать работу заданного характера в течение длительного времени, а также уметь противостоять физическому утомлению происходящему в процессе мышечной деятельности [3, с. 12].

На каждой спортивной секции такое физическое качество как выносливость воспитывается по разным методикам. Но многие компоненты, входящие в понятие «выносливость», являются базовыми, общими для всех видов спорта, в различных спортивных дисциплинах

Выносливость является комплексным физическим качеством. При этом долевое соотношение различных компонентов между собой и определяет специфику, и такая способность обуславливается деятельностью коры больших полушарий головного мозга, определяющей и контролирующей работоспособность всех органов и систем. Выносливость также бывает обусловлена подготовкой дыхательной системы, мышечной, сердечно-сосудистой, а также других систем и органов человеческого организма в целом.

Фундаментом интегральной, всесторонней подготовки является взаимообусловленность всех физических качеств старшеклассников. В трени-

ровочном процессе развитие одного из физических качеств положительно влияет на развитие и других качеств. Но если есть отставание в развитии какого-либо качества, то задержка определяется и в развитии других основных качеств.

В основе повышения уровня общей аэробной выносливости лежат различные виды двигательной деятельности в формате создания условий для развития выносливости. Под воздействием различных циклических упражнений, направленных на развитие выносливости, таких как езда на велосипеде, бег, спортивная ходьба и плавание, в организме человека происходит глубокая перестройка, которая в дальнейшем обеспечивает ему возможность переносить самые различные нагрузки умственные, физические и эмоциональные, и при этом противостоять разным степеням утомления [2].

В связи с тем, что физическая работа по повышению выносливости производится с повышенной интенсивностью, необходимо крайне осторожно подходить к дозированию нагрузок, так как старший школьный возраст ещё недостаточно приспособлен для выполнения длительной работы. С целью развития силовой, координационно-двигательной и скоростной выносливости важно стремиться к гармоничному воспитанию основных двигательных качеств старшеклассников.

Работа на выносливость является энергозатратной для растущего организма, обеспечивающего процессы роста, поэтому в таком возрастном диапазоне, способности организма ограничены к длительным напряжениям, так как неустойчивость и возбудимость нервной системы, и ее состояние в целом, ограничивают эти способности. Тем не менее, это не исключают необходимости развития выносливости, но только лишь путём правильного подбора средств и методов.

Применяемый для этой цели объём методов и средств недостаточно велик, и следует при этом помнить, что начинать серьёзную работу по развитию специальную выносливости, следует начинать только лишь после окончания полового созревания юношей.

На выносливость влияют различные факторы. Одним из факторов, который составляет основу выносливости, является личностно-психический фактор. К его характеристикам можно отнести силу волевых качества, устойчивость установок на практический результат деятельности и мотивов, который проявляется в настойчивости, целеустремлённости, в выдержке и способности к терпению [1, с. 13].

К таким факторам относится и фактор функциональной устойчивости организма. Он позволяет при неблагоприятных сдвигах во внутренней среде организма, сохранить на каком-либо уровне активность всех функциональных систем в организме учащихся старших классов, которые были вызваны нагрузкой.

Следующим фактором является фактор функциональной экономичности организма. Данный фактор связан со способностью целесообразно и

экономно расходовать энергию на выполнение работы. Этот фактор способствует эффективному использованию всех энергетических ресурсов молодого организма. В результате происходит рациональное распределение сил, и правильная техническая отлаженность действий в процессе выполняемой работы [2].

К факторам, составляющим основу выносливости, относят и биоэнергетические, определяемые объемом наличных энергетических ресурсов организма у старшеклассников и функциональными возможностями всех его систем. Такая особенность, в свою очередь обеспечивают в организме восстановление и обмен энергии, а также и продуцирование энергии в процессе работы.

В течение долгого времени роль и значение выносливости как одного из основных физических качеств недооценивали. Выносливость необходимо развивать систематически, настойчиво и планомерно не только спортсменам, но и обычным людям. Это важно, для того, чтобы нормализовать собственный вес, и для улучшения обмена веществ, для укрепления нервной системы и поднятия хорошего настроения.

Таким образом, развитие выносливости является важным фактором успешной деятельности будущих молодых специалистов. Развивая и совершенствуя выносливость приобретает способность работать в высокой интенсивности и энергично, сохраняя продолжительное время трудоспособность и продуктивность на своём рабочем месте и не испытывать при этом быстрой утомляемости. Следовательно, выносливость является фундаментом для крепкого здоровья и долголетия человеческого организма.

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2007. – 511 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 22-26.
3. Балов А.Ш. Физическое воспитание как фактор повышения профессиональной подготовки советских воинов / А.Ш. Балов, А.Х. Киргуев. – М.: ВПА, 2005. – 64 с.

Иванов Евгений Олегович, преподаватель
кафедры физической подготовки;
Дандеш Кристина Игоревна, курсант 201 учебной группы,
Уральский юридический института МВД России,
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,
Eruhar80evgen@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ БОКСА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В современных условиях эффективная физическая подготовка сотрудников ОВД является одним из основных компонентов выполнения своих служебных обязанностей. В рамках данной дисциплины рассматриваются и изучаются различные приемы борьбы, а также психологическое воздействие на преступников. Бокс является составной частью физической подготовки в ОВД, т.к. он предназначен для самозащиты самого сотрудника, отражения нападения при помощи ударов кулаком в определенную область тела человека, быстрого реагирования и обезвреживания правонарушителя. Для более качественного и глубокого освоения приемов изучаемых в рамках данной дисциплины сотрудник внутренних дел должен вначале теоретически изучить систему самозащиты, а затем практически обучаться основным боевым приемам.

Ключевые слова: сотрудник ОВД, физическая подготовка, самозащита, физические и психические качества, бокс.

Профессия сотрудника ОВД является неотъемлемой частью любого государства. Ежедневно в мире совершается множество различных противоправных деяний, которые негативно отражаются на нормальное функционирование общества. В таких отношениях именно полиция выступает одним из регуляторов обеспечения порядка и спокойствия в обществе при помощи любых правовых средств. Так, в ч.1 ст. 1 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции») [1] указано, 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. В целях реализации данной нормы и снижения риска деятельности сотрудников полиции нормативным актом МВД России, а именно Наставлением предусмотрен комплекс физических упражнений, направленный на формирование прикладных навыков и развитие физических способностей, а также изучение боевых приёмов борьбы, к которым прибегает сотрудник ОВД для применения физической силы в случаях, предусмотренных ст.20 ФЗ «О полиции».

Так, в основе физических упражнений сотрудников органов внутренних дел лежат разминочные упражнения, которые подготавливают нас перед выполнением силовых и скоростных упражнений, которые, в свою очередь, формируют основу для успешного применения различных приёмов борьбы, таких как: броски, удары, болевые и удушающие приемы, которые также используются в различных видах спорта. Одним из таких является бокс.

Проведя небольшой опрос среди курсантов и слушателей УрЮИ МВД России, мы выяснили, что большинство людей, профессионально занимающихся данным видом спорта, намного качественнее и успешнее сдают зачеты по дисциплине «Физическая подготовка» чем курсанты, которые осваивают программу на учебных занятиях. Все дело в том, что при спарринге любые удары и действия направлены на показ техники и воздействия на противника. Хороший боксёр всегда старается мыслить тактично и продумывать действия своего оппонента наперед, чтобы уверенно защищаться от его атак. В ситуации самозащиты единственная направленность всех ударов и действий заключается в наиболее быстром выведении противника (противников) из состояния активного нападения и прекращения (уменьшения) опасности посягательства [2, с. 52].

Бокс является не только составной частью самозащиты, но и необходимым компонентом освоения физических навыков сотрудников полиции при выполнении различных видов боевых приемов борьбы. Он оставался востребованным и полезным видом спорта во все времена, так как помогает вырабатывать множество как физических, так и психических качеств, которые необходимы для более качественной реализации навыков на практике.

Полицейские, неся службу, ежедневно подвергаются стрессу, что в дальнейшем сказывается на их психике. Преимущества занятий боксом с психической стороны заключается в том, что он повышает твердость характера и снижает уровень агрессии. Это означает, что при возникновении любой экстремальной ситуации человек будет чувствовать уверенность в своих силах, а не испытывать страх, что в последующем может привести к обострению ситуации. Таким образом, на занятиях по физической подготовке следует как можно больше уделять внимание качественному и эффективному выполнению ударных приемов путем внезапного нанесения удара кулаком по ассистенту, чтобы тот в свою очередь мог правильно защитить себя или окружающих от преступного посягательства.

Во время боксерских тренировок происходит перемена аэробных и анаэробных упражнений. Данное построение нагрузки благоприятно сказывается на выработке силовой и аэробной выносливости. Для достижения данного результата боксеры не только работают с боксёрским мешком или участвуют в спаррингах друг с другом, но также уделяют много времени бегу, прыжкам на скакалке, плаванию и работе на тренажерах. Таким обра-

зом, у людей, занимающихся боксом, развивается стойкость, формируется красивое, подтянутое тело, при этом во время тренировок мышцы хоть и накачиваются, но это совершенно противоположно мышца бодибилдера. В этом заключается главное преимущество занятий боксом с физической стороны [3, с. 28].

Таким образом, выделим наиболее важные преимущества занятия боксом, которые необходимы сотруднику ОВД в его профессиональной деятельности [4, с. 161]:

- благодаря боксу организм человека всегда находится в тонусе и обладает сильным иммунитетом, который помогает ему в повседневной жизни преодолевать болезни и стрессы;
- помогает улучшить работу легких и сердца, то есть человеку намного проще дается бег, силовые тренировки и длительные прогулки пешим ходом;
- отлично помогает выработать реакцию на удар и научиться чувствовать дистанцию;
- занятия боксом помогают поставить сильный и точный удар, освоить так называемую технику удара, а также учат противодействию самим ударам, то есть качественной защите от ударов, в числе которой блоки и уклонения. Без нее очень сложно осуществлять самооборону и выходить из схватки целым и невредимым.

Подводя общий итог, мы можем сказать, систематическое и эффективное занятие боксом для сотрудника ОВД положительно сказывается как в ходе выполнения им служебных обязанностей, так и в целом для его здоровья. Также не стоит забывать, что полицейский обязан сочетать в себе исключительно высокоморальные качества, безукоризненное знание законов и умение защищать себя и других граждан от всяческих опасностей и проблем.

Список использованной литературы

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // СЗ РФ. 2011. – № 7. Ст. 900.
2. Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 93 с.
3. Романенко М.И. Мастерство бокса (основы совершенствования) / М.И. Романенко. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 44 с.
4. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов / Б. Бэкман. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 252 с.

УДК 796: 005.591.6

Исмагилов Камиль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, 1,
kamil.rifkatovich@yandex.ru

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы гуманизации физического воспитания обучающихся высшей школы. В рамках теоретических основ описываются цели, содержание, принципы, и основные особенности гуманизации физического воспитания. Резюмируется, что гуманизация физического воспитания проблема во многом психологическая, затрагивающая духовно-нравственные стороны обучающихся.

Ключевые слова: обучающиеся, физическое воспитание, гуманизация, целеполагание, принципы физического воспитания, личностно-ориентированный подход.

Обоснование актуальности данного научного исследования заключается в следующем. Следует отметить, что современное состояние физического воспитания в высшей школе находится в проблемной ситуации. И связано это с насущной необходимостью коренной модернизации физического воспитания, как педагогического процесса, включив в обучение гуманистическую компоненту. Однако в недостаточной степени педагоги осознают ценностно-смысловые ориентиры предстоящих преобразований в области физического воспитания. Необходима разработка теоретических концепций по гуманизации физического воспитания: целеполагание, содержание, принципы, особенности, методы и средства в новом гуманистическом ракурсе.

Обзор научных исследований показал, что, например, по мнению ученого П.Ф. Лесгафта гуманистическая цель физического воспитания подрастающего поколения состоит во всесторонне и гармоническом его развитии, включая сознательность, самостоятельность и нравственность [4]. Гуманистическая идея физического воспитания П.Ф. Лесгафта получила дальнейшее воплощение в трудах Ш.А. Амонашвили, В.Л. Бенина, Е.А. Бондаревской, В.В. Вучева, Е.Н. Шиянова, И.С. Якиманской и др., отмечающих, что гуманизация физического воспитания является ключевой позицией нового педагогического мышления, в котором педагог и воспитанник выступают в роли субъектов развития их творческой индивидуальности [1, 2, 7].

Полагаем, что гуманизацию, как высшее проявление педагогической парадигмы, можно реализовать только в том случае, когда цели физиче-

ского воспитания будут направлены на личностное развитие обучающихся, на закрепление их демократической свободы, мысли и волеизъявления с полным совпадением их жизненных устоев.

В настоящий период во многих высших учебных заведениях процесс физического воспитания обучающихся традиционно сводится только к физическому их развитию, подразумевая при этом приобретение и развитие только двигательных умений и навыков, формирование только физических качеств. Однако физическое воспитание обучающихся следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на формирование общей физической культуры, т.е. на освоение ценностного потенциала физической культуры. Теоретическим обоснованием развития физического воспитания обучающихся должен служить главный педагогический принцип его организации – это его гуманизация.

Рассмотрим основные идеи традиционного и гуманистического образования в области физического воспитания обучающихся.

Традиционная практика физического воспитания в ВУЗах ориентирована на достижение и поддержание только нормативного уровня физических данных обучающихся в отрыве от духовно-нравственных и психологических проблем. Такой подход не дает возможности сформировать у обучающихся ценностного сознания, творческого стиля мышления, развития в них личности.

В гуманистические идеи физического воспитания заложен личностно-ориентированный подход. При этом обучающийся имеет право на паритетное общение и уважительное отношение как с преподавателем, так и со сверстниками. Преподаватель же обязан найти дифференцированный подход к обучающемуся, учитывая его потенциальные возможности. Обучающийся вправе делать выбор образовательной траектории, но осознанный. Например, выбор того вида физических занятий, которые ему либо интереснее, либо доступнее в ходе их выполнения. Коллективный анализ возникших проблем или допущенных ошибок на занятиях физической культуры также делает процесс обучения личностно значимым и мотивированным.

Рассмотрим некоторые принципы физического воспитания, реализация которых позволит сделать гуманизацию процесса физического воспитания наиболее эффективным [3, 5].

1. Аксиологизация. Предполагает приобщение обучающихся к ценностям физического воспитания, а именно, ведению здорового образа жизни без вредных привычек. Аксиологизация является системообразующим принципом.

2. Оздоровительный вектор. Он отражает социальную заинтересованность и потребность в укреплении и сохранении здоровья подрастающего поколения.

3. Вариативность методов и средств физического воспитания. Прин-

цип предусматривает создание альтернативных программ физического воспитания с учетом потребностей, интересов и физических особенностей обучающихся.

4. Индивидуализация. Принцип предусматривает чисто индивидуальный подход к обучению в соответствии с состоянием здоровья обучающихся, их ценностных ориентаций в физкультурных занятиях.

5. Дифференциация. Принцип позволяет оптимально разграничивать объем физических нагрузок, строго сбалансированных с индивидуальными способностями обучающихся.

Содержание гуманистического физического воспитания обучающихся должно состоять из их творческой активности, где они выступают полноправными субъектами, а не объектами процесса воспитания. Постоянная включенность в процесс творческой деятельности выступает как необходимое условие воспитательного процесса. Гуманистично, если процесс физического воспитания воспринимался бы обучающимися не как необходимость, а вызывал позитивные чувства, проходил в условиях психологического спокойствия и комфорта. Гуманистическое содержание проблемы физического воспитания обучающихся позволяет рассматривать их как личность.

Гуманизация физического воспитания обучающихся приводит к активным поискам новых методов и средств в обучении. К таким методам можно отнести игровые, имитационные, метод проектов, кейс методов и т.д., способных стимулировать устойчивый познавательный интерес обучающихся к физическим занятиям и спорту. Вышеуказанные методы личностно-ориентированные, и их разработка является предметом обсуждения в дальнейшем.

Гуманистически ориентированность физического воспитания обучающихся имеет свои особенности: уважение к личности обучающегося со стороны преподавателя, создание максимально благоприятных условий для раскрытия его физических возможностей обучающихся и развития тех свойств личности, которые необходимы для успешного самоопределения в жизни.

Гуманизации и эффективному управлению процессами физического воспитания способствует реализация педагогических технологий, построенных на принципах субъект-субъективного взаимодействия преподавателя и обучающегося [6].

Вывод. Проблема гуманизации физического воспитания во многом психологическая, затрагивающая духовно-нравственные стороны обучающихся. Только гуманизация процессов физического воспитания может создать максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей обучающихся, развития их личностных способностей и успешного самоопределения в жизни.

Список использованной литературы

1. Бондаревская Е.А. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования и целостная педагогическая теория // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.
2. Вучева В.В. Социологический аспект физической культуры студентов // Молодежь в современной социокультурной среде региона: материалы региональной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2009. – С. 28–35.
3. Выдрин В.М. Неспецифическое (непрофессиональное) образование // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С.15–16.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 2011. – С. 399.
5. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.128.
6. Тарасов П.В. Возможности применения информационных технологий в процессе обучения физической культуре в вузе / П.В. Тарасов // Вестник университета (ГУУ). – 2011. – № 18. – С. 85–88.
7. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2014. – С. 96.

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Жвеля Иаго Тамазиевич, студент 3 курса
педиатрического факультета;
Насиф Фади Экрам Карам студент 1 курса
лечебного факультета;
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,
info@rosminzdrav.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. В статье раскрываются основные понятия построения тренировочного процесса, для совершенствования и развития физических качеств. Приводятся примеры современных методик, которые помогают спортсменам совершенствовать физические, психические и морально-волевые качества.

Ключевые слова: спорт, тренер, методы, эффективность, движение, спортсмены, технико-тактическая подготовка.

В построении и совершенствовании тренировочного процесса лежит в безошибочном наборе базовых упражнений, который создает потенциал для обучения более тяжелых и усовершенствованных упражнений. Это и есть базис спортивной карьеры. Основным этапом учебно-тренировочного процесса служит изучение правил, техники и навыков посещаемого вида спорта [1].

Со временем, с повышением степени тренированности происходит совершенствование таких качеств как: сила, ловкость, быстрота, гибкость, координация движения. Процесс обучения происходит непосредственно под руководством тренера, чья роль во многом определяет формирования личности спортсмена. Помимо высокого квалифицированного уровня, тренер должен быть требовательность к делу, доброжелательным, искренним и честным к выполняемой работе, а также являться примером для подражания у своих воспитанников. У каждого тренера свои методы обучения, применение которых, обеспечивают решение поставленной задачи. В случае проигрыша своих подопечных тренер не должен их ругать, критиковать, так как ребенок может начать не довольствоваться собой, и он уже не будет стремиться исправлять свои ошибки, а заранее начнет настраивать себя на поражение. Также у ребенка должно отсутствовать чувство страха, если он не сможет оправдать ожидание тренера или родителей, ведь тогда спорт превращается для ребенка в тяжелое и ненужное испытание [3].

В таких ситуациях помогает внедрение методов саморегуляции в учебно-тренировочный процесс, это позволяет спортсменам объективно оценивать свое психоэмоциональное состояние во время спортивной деятельности. Помимо высоких физических данных, спортсмен должен обла-

дать эмоциональными, интеллектуальными, моральными и волевыми качествами. Тренировочный процесс состоит из физической подготовки 38-44%, и технико-тактической 56-62%. Этот процесс очень трудоемкий, утомительный, травмоопасный и именно поэтому в спорте остаются только сильные и нацеленные на высокие достижения спортсмены [5].

Для подготовки к соревнованиям, тренеру необходимо передать своим воспитанникам весь опыт, который он накопил в период своей спортивной карьеры. В большинстве случаев именно от правильного и точного умения передачи опыта, зависит уровень подготовленности спортсменов. Словесные методы используют для рассказа, объяснения и разбора выполняемых упражнений. Если словесный метод плохо воспринимается воспитанниками, то тренер наглядным примером, более разборчиво, показывает технику данного упражнения [4].

На основе физической и технической подготовленности формируется подготовленность тактическая, которая основана на умении использовать полученные теоретические знания и практические умения в конкретных ситуациях соревновательного характера. В соревновательный период, спортсмен не должен быть загруженным, уставшим, ослабленным, а наоборот непосредственно перед соревнованием, он должен провести контрольную тренировку и отправиться отдыхать, ведь именно во время турнира спортсмен приобретает и улучшает свою спортивную форму, в этот момент он должен быть нацеленным на высокий результат и никакие другие мысли его не должны отвлекать [2].

В заключение следует отметить, что для спортсмена главное это, иметь высокую степень подготовленности и самоотдачи, а роль тренера заключается в развитии этих качеств с использованием учебно-тренировочного процесса для формирования спортивного мастерства. Учебно-тренировочный процесс постоянно оптимизируется, появляются новые методы подготовки, новые спортивные навыки, то есть этот процесс не стоит на месте, поэтому с каждым годом усовершенствуется не только учебно-тренировочный процесс, но и сами спортсмены.

Список использованной литературы

1. Агроновский М.А. Система тренировки в циклических видах спорта / М.А. Агроновский. – 1989. – С. 46 – 48.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев; под ред. Л.Я. Аркаева. – 2004. – С. 178-179.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 2007. – С. 94-97.
4. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – 2003. – С. 44-46.
5. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.

УДК 372.8:796 (571.54)

Капустин Евгений Сергеевич, аспирант кафедры теории
физической культуры,
Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 А,
mr_kesport@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. На современном этапе развития системы образования, продиктованной нам Федеральным государственным образовательным стандартом, проблемы преподавания физической культуры в общеобразовательной школе, повышение качества образовательного процесса по данной дисциплине, является особо актуальным. Широкое обсуждение вопросов о внедрении положений ФГОСа на практике доказывает наличие ряда нерешенных проблем.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическая культура, здоровый образ жизни.

Неоднозначны мнения о качестве ФГОСа по физической культуре и основным вопросам при реализации его положений остается проблема внедрения требований нормативной документации на практике. Иными словами, современный преподаватель задается вопросом как именно применить и выполнить требования ФГОСа на уроке.

Главной задачей физической культуры является укрепление здоровья человека, развитие его психофизических способностей, совершенствование двигательной активности.

По данным, приведенным в докладе главного педиатра РФ, академика РАМН профессора Александра Баранова на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве в 2012 году, уровень физического развития детей постоянно снижается. Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет – на 65%. Лишь один из пяти российских первоклассников является здоровым. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников [1].

С внесением изменений в образовательный стандарт по физической культуре, а именно добавление дополнительного часа в неделю, отведенного на урок физической культуры, положение ее остается незавидным.

Из общего числа учебных часов (примерно 30 в неделю), на уроки физической культуры приходится 3 часа, то есть 1%. Если учесть, что активный день современного школьника составляет приблизительно 14 часов (10 часов требуется на здоровый сон), на школьные занятия требуется от 6 часов. По проведенному анкетированию среди родителей школьников

начальных классов на выполнение домашнего задания уходит от 2 до 4 часов ежедневно. Суббота и воскресенье не являются исключениями. Если школьник посещает кружки и дополнительные занятия, то на это затрачивается еще около 6 часов в неделю.

По результатам анкетирования, проведенного в 3 и 4 классах общеобразовательной школы, более 80% опрошиваемых школьников, оставшееся свободное время проводят за компьютером и телевизором.

Таким образом, основной физической нагрузкой для школьника являются уроки физкультуры в общеобразовательной школе. Лишь 17% среди опрошенных детей посещают специализированные секции. Более 80% детей дополнительно физической культурой не занимаются.

Спорт, как и физическая культура в ряде зарубежных стран является частью национальной идеи. В частности, в Японии, при поступлении ребенка в школу проводится тщательный анализ физического состояния ребенка, диагностируются его заболевания. Далее разрабатывается индивидуальная программа по развитию физического здоровья, составляется программа обязательных тренировок и программа питания. Вся система физического воспитания направлена на то, чтобы выпустить из школы здорового человека. Так требования к учителю физкультуры в японской школе достаточно высоки, в частности, он должен иметь и медицинское образование. При этом заработная плата такого специалиста сравнивается с размером зарплаты директора завода. В Великобритании к обязательным предметам в школе относятся математика, английский язык и физкультура [2].

Так, вопросу мотивации в физической культуре должно быть отведено первое место. Определяет внешние мотивы, прежде всего окружающая среда, в ней формируется школьник – развивающийся субъект.

Проведенный опрос среди родителей начальной школы показал, что интерес к физической культуре и введение дополнительного часа в школьную образовательную программу не воспринимается, как попытка улучшить образовательный процесс, а лишь становится обузой. По мнению родителей, дети в начальной школе загружены достаточно. Свидетельством тому является их утомляемость, раздражительность к концу учебного дня, нарушение сна, то есть плохое психоэмоциональное состояние.

Причин, по которым физкультура становится дополнительной обузой для школьника множество:

- отсутствие специализированных помещений. Как правило, спортивные залы в общеобразовательной школе технически далеки от совершенства. Наличие спортивного инвентаря достаточно, но практически отсутствуют современные системы диагностики: весы, ростомер и пр. Совершенно отсутствуют помещения для теоретической подготовки школьников с применением интерактивных средств. Спортивные залы не оснащены мотивационными наглядными средствами, школьнику приходится обходиться слуховым восприятием информации. О наличии душевых ка-

бин и шкафчиков для хранения одежды говорить вообще не приходится. Ученик начальной школы в Сибири выглядит как старичок, нагруженный школьным рюкзаком в несколько килограммов, сменной обувью для школьных занятий, мешком для спортивной обуви.

- отсутствие мотивации со стороны родителей обучающихся. Только единицы опрошенных занимались в спортивных секциях, поэтому они прививают привычку заниматься спортом и своим детям. Большинство родителей считают уроки физкультуры бесполезным занятием.

- отсутствие учителей по физической культуре. Зачастую преподавание физкультуры возложено на учителей начальных классов. При этом учителю начальной школы не хватает специализированных знаний для обучения школьников различным спортивным приемам, играм. Преподаватель сегодня является основным наглядным примером для обучающихся. Неправильная трактовка двигательных движений приводит к формированию неверного навыка. Нагрузка такого учителя настолько велика, что говорить о положительных эмоциях на уроке физкультуры, к сожалению, не приходится.

- непосредственно само построение урока физической культуры. Ученик начальной школы, после напряженных учебных занятий, которые он проводит сидя за партой, получает возможность выплеснуть все свои накопившиеся эмоции. На уроке физкультуры он похож на случайно выпрыгнувшую из часов пружинку, которую учитель первые десять – пятнадцать минут пытается вернуть на место. Особенно это заметно в классах с особо не усидчивыми детьми, имеющими проблемы с дисциплиной. Таким образом, 25% урока направлено не на обучение двигательным действиям, освоению приемов спортивных игр. Только 30 минут 3 раза в неделю ребенок вовлечен в физическую активность на уроках физкультуры.

Посещение дополнительных спортивных секций для детей начальной школы довольно затруднительно. Ребенок еще плохо адаптировался во «взрослой» жизни. Добраться до дворца спорта или спортивного зала приходится на общественном транспорте. И проезд до спортивной секции, и возвращение домой вызывает ряд неудобств. Так возвращение из плавательного бассейна на маршрутном такси у ребенка начальной школы при соответствующем техническом оснащении раздевалок, скорее окажет негативное воздействие на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. К тому же родителей останавливает финансовая составляющая вопроса. Секции работают на платной основе; кроме того родителям, желающим чтобы ребенок занимался в зоне комфорта, придется приобрести весь комплект спортивной формы, инвентаря и скорее всего, заплатить за сборы и выезды на соревнования. Платность секций приводит к тому, что родители оказываются не в состоянии позволить ребенку заниматься желаемым видом спорта.

Существует ряд интереснейших инновационных методических разработок в области преподавания физической культуры. Они опробованы и подтверждены высокими результатами. Внедрение таких разработок в систему образовательного процесса, несомненно, могло бы привести к повышению качества образования. Однако позиция, отведенная физической культуре в школах, не позволяет в полной мере осуществлять использование существующих и разработку новых инновационных мер, направленных на эффективное развитие физической культуры в школах.

Для повышения значимости физической культуры, формирования здорового отношения к спорту, прежде всего, необходимо решение основных технических вопросов: требуется создание современных спортивных комплексов на базе общеобразовательной школе, работающих не на основе платности! Это школьные спортивные залы, оснащенные требуемым оборудованием, включая мультимедийные и интерактивные комплексы, которые необходимы для решения вопросов о демонстрации, наглядности учебного материала. Эффективность преподавания с применением информационных систем доказана на практике. При оформлении школьного спортивного зала необходимо использовать знания и разработки о психологии цвета. Ребенок, пришедший в спортивный зал, должен не хотеть уходить из него. Так, создание секций по разным направлениям при школе (особенно для детей младшего школьного возраста), могло бы решить ряд проблем для родителей и позволить ребенку уже в раннем возрасте определить спортивную специализацию.

В зарубежных школах практикуется до десяти спортивных секций разной направленности [2]. В старших классах США уроки физической культуры заменяются посещениями секций, так как в старшей школе ученик уже имеет четкое представление о том виде спорта, в котором он себя готов реализовать.

Уровню физической подготовки выпускников необходимо уделять достаточное внимание. При поступлении в высшие и средние учебные заведения совершенно не учитываются достижения в спорте, участие в школьных соревнованиях. Мотивация для занятий по физической культуре сводится к минимуму. Не вовлеченные в спорт ученики начальной школы, переходя в старшую школу, не имеют привычки к занятиям спортом, имеют довольно поверхностные представления о физической культуре, о правильном питании и здоровом образе жизни. Цель современного школьника – успешнее сдать итоговые экзамены, чтобы поступить в ВУЗ. К слову сказать, среди обязательных впускных экзаменов нет предмета физкультуры.

Проблемы мотивации занятий спортом могли бы решить тренинги, специализированные лекции о здоровом питании, о формировании здорового образа жизни, о заболеваниях, сопутствующих малоподвижному образу жизни, проводимые на родительских собраниях или на специализиро-

ванных спортивных собраниях в присутствии школьных тренеров и медицинского работника.

Современные СМИ, в частности телевизионные программы, могли бы быть основным средством пропаганды здорового образа жизни. Публикации в печатных изданиях, местные телепрограммы, отражающие спортивную жизнь своего родного города, района, могут стать замечательным средством мотивации к занятиям спортом. Так на телеканалах Матч-ТВ, Спорт, Матч-игра и других. Совершенно отсутствует показ детских спортивных состязаний.

На основании проведенного анализа существующих проблем преподавания физической культуры в общеобразовательных школах Бурятии, пути их решения очевидны: ребенок должен понимать значимость результата деятельности для себя лично.

Список использованной литературы

1. Антипенко О. Е. Учиться на здоровье, или еще раз об организации учебной среды в школе // Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование». 2013 год. Вып. 1. URL: <https://weekend.rambler.ru/family/uroki-fizkultury-v-raznykh-stranakh-2016-08-05/>
2. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

Капустин Евгений Сергеевич, аспирант
кафедры теории физической культуры;
Баторж Бурэнбилэг, аспирант кафедры теории физической культуры
(Монголия);
Бурятский государственный университет,
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 А,
mr_kesport@mail.ru

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В условиях современной школы и постоянно возрастающего требования к повышению качества образования, вопрос о мотивации учения становится все более актуальным. Мотив, как известно, является источником деятельности. При отсутствии мотивации деятельность не осуществляется вовсе, либо осуществляется крайне неустойчиво.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье.

Учебная мотивация рассматривается отечественными учеными как деятельностный подход, в соответствии с которым, в качестве ее носителя, выступает ученик, как активный развивающийся субъект, а источником этой активности является окружающая среда (П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и др.) Именно такой двойственный подход к пониманию мотивации определяет ее составляющие: с одной стороны – ситуационное побуждение, с другой – устойчивое личностное образование [1].

Учебная мотивация побуждается иерархией мотивов, в которой доминирующими могут быть внутренние, связанные с конкретной деятельностью и ее выполнением, и внешние, связанные с потребностью ребенка занять определенную позицию в системе общественных отношений (Л.И. Божович).

Именно поэтому при анализе мотивации учебной деятельности необходимо определить доминирующий побудитель и учесть мотивационную сферу учащегося [2].

Учебная деятельность побуждается, прежде всего, внутренними мотивами, когда познавательная потребность встречается с предметом деятельности и «опредмечивается», в то же время она побуждается и внешними мотивами, например самоутверждения, престижности, долга, необходимости, достижения, избегания [2].

Вопросы мотивации в учебной деятельности на уроках физической культуры имеют первостепенное значение для повышения качества образования. Побудить ребенка заниматься физической культурой – ответственность, возложенная современным Федеральным государственным образова-

тельным стандартом (далее – ФГОС) на учителя физкультуры. Однако большую роль здесь играют именно внешние побудительные мотивы.

Младший школьный возраст – это важный период в жизни человека. В.М. Минаева, отмечает, что «в этот период учение является основным видом деятельности, в которой формируется человек. Активно развивается мышление школьника. Развитие мышления приводит к качественной перестройке других познавательных процессов, придавая им регулируемый, произвольный характер: «память становится мыслящей, а восприятие – думающим» (Д.Б. Эльконин). Поэтому, очень важно, именно в этот период заложить основы для восприятия физической культуры – как единственно правильного пути к развитию физического здоровья ребенка, школьника, личности.

В современном мире, ученик начальной школы, вне урочной жизни сталкивается с отсутствием внешних побудительных мотивов к занятиям физической культурой. Прежде всего, достаточно высока учебная нагрузка. Для высвобождения свободного времени у учащегося, родители идут на практически преступный шаг, отказываясь от занятий в спортивных секциях и кружках, объясняя свой отказ «На ЕГЭ не станцуешь». Стремясь к высоким показателям в учебной деятельности, предпочтение отдается предметам, которые включены в перечень обязательных при проведении итоговой аттестации учащихся. Этому есть заслуженное объяснение: при приеме в ВУЗ или при трудоустройстве в нашей стране общая физическая подготовленность не имеет принципиальной значимости [5].

К «анти» мотивационной составляющей стоит добавить общее отношение педагогического состава к урокам физической культуры в школах, как к предмету необязательному. Троечку по физкультуре и пропущенные уроки по тому же предмету, скорее всего, скорректируют высокие достижения на предметных олимпиадах и конкурсах.

Техническое состояние спортивных залов, школьных стадионов, раздевалок, школьного транспорта для передвижения к спортивным объектам (бассейн, лыжная база), отсутствие специально подготовленного педагогического состава в современной школе замедляют, если не сказать, «тормозят» прививание физкультуры и спорта в школе.

Побуждение интереса к образовательной деятельности у учащихся начальных классов выполняет оценочная система. Обязательным должно быть ее применение и на уроках физической культуры. Выставление оценок за выполнение заданий должно осуществляться в соответствии с определенным образовательным стандартом. При этом, важным моментом является дифференцирование школьных классов на особые группы: по состоянию здоровья. Кроме того, на основании анализа школ Республики Бурятия, установлено, что совершенно не уделяется внимания значению адаптивной физкультуры в общеобразовательной школе.

Тело человека создано для движения. Движение оказывает положительное воздействие на организм, а его отсутствие наносит вред. Казалось

бы, все очень просто. Однако за очень короткий исторический промежуток времени человечество оказалось в опасности стать обездвиженным [3].

Как следует из доклада члена общественного совета, вице-президента «Лиги здоровья нации» Виктора Антюхова, «эпидемия физической пассивности привела к тому, что сегодняшнее поколение – самое малоподвижное в истории человечества. Фактически, как показывают исследования, продолжительность жизни сегодняшних детей может сократиться на 5 лет по сравнению с поколением их родителей. Трагизм ситуации заключается в том, что физически пассивные родители передают данное поведение по наследству своим детям, создавая порочный замкнутый круг гиподинамии». «Упор» в настоящее время делается на «свободу действий» детей: компьютерные игры, гаджеты, социальные сети. Первостепенной задачей современного родителя является обеспечения ребенка интерактивным средством (нисколько не умаляю его значение в современном мире), однако при этом роль спортивного турника должна быть не меньшей, а как минимум равной.

Для оценки мотивированности и выявления отношения к физической культуре среди школьников, мною, совместно с психологами Главного управления МЧС РБ, школьными психологами, был разработан лист-опросник для родителей и анкета «Физическая активность» для учащихся. Для диагностики отношения школьников к физической культуре, степени их мотивированности и ее динамики, исследование было проведено с учетом возрастной составляющей: в 3, 6, 9 классах Селенгинской школы-гимназии № 3 Республики Бурятия и МБОУ СОШ № 51 г. Улан-Удэ.

Задаваемые вопросы касались отношения к физической культуре, спорту родителей и детей.

Результаты оставляют желать лучшего (добавить результаты). Большинство ответов родителей, почему ваш ребенок не занимается в какой-нибудь секции, отвечали финансовая составляющая. А компьютер один раз купил и года на 3-4 хватит. Большинство родителей сами, никогда не занимались ни каким видом спорта и детям не «советуют». Как положительный момент хотелось бы отметить, что есть и такие родители, которые, не смотря на большую загруженность и финансовую составляющую, все-таки находят время и способы привлечения детей к спорту. Дети с удовольствием посещают секции, а самое главное, что у них есть желание прийти в спортивный зал снова и снова. Дети стараются сделать уроки, получить положительные отметки в школе, чтобы вновь посетить секцию.

Поэтому, для достижения поставленных ФГОСом по физической культуре целей, требованиям, выдвинутым нам жизненной необходимостью, прежде всего, для сохранения и развития здоровья школьников, уже необходимостью является создание условий для внешней мотивации школьника к занятиям физической культурой. И чем раньше – тем лучше. Требуется разработка нормативных документов оценки уровня физической

подготовленности, внедрение экзамена по физической культуре, ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности школьников [4]. Особое внимание следует уделить отношению педагогического коллектива к урокам физической культуры, внедрение «физкультурных пятиминуток», введение обязательных соревновательных элементов по физической культуре среди преподавательского состава, привлечение родителей для проведения соревнований и вовлечение их непосредственно в образовательный процесс. Требуется современное техническое оснащение школьных спортивных площадок, финансирование школьных секций, внедрение школьной соревновательной системы. Думаю, слова Президента РФ В.В. Путина «Дети должны стать сильными, дети должны быть здоровыми, любить спорт и иметь возможность им заниматься...», будут главной опорой для развития физической культуры в общеобразовательной школе.

Список использованной литературы

1. Родионов М. А., Макаров Ю. А. Психология мотивации учебной деятельности: учебное пособие – Пенза, Изд. ПГПУ им. В.Г. Белинского – 2004. – С. 186.
2. Педагогическая психология / Зимняя И. А. М.: Логос, 2004. – С. 384
3. L. MacCallum-Carter Корпорация, Найк, США Профилактическая медицина. 2014. – С. 28-30.
4. Струганов, С.М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России / С.М. Струганов [и др.] // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2015. – № 4 (75). – С. 130-135.
5. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796.42

Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104.
Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры науки о здоровье,
Зеленогурский университет (Польша),
Польша, 65-417, г. Зелена Гура, ул. Licealna, 9,
marina.888.k@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ ТРЕНЕРОВ К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОК

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров, занимающихся подготовкой легкоатлетов различной квалификации. Обоснованы принципиальные подходы к достижению адекватных педагогических воздействий специфических тренирующих нагрузок, учитывающих фазы биоритмики организма спортсменов.

Ключевые слова: спортсменки, тренировка, анатомо-физиологические особенности женского организма, менструальные фазы.

Введение. Очевидна тенденция возрастания требований к уровню подготовки женщин-спортсменок, что в значительной степени обусловлено приростом спортивных результатов, приближенным к мужским. При этом наиболее актуальной становится проблема рационального планирования тренировочного процесса легкоатлетов, осуществление которого возможно лишь при условии его индивидуализации. Такой подход, на наш взгляд, должен предусматривать биологические особенности женского организма, характеризующиеся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений.

Сведения, имеющиеся в научно-методической литературе и касающиеся методики тренировки женщин, в том числе легкоатлетов, неоднозначны, однако, можно выделить два мнения специалистов по обсуждаемой теме [1]. Одни ученые и практики утверждают, что в планировании мезоциклов обязательно учитывать фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). Другие же считают, что организовывать тренировочный процесс следует независимо от половой принадлежности спортсмена.

Между тем, большинство исследований о влиянии спорта на организм проводилось на спортсменах – мужчинах, а полученные результаты использовались неадекватно и служили доказательной базой при планировании тренировки женщин, что по нашему мнению, недопустимо. Мы не можем пренебрегать объективным фактом: существуют значительные от-

личия в реакции функциональных систем индивидуумов разного пола на одни и те же внешние и внутренние воздействия [4].

Известно, что основной биологической особенностью женского организма является наличие специальной детородной функции, которая находит отражение в ОМЦ, сложной по своей нейрогуморальной регуляции, что существенно влияет на состояние, как целостного организма, так и его отдельных систем и органов [2, 3, 4].

Следует отметить, что индивидуальные изменения психофизиологического состояния, спортивной работоспособности и двигательных качеств в значительной степени зависят от цикличности функций репродуктивной системы женского организма. Поэтому знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях биоритмологических закономерностях функционирования организма каждой спортсменки имеет большое значение, как для повышения ее спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

Цель исследования состоит в изучении основных подходов тренеров к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в различных видах легкой атлетики, с учетом биоритмологических особенностей их организма.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование).

Организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», приняли участие тренеры ($n=17$), занимающиеся подготовкой легкоатлетов различной квалификации. Данную выборку представили исключительно тренеры мужчины, семь из которых имеют звание «Заслуженный тренер РБ». Тренерский стаж колеблется от 4 лет до 40 (в среднем, 22,2 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анкет тренеров позволил получить следующие данные. Так, 71,4 % опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают фазы ОМЦ спортсменок, 7,1% – не учитывают и 21,4 % высказывают мнение о частичном учете, в зависимости от особенностей протекания цикла. Характерно, что 78,5 % опрошенных тренеров считают обязательным проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 14,2 % ответили, что не видят в этом необходимости, и только 7,1 % подходят к решению данного вопроса строго индивидуально и ситуативно, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Об оптимальной величине нагрузки в менструальную фазу ОМЦ анкетлируемые высказались следующим образом. Так, 42,8 % респондентов считают, что тренировочная нагрузка в этот период должна снизиться на половину, 21,4 % тренеров уменьшают объем нагрузки на 30 % от максимального, и лишь 7,1 % не меняют запланированный объем в зависимости

от физиологического состояния легкоатлетов.

На вопрос: «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в менструальную фазу?» 42,8 % специалистов ответили – это должны быть упражнения имитационные, технического характера, направленные на развитие гибкости. При этом 28,5 % высказали мнение, о более эффективных в данной ситуации, занятиях ОФП и 21,4 % респондентов отметили, что развитие скоростных качеств возможно посредством беговых упражнений.

Мнение тренеров о связи спортивных результатов с протеканием ОМЦ характеризуется следующим образом. Показательно, что 28,5 % специалистов не смогли выделить конкретную фазу менструального цикла, в которую легкоатлетка показывает свой лучший результат. А вот 38,2 % тренеров отметили, что деятельность их воспитанниц максимально результативна в постменструальной и постовуляторной фазах цикла, 23,5 % респондентов утверждают, что наиболее успешны показатели спортсменок непосредственно в постменструальной фазе, и 21,4 % отметили рост спортивных результатов в предменструальной фазе.

Все без исключения специалисты констатируют наличие психофизиологических изменений, происходящих в организме спортсменок, в менструальной и, особенно, в предменструальной фазах. Чаще всего (57,1 %) это проявляется в том, что их подопечные становятся раздражительными, психологически неуравновешенными. У ряда легкоатлетов (28,5 %) появляется некоторая вялость, апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь и нежелание участия в соревнованиях. Практически все тренеры (78,5 %) имеют личный опыт работы со спортсменками, на результативность тренировочного процесса которых влияние ОМЦ незначительно. Остальные же утверждают, что абсолютно все легкоатлетки подвержены влиянию биоритмологических фаз организма на спортивную деятельность.

О том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин, уверенно заявили 71,4 % опрошенных специалистов, и лишь 28,5 % высказали мнение, что успешной может стать легкоатлетка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными только для женщин.

Таким образом, у тренеров нет единого концептуального мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в аспекте биоритмологических особенностей их организма и определению оптимального состояния, при котором можно задавать необходимые тренирующие воздействия.

Следует отметить, что индивидуализация планирования тренировочного процесса женщин предполагает следующие аспекты: оценка и кон-

троль динамики состояния конкретной спортсменки, постоянный учет выполненной нагрузки и анализ взаимосвязи между ними [1, 5].

Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Исходя из вышесказанного, тренировочные мезоциклы следует строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпадала с фазой ОМЦ, в которую ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне. Очевидно, что это требует индивидуального подхода и, в свою очередь, меняет специфику построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определенной доли тренировочной нагрузки. Кроме того, на структуру микроциклов влияют характерные задачи каждого этапа годичного цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Таким образом, при построении тренировочного процесса целесообразно опираться на конкретные данные уровня физической работоспособности каждой спортсменки, связанные с биологическими особенностями, присущими женскому организму, что возможно только с применением индивидуального подхода. Это позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность, оптимизирует использование тренировочного времени спортсменок и обеспечит должный уровень их специальной подготовки.

Анализируя данные опроса можно констатировать, что большинство специалистов при планировании тренировочного процесса не учитывают фазовость протекания всего овариально-менструального цикла. В основном, величина и направленность тренировочных нагрузок корректируется исключительно в менструальную фазу, что, по нашему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

Заключение. Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что группа легкоатлетов, тренирующихся у одного тренера, работает, преимущественно, по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, независимо от объективной predisposedности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок, и, как следствие, на спортивном результате. Можно констатировать, что в своей работе с женским контингентом тренеры не акцентируют внимание на фазы ОМЦ и связанным с ними состоянием организма спортсменок. В связи с этим, дозирование тренировочных нагрузок осуществляется интуитивно, и говорить об индивидуализированном подходе не представляется возможным.

Список использованной литературы

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Методико-биологические аспекты проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин / А.Р. Радзиевский, Л.Г. Шахлина, З.Р. Яценко [и др.]. // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменок: сб. науч. тр. – Киев, 1986. – С. 94-107.
3. Радзиевский А.Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А.Р. Радзиевский, Г. Лоза, А.М. Гашумов // Женский спорт: сб. науч. тр. – Киев, 1975. – С. 10-34.
4. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
5. Яшанин Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Я. Яшанин, Ю. Войнар, А. Скурвидас // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 54-59.

Койпышева Елена Александровна, доцент
кафедры физической культуры и спорта;
Денисова Мария Евгеньевна, студентка 1 курса
факультета архитектуры и строительства,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
denisovamary751@gmail.com

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ИРКУТСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы пагубного влияния техники на здоровье человека. Минимальные физические нагрузки могут предотвратить тяжелые функциональные расстройства в организме, преждевременную старость и другие. Физкультурно-спортивная деятельность повышает социальную активность человека. Поэтому в Иркутском Национальном Исследовательском Техническом Университете (ИрНITU) действуют программы фитнес-технологий, направленные на повышение эффективности использования физкультуры и спорта для организации активной деятельности студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, деятельность, исследование.

С каждым годом студенты составляют все более значительную часть молодежи. Вместе с техническим процессом и стремительным развитием науки, роль физической культуры в вузах возрастает. Следовательно, и стремление к здоровому образу жизни неуклонно растет [1].

На основе данных анкетирования, было проведено обследование студентов ИрНITU на тему «Отношение студентов к здоровому образу жизни». В опросе принимало участие – 117 студентов 1 курса.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развития психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2]. В условиях современного мира с появлением устройств, которые облегчают трудовую деятельность, снизилась двигательная активность. Это способствует к снижению возможностей человека, а так же развитию различных заболеваний.

Известно, что даже минимальные физические нагрузки, такие как утренняя зарядка, предотвращают тяжелые функциональные расстройства в организме, преждевременную старость. Но главным является то, что именно физкультурно-спортивная деятельность, способствует сплочению и формированию общественно необходимых личностных и индивидуальных интересов. Характер такой деятельности повышает социальную активность человека [3].

Физическое воспитание студентов рассматривается как составная часть общей системы их образования и воспитания. В этой связи используется ряд программ, направленный на повышение эффективности применения физкультуры и спорта для организации активного творческого отдыха детей и молодежи, в том числе в зонах массового отдыха, по месту жительства [4].

Респонденты ИрННТУ на занятиях по физической культуре подразделяются на три медицинские функциональные группы здоровья: основная, подготовительная, специальная А и Б.

Анализ результатов анкетирования показал, что из групп Инб – 16 – 1, Исбп – 16 – 1; НДб – 16 – 5; Дсб – 16 – 1; СУЗ – 16 – 1; Тпб – 16 – 1 большая часть студентов относится к первой функциональной группе здоровья (79 %). Это неплохой показатель, учитывая малоподвижный образ жизни студентов, 19 % обучающихся относятся к спец А и 2 % опрошенных к спец Б.



Рис. 1. Интерес к спорту

Так же, по результатам исследования выявлено, что у 59 % опрошенных интерес к физической культуре и спорту привит родителями (рис. 1), у 44 % человек – преподавателями школ. В связи с тем, что преподавателям ВУЗа недостаточно первого семестра обучения первокурсников, этот процент является незначительным (1 %).

Анализ анкетирования показал, что 100 % опрошенных посещают занятия по физической культуре, потому что каждый семестр проходит зачет/экзамен по данному предмету, оценка которого идет в зачетку студента.

Так же, исследование выявило, что большинство студентов справляются с нагрузкой, которую предоставляют преподаватели ВУЗа. Определяется, что 60% опрошенных имеют вредные привычки (курение). Из них 20 % – девушки (рис. 2).

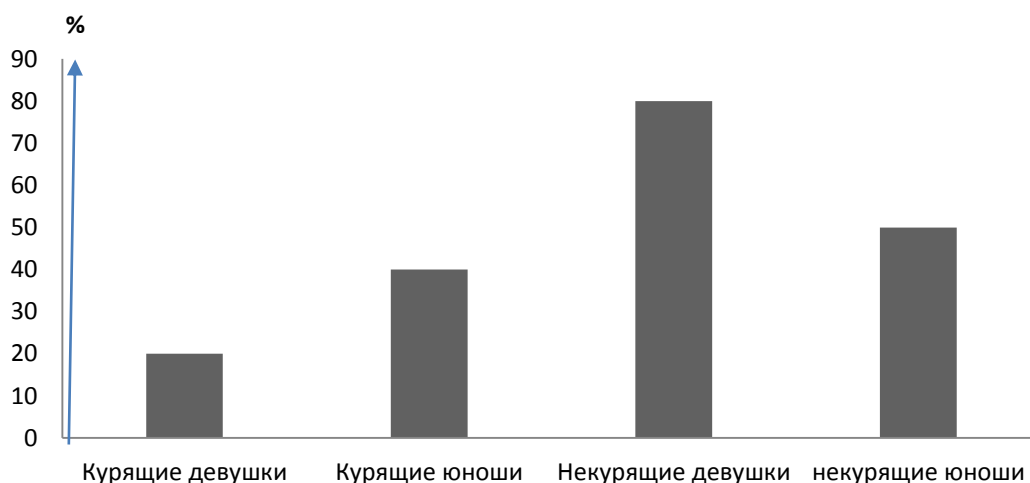


Рис. 2. Вредные привычки

Некоторые респонденты практикуют режим питания. Около 78 % студентов не имеют сбалансированного питания, и лишь 22 % опрошенных имеют свой рацион, к ним относятся студенты женского пола, которые следят за своей фигурой и здоровьем (рис. 3).

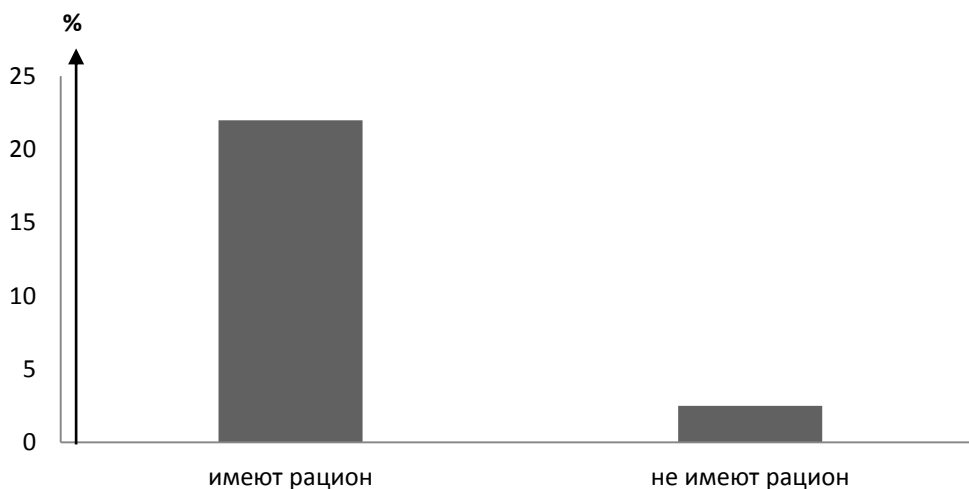


Рис. 3. Режим питания

По результатам исследования выявилось, что большинство опрошенных не соблюдают режим дня, это связано с тем, что учащиеся ведут активный образ жизни, который сложно подчинить определенному расписанию (рис. 4).

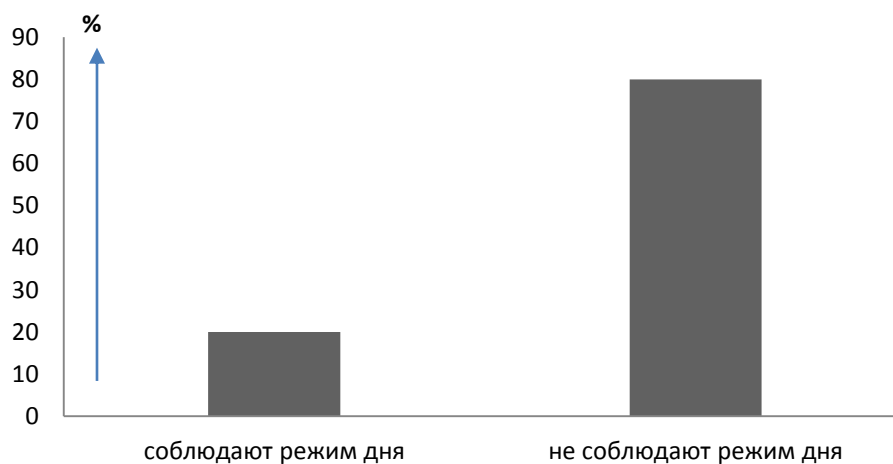


Рис. 4. Режим дня

Так же 60% респондентов практикуют фоновую физкультуру (рис. 5) в режиме дня (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), 40% – реактивную физическую культуру (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) [4].

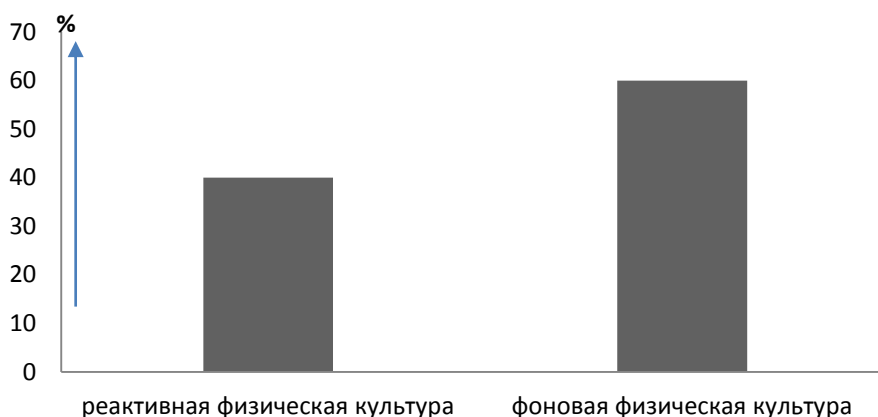


Рис. 5. Тип физической культуры

Исследования подтверждают, что 70 % опрошенных считают, что занятие физической культурой сохраняет их здоровье, 20 % предполагают, что именно физкультура делает человека приятнее для окружающих и 10 % студентов используют физкультуру, как средство повышения уверенности (рис. 6).

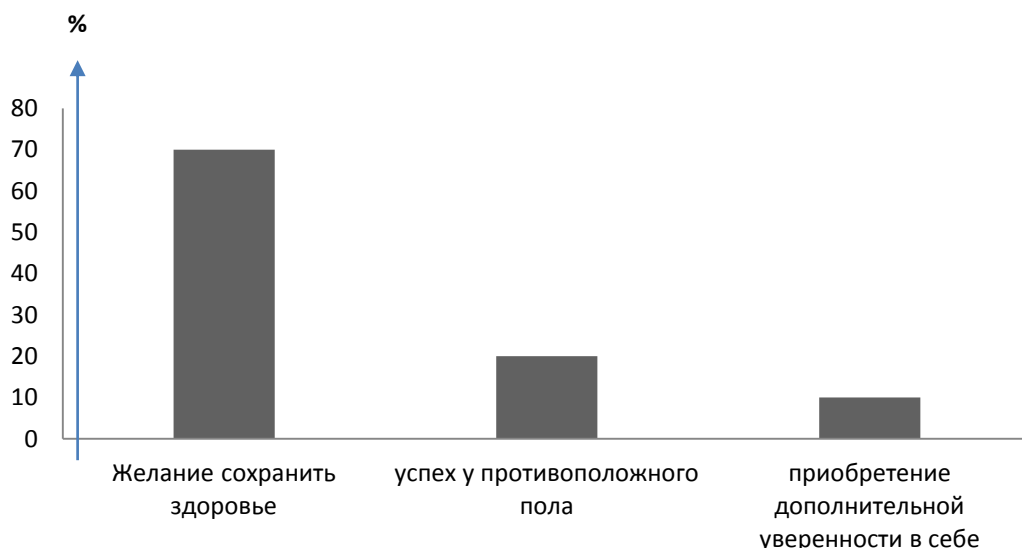


Рис. 6. Роль и задачи

Итогом исследования можно считать тот факт, что у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета роль физической культуры и здорового образа жизни стоит не на последнем месте. Стремление к здоровому образу жизни, и занятие физической культурой/спортом развивает лидерские способности, которые учащиеся применяют в жизни. Студенты проявляют интерес к физкультуре и спорту, практикуют здоровое питание и соблюдают распорядок дня. Но печальный факт – вредные привычки, которые губят здоровье людей, но несмотря на это у опрошенных отличная физическая подготовка.

Список использованной литературы

1. Елифанова М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ: монография / М.Г. Елифанова, Е.Н. [и др.]. – Иркутск: Изд-во ИРГТУ, 2014. – 228 с.
2. Игнатьева Е.П. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья / Е.П. Игнатьева [и др.]. – Иркутск: Изд-во ИРГТУ, 2014. – 204 с.
3. Ильинич В.И., Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
5. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.

УДК 612.017

Королева Светлана Валерьевна, доктор медицинских наук, доцент,
профессор кафедры основ гражданской обороны и управления в ЧС;
Абрамов Александр Романович, курсант 5 курса
факультета пожарной безопасности,
Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Россия, 153000, г. Иваново, пр-т. Строителей, 33,
alexandrcadetiapd@gmail.com

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПИКОВОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Приведены результаты исследования психофизиологического реагирования на тестовую физическую нагрузку пиковой интенсивности курсантов 5 года обучения. Установлено устойчивое преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, связанных с вовлечением центральных механизмов регуляции вегетативной деятельности. Не получено достоверных данных наличия взаимосвязи с показателями профессиональной адаптации.

Ключевые слова: физическая нагрузка пиковой интенсивности, профессиональная адаптация, психофизиологическое реагирование.

Психофизиологическое сопровождение играет очень важную роль в формировании профессиональной адаптации сотрудников экстремальных профессий и основной комплекс психологических методик МЧС России доказал свою целесообразность. Физические нагрузки являются обязательными при прохождении службы. Однако, до настоящего времени сохраняется дефицит конкретных исследований, посвященных проблеме изменения психофизиологических показателей в условиях тестовой физической нагрузки пиковой интенсивности. Полученные результаты позволят оценить реальный вклад тестовой физической нагрузки пиковой интенсивности в формирование профессиональной адаптации [3].

Цель исследования – дать объективную оценку и проанализировать механизмы влияния физической нагрузки пиковой интенсивности на состояние профессиональной адаптации по показателям психофизиологического обследования для повышения эффективности физической подготовки специалистов экстремального профиля.

Следовательно, задачи исследования:

1. Провести анализ существующих объективных аппаратных психофизиологических тестов из имеющейся батареи тестов «Профэкстрим» и выбрать наиболее адаптированные к условиям образовательного учреждения высшего образования МЧС России.

2. Провести эксперимент с участием курсантов 5 года обучения ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии с использованием выбранных обоснованных методик психофизиологического тестирова-

ния в условиях повседневной деятельности и в динамике воздействия физической тестовой нагрузки пиковой интенсивности.

3. Проанализировать возможную взаимосвязь полученных результатов психологического тестирования с объективными параметрами профессиональной адаптации по показателям variability сердечного ритма.

4. Разработать предложения по повышению эффективности физической подготовки специалистов экстремального профиля в системе образовательных учреждений высшего образования МЧС России.

Эмпирическая часть исследования проводилась в полевых условиях загородного учебного центра Ивановской пожарно-спасательной академии в научно-исследовательской лаборатории «Медицина катастроф» в рамках плановой научно-исследовательской работы академии «Разработка методического обеспечения медицинского сопровождения пожарных и спасателей».

В полевом эксперименте на добровольной основе приняли участие 30 курсантов выпускного курса академии. Средний возраст $21,64 \pm 0,10$. Перед началом исследования уточнялось, принимали ли курсанты медикаменты, стимулирующие напитки (кофе, чай), курили ли, уточнялось отсутствие признаков заболеваний, качество ночного сна, отсутствие перед обследованием стрессовых ситуаций, построений и наряда. На момент обследования все курсанты были здоровы. Нагрузка заключалась в выполнении отжиманий «на скорость» в количестве 30 раз.

Использовалось сертифицированное и лицензированное программное обеспечение и оборудование – аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС-Психо-Тест» ООО «Нейрософт» (г. Иваново, президент А.Б. Шубин) с регистрацией стандартных показателей, а также прибор «ВНС-Микро» и разработанный модуль профессиональной адаптации «Светофор адаптации» [4].

Проведено психофизиологическое тестирование до и после физической нагрузки. Все пациенты прошли три методики тестирования: «Опросник Г. Шуберта», «Реакция на движущийся объект» и «Личностный опросник Г. Айзенка» по стандартным программам. Опросник Г. Шуберта предназначен для оценки склонности человека к риску. Личностный опросник Айзенка содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других – на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов. Для заполнения опросника испытуемому дается 10 минут, время по секундомеру. Определение типа темперамента производится в соответствии с «кругом Айзенка». «Реакция на движущийся объект» (РДО) представляет собой разновидность сложной сенсомоторной реакции, т.е. такой реакции, которая помимо сенсорного и моторного периодов включает период относительно сложной обработки сенсорного сигнала центральной нервной системой. Ранее проведенными исследованиями была установлена значимая корреляционная взаимосвязь профессиональной дезадаптации

именно с тестом РДО. Таким образом, спланированное исследование, материал и методы в полном объеме отвечают требованиям решения цели и задач работы.

Результаты обработаны методами вариационной и корреляционной статистики с использованием прикладной программы Microsoft Excel, ранговой корреляции программы StatPlus2009, проведен многофакторный анализ с использованием функции желательности Харрингтона. Результаты учитывались при уровне значимости $\alpha=0,05$. Результаты представлены в виде среднее арифметическое $\pm$ ошибка среднего/медиана (2 квартиль массива).

При анализе РДО было выявлено, что из 3 показателей максимальное число – опережений (29,5 – 59%) при задержках 8 – 16% и попаданий 13 – 26%. Учитывая низкую энтропию (0,92), свидетельствующую о незначительной вероятности ошибки, можно сделать вывод о неуравновешенности нервных процессов с преобладанием процесса возбуждения. Преобладание процессов возбуждения у курсантов свидетельствует о высокой готовности быстрого реагирования на разные рода ситуации и желательной оценкой психофизиологического тестирования.

По результатам психологического тестирования, было установлено, что в условиях повседневной деятельности у обследованных наблюдается склонность к экстраверсии ($14,43 \pm 0,56/15$ на шкале 0–24) при эмоциональной устойчивости ($5,21 \pm 0,44/5$), что значительно меньше граничного показателя в 11 у.е.), так же показатели достоверны по шкале лжи ($2,21 \pm 0,19/2$), 26 показателей из 30 ниже нормы. Анализируя результаты можно сделать вывод, что большинство обследуемых обладают качествами, которые являются профессионально значимыми в системе МЧС России.

Один из целевых показателей при отборе – готовность к экстремальным условиям деятельности, что выражается в склонности респондента к риску – в данном исследовании она высокая ($19,32 \pm 2,00/20,5$, на шкале 11–50). Данные показатели можно объяснить тем, что курсанты 5 года обучения, неоднократно участвовали в тушении пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Поэтому большинство из представленных ситуаций в данной методике воспринимается ими не столь экстремальными, в отличие от «среднестатистического» человека.

Был проведен анализ результатов методики «Реакция на движущийся объект. Скорость реакции изменилась не значительно, увеличилось количество попаданий примерно на 0,5 раза в среднем, следовательно, количество задержек и опережений снизилось, так же увеличилась энтропия. Результаты после выполнения тестовой физической нагрузки в виде 30 отжиманий изменились недостоверно.

Был проведен корреляционный анализ между показателями методики РДО (по 2 квартилю) и показателями профессиональной адаптации по результатам вариабельности сердечного ритма. Была установлена средней силы прямой направленности ($r=0,49$, $p \leq 0,05$) взаимосвязь между количеством запаздываний и степенью преобладания центральных эрготропных влияний на моду-

ляцию ритма сердца (показатель VLF фоновой пробы до нагрузки), что отражает напряжение компенсаторных механизмов в вегетативном обеспечении деятельности сердца [1, 5]. По другим показателям ВСП, включая профессионально значимые, не выявлено значимых взаимосвязей.

Среди всех обследуемых можно выделить 2 респондентов с явно выраженными различиями показателей методики РДО до и после нагрузки (респондент № 4 и № 25). Нагрузка в виде 30 отжиманий значительно повлияла на время реакции РДО и ее точность. Оба курсанта относятся ко 2 группе пригодности по предназначению. Можно резюмировать, что психологические параметры реагирования на тестовую физическую нагрузку пиковой интенсивности носят вероятностный характер, не зависят от внешних факторов готовности к выполнению задач по предназначению. Для более качественной оценки влияния тестовой физической нагрузки пиковой интенсивности и объективного подхода к сравнительному анализу предлагаем многофакторный анализ в форме функции желательности Харрингтона (пакет оптимизации) с включением показателей профессиональной адаптации по результатам ВСП (LF/HF) и 3 показателей РДО – количество попаданий, задержек и опережений.

Многофакторный анализ показал, что физическая нагрузка не значительно повлияла на психофизиологическое состояние курсантов – пакет желательности после нагрузки у респондента №4 уменьшился (с 0,65 до 0,49, оставаясь в поле «удовлетворительно»), а у респондента №25 абсолютно идентичен пакету до нагрузки (поле «удовлетворительно»). Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты многофакторного анализа в форме функции желательности Харрингтона

	№4 до нагрузки	№4 после нагрузки	№25 до нагрузки	№25 после нагрузки
d1	0,47	0,93	0,53	0,6
d2	0,72	0,28	0,48	0,24
d3	0,62	0,31	0,23	0,62
d4	0,85	0,72	0,51	0,35
Di	0,65	0,49	0,42	0,42
Функция Харрингтона	Удовлетворит.	Удовлетворит.	Удовлетворит.	Удовлетворит.

Таким образом, можно сделать выводы:

1. К 5 году обучения вне эмоциональной лабильности формируется устойчивое преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, нарастание которых достоверно взаимосвязано с центральным контуром регуляции ритма сердца, т.е. с вовлечением центральных механизмов регуляции вегетативной деятельности.

2. Не обнаружено подтверждений взаимосвязи результатов психологического тестирования с процессами профессиональной адаптации (маркерами вариабельности сердечного ритма).

3. Многофакторный анализ показал, что даже при наличии отклонений психологического тестирования под влиянием тестовой физической нагрузки пиковой интенсивности, в целом она не оказывает значимого воздействия на психофизиологическое состояние курсантов по результатам психологического тестирования и вариабельности сердечного ритма с сохранением гомеостаза за счет компенсаторных механизмов.

Список использованной литературы

1. Королева С.В. Особенности структуры отдельных компонентов вариабельности сердечного ритма в динамике воздействия опасных факторов пожара / С.В. Королева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18310>.

2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. – 216 с.

3. Мкртычян А.С. Особенности вариабельности сердечного ритма, профессионально значимые при подготовке специалистов экстремального профиля / Мкртычян А.С. [и др.] // Профилактическая медицина. – 2016. – № 3. – Т. 19. – С. 41-44.

4. Патент 2480151 РФ, МПК А61В5/0402 (2006.01). Способ оценки профессиональной адаптации курсантов образовательных учреждений МЧС России / Королева С.В.; заявитель и патентообладатель ФГБОУ ВПО ИВИ ГПС МЧС России, опубл. 27.04.2013. Бюл. № 12. 10 с.

5. Патент 2610113 РФ, МПК А61В5/00(2006.01). Способ оценки эффективности тренировки профессиональной адаптации курсантов образовательных учреждений МЧС России / Ковязин Н.Ю., Королева С.В., Петров Д.Л.; заявитель и патентообладатель Ковязин Н.Ю., Королева С.В., опубл. 07.02.2017. Бюл. № 4. 10 с.

УДК 612.017

Королева Светлана Валерьевна, доктор медицинских наук, доцент,
профессор кафедры основ гражданской обороны и управления в ЧС;

Орлов Павел Владимирович, курсант 5 курса
факультета пожарной безопасности,

Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Россия, 153000, г. Иваново, пр-т. Строителей, 33,
orel37@list.ru

ЗНАЧЕНИЕ ТЕСТОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Приведены результаты исследования взаимосвязей маркеров профессиональной адаптации по показателям вариабельности сердечного ритма с физической нагрузкой значительной интенсивности в виде 6-км кросса у курсантов 5 года обучения. Установлено, что реакции на физическую нагрузку у большинства курсантов определяются функциональными возможностями, а разработанный в академии модуль к сертифицированному оборудованию «ВНС-Микро» ООО «Нейрософт» способен выявить дезадаптивную реакцию.

Ключевые слова: адаптация, вариабельность сердечного ритма, физическая нагрузка.

Профессиональная деятельность спасателей во многом зависит от качественного обучения и физического воспитания на первоначальном этапе своего становления.

Считается, что физическая подготовка играет важную роль в профессиональной деятельности спасателей. Она влияет на их работоспособность, повышение профессиональных качеств. В зависимости от чрезвычайной ситуации, спасение людей может длиться от нескольких минут до нескольких часов или дней, и чем лучше подготовленность спасателя не только профессиональная, но и физическая, тем быстрее и качественнее будет оказана помощь пострадавшим.

В учебных заведениях МЧС России физической подготовке будущих пожарных уделяется особое внимание. С момента поступления и на протяжении всего периода обучения курсанты повышают свою физическую подготовленность, как на дисциплине «Физическая культура», во время самостоятельной подготовки, так и на спортивно-массовых мероприятиях. Значительного физического и морально-волевого напряжения требуют несение службы в нарядах, различных дежурствах, совершение пеших и комбинированных маршей по различным маршрутам, а так же участие курсантов в ликвидации реальных чрезвычайных ситуаций, как на территории области, так и далеко за ее пределами. В вузах МЧС России создаются все необходимые условия для успешного становления профессиона-

ла-огнеборца. Традиционно считается, что чем выше уровень физической подготовленности человека, тем лучше он готов к стрессовым или экстремальным ситуациям. Именно поэтому на протяжении всего периода обучения курсанты сдают нормативы по физической культуре, которые признаны отразить готовность обучающегося к действиям по тушению пожаров или ликвидации ЧС, в том числе с точки зрения профессиональной адаптации. Однако, адекватность такого подхода с перспективой формирования профессиональной адаптации не достаточно изучена.

Цель настоящей работы – дать персонализированную оценку влияния тестовой физической нагрузки в виде 6 км кросса на показатели состояния психофизиологической адаптации у курсантов 5 года обучения ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Пилотными экспериментами, проведенными в академии на базе кафедры основ гражданской обороны и управления в чрезвычайных ситуациях в научно-исследовательской лаборатории «Медицина катастроф», были установлены и апробированы персонализированные показатели функционального состояния и адаптационных резервов организма курсантов ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии в динамике влияния моделируемых факторов профессиональной среды [1, 2, 3]. Полученные результаты позволили создать аппаратно-программный модуль «Светофор адаптации» к серийному компьютерному комплексу ООО «Нейрософт» (прибор «ВНС-Микро») [4].

В полевом эксперименте на добровольной основе приняли участие 30 курсантов выпускного курса академии. Средний возраст составил $21,64 \pm 0,11$ год. На момент обследования все курсанты не предъявляли жалоб на состояние здоровья.

Обследование проводилось в два этапа (до и после тестовой физической нагрузки в виде 6-км кросса). При обследовании использовалось программное обеспечение и оборудование «ВНС-Микро» и «НС-Психотест» (в многофакторном анализе пакета функции желательности Харрингтона включена реакция на движущийся объект (РДО)) ООО «Нейрософт» (г. Иваново, президент А.Б. Шубин) с регистрацией стандартных показателей, в том числе, с использованием разработанного модуля «Светофор адаптации». Запись вариабельности сердечного ритма (ВСР) проведена коротким периодом лежа (фон) и при выполнении функциональной пробы низкой интенсивности – активной ортостатической пробы (АОП). Полученные результаты обработаны методами вариационной и корреляционной медико-биологической статистики; многофакторный анализ выполнен с использованием функции желательности Харрингтона. Результаты представлены в виде среднее арифметическое $\pm$ ошибка среднего.

Первое обследование курсантов проведено до нагрузки в состоянии покоя. Определено, что даже в условиях повседневной деятельности у курсантов выпускного курса по данным ВСР наблюдаются проявления стрес-

сового состояния: стресс-индекс у 50% (15 чел.) при выполнении АОП до тестовой нагрузки превысил нормальный показатель 150 у.е. (в целом по группе – $166,48 \pm 25,9$ у.е.). Второе обследование проводилось после выполнения респондентами норматива в беге на 6000 метров. Анализ АОП второго обследования позволил выявить стрессовое состояние уже у 17 курсантов (в целом по группе $206,80 \pm 49,6$ у.е.). Таким образом, 6 км кросс является стрессогенной нагрузкой для курсантов и может рассматриваться фактором, способным влиять на развитие психосоматического состояния.

Основные полученные результаты ВСР в экспериментальной группе до и после нагрузки представлены на рисунке 1.

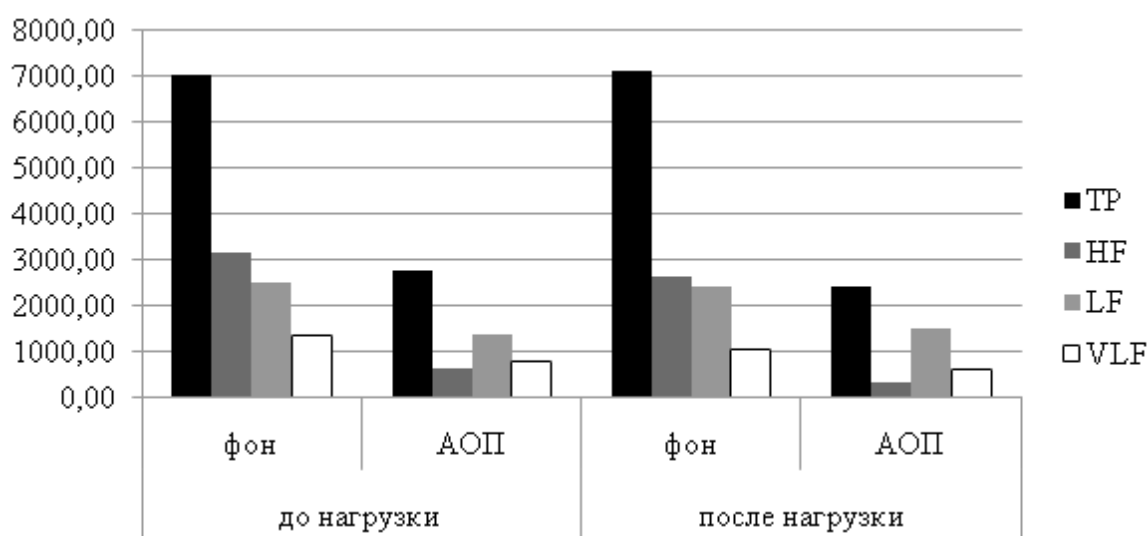


Рис. 1. Основные показатели спектра ВСР (в абсолютных цифрах) до и после нагрузки (фоновая проба и АОП, $\text{мс}^2/\text{Гц}$)

Наглядно продемонстрировано, что реакции вегетативной нервной системы до и после нагрузки в целом по экспериментальной группе носят однотипный характер без признаков предельного напряжения и срыва компенсаторных систем организма. Функциональные резервы не истощаются, а имеющиеся адаптационные не приобретают характер срыва. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы смещается в сторону сегментарных (адренергических) влияний незначительно, а активность парасимпатического отдела снижается незначительно. Таким образом, определено, что гомеостаз сохраняется за счет периферического контура регуляции, что отражает значимые адаптационные резервы.

Применив модуль «Светофор адаптации», удалось выявить двух курсантов, скрининговая оценка влияния тестовой физической нагрузки для которых определена как критическая (красный сигнал «Светофора»). Наибольший «вклад» при этом внес показатель $\text{LF}\backslash\text{HF}$ (рис.2), свидетельствующий о сдвиге баланса вегетативных влияний на ритм сердца в сторо-

ну сегментарных (адренергических). Данный показатель также является определяющим маркером риска развития сердечно-сосудистых катастроф (увеличивая скорость распространения пульсовой волны по сосудам мышечного и, с течением времени и хроническим характером, – эластического типа).

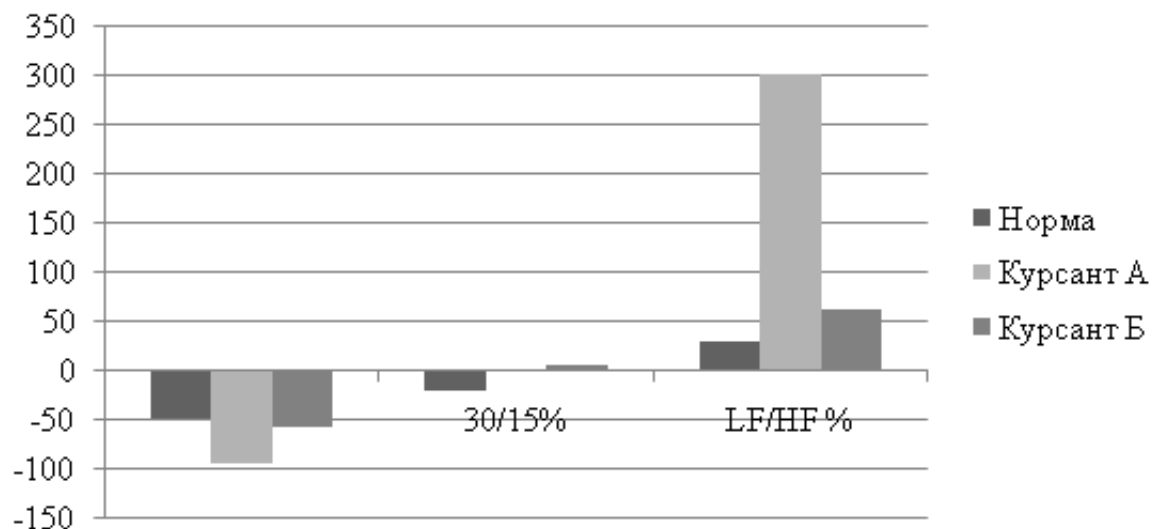


Рис. 2. Показатели дезадаптивной реакции 2 курсантов после прохождения тестовой физической нагрузки (в % к исходному значению в сравнении с нормой)

Для уточнения потенциальной возможности возникновения энергодифицитного состояния проведен анализ показателя VLF курсантов с дезадаптивной реакцией. Установлено, что в условиях повседневной деятельности показатель центральных эрготропных влияний у курсанта А. проявил гипердаптивную реакцию (увеличившись при АОП с 27,0 до 41,5% при норме 15-30%). После тестовой физической нагрузки оба курсанта проявили реакцию энергодифицитного состояния – выполнение АОП спровоцировало снижение показателя VLF,%. При этом у курсанта А. данная реакция проходила в гипердаптивных условиях (выше 30%), у курсанта Б. – в «коридоре» нормальных значений. Стресс-индекс до нагрузки выявил психосоматическую направленность (фон. – N, АОП 195,46), а после нагрузки – психосоматический риск (фон. 416,45, АОП 984,37 при N – 50-150) только у курсанта А. Следует подчеркнуть, что по стандартным методикам психологического отбора курсант А. относится к 3 группе профпригодности, т.е. условно годен к выполнению задач по предназначению.

Полученные результаты позволили сделать выводы:

1. Физические нагрузки значительной интенсивности в виде кросса 6 км не позволяют в полной мере задействовать механизмы адаптации и, таким образом, не могут рассматриваться в качестве полноценной тренировки профессиональных качеств огнеборца.

2. Исходно неудовлетворительное функциональное состояние курсантов при выполнении физической нагрузки значительной интенсивности позволяет сохранить гомеостаз за счет предельного напряжения механизмов адаптации с вовлечением центральных структур головного мозга, что может рассматриваться маркером недостаточной подготовленности по выполнению задач по предназначению.

2. Модуль «Светофор адаптации» адекватен в отражении напряжения компенсаторных механизмов при выполнении физических нагрузок значительной интенсивности.

Список использованной литературы

1. Королева С.В. Особенности структуры отдельных компонентов variability сердечного ритма в динамике воздействия опасных факторов пожара / С.В. Королева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18310>.

2. Королева С.В. Использование инновационных медицинских технологий для совершенствования системы профотбора и подготовки специалистов экстремальных профессий / С.В. Королева [и др.] // Актуальные проблемы пожарной безопасности: материалы XXVII междунар. научн.-практич. конф., посвящ. 25-летию МЧС России. В 3 ч. Ч.2. – М.: ВНИИПО, 2015. – С. 241-251.

3. Мкртычян А.С. Особенности variability сердечного ритма, профессионально значимые при подготовке специалистов экстремального профиля / Мкртычян А.С. [и др.] // Профилактическая медицина. – 2016. – № 3. – Т. 19. – С. 41-44.

4. Патент 2480151 РФ, МПК А61В5/0402 (2006.01). Способ оценки профессиональной адаптации курсантов образовательных учреждений МЧС России / Королева С.В.; заявитель и патентообладатель ФГБОУ ВПО ИВИ ГПС МЧС России, опубли. 27.04.2013. Бюл. № 12. 10 с.

УДК 159.9.072.433:614.849: 796.088

Корольков Алексей Николаевич, кандидат технических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
и спортивной тренировки,
Московский городской педагогический университет,
Россия, 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4с1;
Сморчков Вячеслав Александрович,
начальник кафедры физической культуры и спорта,
Воронежский институт ГПС МЧС России,
Россия, 394052, г. Воронеж, ул. Краснознаменная, 231,
korolkov07@list.ru, dum-888@rambler.ru

ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕНТАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы возникновения различных ментальных спортивных образов, возникающих в сознании у спортсменов в пожарно-спасательном спорте. С использованием субъективной методики самооценки Sport Imagery Questionnaire проведено обследование спортсменов спасателей трех возрастных групп. Определены возрастные различия в частоте возникновения в сознании когнитивных и мотивационных общих и специальных образов. Установлена статистическая значимость различий.

Ключевые слова: Спортивные мысленные образы, пожарно-спасательный спорт, психологическая подготовка.

Известно, что с возрастом, образом жизни и спецификой профессиональной деятельности структура мысленных образов в сознании меняется. Молодым людям по сравнению с более взрослыми и опытными свойственны больший оптимизм и подвижность, непосредственность и наивность, малое время концентрации внимания. Изучение возрастной структуры образов интересно само по себе, но особенно важно у сотрудников профессий непосредственно связанных со спасением жизни людей, необходимостью принятия быстрых и правильных решений.

Для этого нами с использованием методики самооценки в виде анкет-опросника Sport Imagery Questionary [4] было проведено психологическое обследование курсантов разного возраста Воронежского Института ГПС МЧС, занимающихся пожарно-спасательным спортом. Этой методикой самооценки предполагается существование четырех видов образов: мотивационных общих, мотивационных специальных, когнитивных общих и специальных. Мотивационные общие образы связаны с эмоциями спортсменов в ходе всего состязания, мотивационные специальные с эмоциями, возникающими в отдельных соревновательных ситуациях, когнитивные общие с общим ходом соревнований, а когнитивные специальные с образами конкретных отдельных технических действий. При этом в рабо-

тах [1, 2, 3] показано, что эти образы не составляют полную группу и занимают около 55 % всех образов, возникающих в сознании спортсменов.

Всего было опрошено 90 курсантов в возрасте 17-18 лет, 19-20 лет и 21-22 лет массовых разрядов по 30 человек каждого возраста.

С использованием критериев Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат по отношению к массивам результатов опросов была осуществлена проверка гипотезы «распределение не отличается от нормального». Для большинства распределений оценок курсантов установлена ее справедливость при уровне статистической значимости $p=0,05$. Это позволило в дальнейшем использовать параметрические методы сравнений выборочных средних и дисперсий (табл. 1) с использованием критериев Стьюдента и Фишера.

Таблица 1

Средние частоты и средние квадратические отклонения в частоте использования различных образов для разного возраста курсантов

Возраст, лет\образ	Виды образов			
	Когнитивный специальный	Когнитивный общий	Мотивационный специальный	Мотивационный общий
17-18	25,5±4,8	25,6±6,0	21,7±4,4	26,3±6,3
19-20	25,3±2,8	22,3±2,8	22,5±6,0	24,0±3,3
21-22	20,5±2,8	21,2±7,6	19,7±3,8	19,9±3,4

Как следует из результатов таблицы 1, в сознании юных спортсменов различные образы возникают чаще, чем в сознании возрастных спортсменов. Означает ли это, что возрастные спортсмены удерживают в сознании различные образы дольше, чем юные является интересной гипотезой, требующей дальнейшей проверки.

С использованием критерия Стьюдента была проверена гипотеза «Есть различия в выборочных средних» ($p=0,05$). Установлены статистически значимые различия в средней частоте использования всех типов образов, за исключением мотивационных специальных, в возрастных группах 17-18 и 21-22 года. Таким образом, в сознании юных спортсменов различные образы возникают чаще. Статистически значимых различий в дисперсиях образов по критерию Фишера не установлено.

По частоте возникновения в сознании различных видов образов с использованием тех же параметрических критериев выявлено, что мотивационные специальные образы в возрастной категории 17-18 лет возникают реже, чем все остальные. Различий в вариациях частоты использования образов не установлено.

В выборке 21-22 – летних спортсменов оказалось, что когнитивные общие образы возникают чаще остальных. Также установлены статистически значимые различия в дисперсии мотивационных специальных образов,

т.е. спортсмены этого возраста используют мотивационные специальные образы с различной частотой, чем все остальные.

Список использованной литературы

1. Корольков А.Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 236-239.
2. Маскаева Т.Ю. Психоэмоциональные факторы спортивных достижений в пожарно-спасательном спорте / Т.Ю. Маскаева [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2. – С. 68-73.
3. Маскаева Т.Ю. Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменов сборной команды России, соревнующихся в пожарно-спасательном спорте / Т.Ю. Маскаева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 49-55.
4. The Sport Imagery Questionnaire (Imagery use by athletes: Development of The Sport Imagery Questionnaire) / Hall, C., Mack, D., Paivio, A. and Hausenblas, H. // International Journal of Sport Psychology. – 1998. – № 29. – pp. 73-89.

Костырко Мария Федоровна, преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта;
Лапицкая Людмила Анатольевна, старший преподаватель кафедры физи-
ческого воспитания и спорта,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель, 246019, ул. Песина, 70,
kostyrko-1986@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТХЭКВОНДОИСТОВ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Аннотация. В статье рассказывается о биомеханике технического мастерства в спортивном единоборстве тхэквондо и построении учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта.

Ключевые слова: тхэквондо, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность, специальная подготовка, биомеханика выполнения приемов.

Тхэквондо – современный вид спортивных единоборств, в основе которого лежат традиции боевых искусств Кореи. Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самоусовершенствования, дающая возможность развивать психологические, физические и умственные способности человека, а также средство воспитания силы воли и самодисциплину.

Тхэквондо, как вид боевого искусства, располагает богатым арсеналом приёмов по количеству и качеству, не уступающих технике японского каратэ-до или китайского ушу. Основное внимание в тхэквондо уделяется разнообразной работе ног, соотношение наносимых ударов ногами к ударам руками 70/30 [3].

В биомеханике техническое мастерство спортсмена оценивают различными показателями, среди которых основными являются рациональность того или иного двигательного действия и эффективность его выполнения. При этом рациональность характеризует само двигательное действие, а эффективность говорит о том, насколько техника данного спортсмена близка к рациональному варианту [1].

Высокие скорости выполнения технических действий при оптимальном сочетании правильной техники ударов и физических и функциональных кондиций, предъявляет высокие требования к использованию биомеханического анализа и процессу овладения им заинтересованными специалистами. В связи с этим, использование знаний биодинамики технических действий и оценивания ответной реакции нервно-мышечного аппарата на предлагаемую нагрузку является одним из основных краеугольных камней в подготовке высоко квалифицированных тхэквондистов.

При постановке настоящего исследования предполагалось, что изучение особенностей построения тренировочного процесса в микроциклах и мезоциклах, с учетом адекватности восприятия тренировочных нагрузок скелетными мышцами, позволит оптимизировать процесс планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки [4].

Исследования были проведены на базе научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», а также на базе кафедры Физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» в период с октября 2011 года по май 2016 года.

Работа выполнялась в рамках ГПНИ «Разработка методологии адресной тренировочной нагрузки на основе биомеханического анализа координационных, скоростных и силовых действий спортсменов и концепции интеллектуального тренажерно-развивающего оборудования и технологий» – Конвергенция 3.05 на 2011-2013 гг. и Государственной комплексной программы научных исследований на 2014-2015 гг. 3.5.04 «Создание программно-аппаратных средств биомеханической диагностики и интеллектуальных тренажеров для оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов» – «Конвергенция».

Предварительно был проведен *констатирующий эксперимент*, включающий в себя анализ изменений функционального состояния скелетных мышц, несущих основную нагрузочную деятельность при выполнении специфичных упражнений. Кроме того, определялась динамика силового потенциала и эластичности мышц при выполнении серийных нагрузок и скорость восстановления нормального функционирования скелетных мышц во времени.

Педагогический эксперимент проводился в спортивной секции по тхэквондо на базе кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В качестве испытуемых было взято 10 юношей и 6 девушек. Сроки эксперимента – период с октября 2015 года и закончили в мае 2016 года.

На начальном этапе со всеми испытуемыми были проведены предварительные педагогические тесты для определения их общей и специальной физической подготовки. Для определения силы взят тест подтягивание на перекладине, тест был принят как для мальчиков, так и для девочек. Скорость определялась тестом прыжок в длину с места, для определения ловкости использовался тест челночный бег 4×9 м. Эти три теста использовались для определения общей физической подготовки.

Для определения специальной физической подготовки выполнялись следующие тесты: для определения силы удара выполнялся удар «*доллийо чаги*» в уровень корпуса по прибору «*КИКТЕСТ 7*». Выполнялись 3 удара ногой, лучший результат фиксировали, для определения точности удара

выполнялся удар «*ап чаги*», который наносился в уровень корпуса 15 раз по прибору «*КИКТЕСТ 7*» (удар засчитывался попаданием поверхностью стопы под пальцами, точно в центр и удар также фиксировался прибором). Каждый удар выполнялся с около предельной скоростью. Также точность попадания в цель определялась с помощью удара «*йон чаги*», который наносился 15 раз в уровень пояса по прибору «*КИКТЕСТ 7*».

В качестве теста, определяющим скорость удара, был принят тест на выполнение удара «*двит чаги*» по лапе – ракетке, каждый удар выполнялся с максимальной скоростью в течение 30 секунд, удар наносился в уровень корпуса.

Полученные данные позволили нам распределить занимающихся на две равные между собой группы: контрольную и экспериментальную (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения ($M \pm m$) показателей физической подготовленности тхэквондоистов учебно-тренировочной группы до начала эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t - критерий	Достоверность различий, t/P
Подтягивания на перекладине, раз	12,12 $\pm$ 1,20	12,23 $\pm$ 1,93	0,14	P> 0,05
Прыжок в длину с места, см	207,3 $\pm$ 9,14	208,14 $\pm$ 10,07	0,12	P> 0,05
Челночный бег 4 $\times$ 9м, с	9,5 $\pm$ 1,05	9,4 $\pm$ 1,1	0,07	P> 0,05
Выполнение удара ногой « <i>доллю чаги</i> » для определения силы удара, кг	614,8 $\pm$ 15,7	617,3 $\pm$ 16,1	0,11	P> 0,05
Выполнение удара ногой « <i>двит чаги</i> » для определения скорости удара, 30 сек., кол-во раз	25,25 $\pm$ 1,03	26,47 $\pm$ 1,3	0,73	P> 0,05
Выполнение удара ногой « <i>ап чаги</i> » для определения точности удара из 15 раз, кол-во раз	10,4 $\pm$ 1,01	10,9 $\pm$ 1,12	0,33	P> 0,05
Выполнение удара ногой « <i>йон чаги</i> » для определения точности удара из 15 раз, кол-во раз	9,2 $\pm$ 0,93	9,5 $\pm$ 1,02	0,22	P> 0,05

Достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами отсутствует (табл. 1).

Следующим этапом нашего исследования было проведение основного педагогического эксперимента. С октября 2015 года по апрель 2016 года контрольная группа занималась по обычной тренировочной программе, а нагрузка в экспериментальной группе распределялась и дозировалась на

основании реакции скелетных мышц на предлагаемые объем и интенсивность с учетом проведенных исследований.

Исходя из структуры годового цикла в подготовке тхэквондистов, мы выстраивали нагрузку в мезоциклах.

Таблица 2

Средние значения ($M \pm m$) показателей физической подготовленности тхэквондистов учебно-тренировочной группы после эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t - критерий	Достоверность различий, t/P
Подтягивание на перекладине, раз	13,18 $\pm$ 1,19	14,52 $\pm$ 1,78	0,14	P> 0,05
Прыжок в длину с места, см.	208,1 $\pm$ 11,31	209,37 $\pm$ 12,42	0,05	P> 0,05
Челночный бег 4 $\times$ 9м, с	9,0 $\pm$ 1,1	8,8 $\pm$ 1,0	0,13	P> 0,05
Выполнение удара ногой «доллю чаги» для определения силы удара, кг	615,7 $\pm$ 15,1	658,3 $\pm$ 13,3	2,12	P< 0,05
Выполнение удара ногой «двум чаги» для определения скорости удара, 30 сек., кол-во раз	24,9 $\pm$ 1,02	28,7 $\pm$ 1,2	2,41	P< 0,05
Выполнение удара ногой «ап чаги» для определения точности удара из 15 раз, кол-во раз	10,7 $\pm$ 1,07	14,1 $\pm$ 1,15	2,16	P< 0,05
Выполнение удара ногой «йон чаги» для определения точности удара из 15 раз, кол-во раз	9,3 $\pm$ 0,91	12,6 $\pm$ 1,09	2,32	P< 0,05

Структура тренировочной деятельности в экспериментальной группе строилась по общепринятым закономерностям, определенным периодизацией Льва Павловича Матвеева. Отличие составили большее количество этапов, в зависимости от решаемых задач. В микроциклах нагрузки строились с учетом функционального состояния скелетных мышц после нагрузочной деятельности предыдущих тренировочных занятий. Их объемы и интенсивность, регулировалась данными качественно-количественных показателей выполнения технических упражнений, полученных в предварительном эксперименте [2].

По окончании предсоревновательного мезоцикла были проведены контрольное тестирование таэквондоистов, которое показало преимущество экспериментальной группы над контрольной в выполнении специальных соревновательных действий. В показателях общей физической подготовленности достоверности различий между группами не выявлено (табл. 2).

Сравнение исходных и конечных данных в проведенных тестах позволил сделать вывод о том, что среднегрупповой прирост во всех педагогических тестах, был более выраженным в группе, занимающейся по экспериментальной методике.

Исходя из этого, можно говорить о том, что разработанная нами структура тренировочной деятельности, на основе адекватности восприятия предлагаемых нагрузок, позволяет улучшить специальные физические кондиции, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и работоспособность спортсменов, а также помогает достичь более высоких результатов в спортивной деятельности. Эти показатели положительного прироста и есть подтверждение эффективности построения тренировочного процесса в микроциклах и мезоциклах, а также являются результатом экспериментального обоснования рационального распределения тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах на основе биомеханического анализа скелетных мышц.

Список использованной литературы

1. Донской Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
3. Сафонкин С.Н. Тхэквондо: методическое пособие / С.Н. Сафонкин. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001 – 182 с.
4. Линк Н. Анатомия боевых искусств: книга-инструктор / Н. Линк, Л. Чоу. – М.: ЭКСМО, 2013 – 136 с.

УДК 796.333.088

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, академик Российской академии педагогических и социальных наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;
Исмагилов Дамир Канганович, ассистент
кафедры физической культуры и спорта,
Ташкентский университет информационных технологий,
Республика Узбекистан, 100084, г. Ташкент, ул. А. Темура, 108,
doni-joni@mail.ru

СПОРТИВНО-ОРГАНИЗОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА БАЗЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ МИНИ-ФУТБОЛА

Аннотация. В работе представлены некоторые результаты проведенного исследования по проверке эффективности спортивно-организованного физического воспитания студентов технологии использования мини-футбола.

Ключевые слова: спортивно-организованное физическое воспитание, мини-футбол, студенты, годичный образовательный цикл, макроцикл.

Введение. Многие авторы [1, 2, 3] утверждают, что спортивно-ориентированное физическое воспитание, позволяет успешно самоутверждаться и самореализоваться в разнообразных сферах деятельности.

Общими для физической и спортивной культуры являются также мотивы как потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение и формирование личности [1, 3].

В этой связи в Ташкентском университете информационных технологий были проведены педагогические эксперименты по внедрению спортивно – организованного физического воспитания студентов на основе технологии использования мини-футбола на практических занятиях с участием в соревнованиях любительской лиги (15 команд).

Вместе с развитием основных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы посредством мини-футбола создавалась атмосфера здорового соперничества, присущая соревновательной деятельности, которая обеспечивала формирование нравственных и волевых качеств личности. Отсюда проблемы разработки и реализации рабочих программ по спортивно-организованному физическому воспитанию в настоящий момент своевременна и востребована.

Определены и экспериментально обоснованы организационно-педагогические условия процесса физического воспитания на базе технологии применения мини-футбола:

- организация процесса физического воспитания по спортивно-ориентированному направлению на основе мини футбола;
- использование технологии применения мини-футбола позволяет контролировать интегральную подготовленность в процессе годичного образовательного цикла;
- организация и проведение поэтапного комплексного обследования студентов мини-футболистов (исследование соревновательной деятельности, морфофункциональные данные);
- организация методико-практических семинаров для преподавателей кафедр физического воспитания, магистров института физической культуры по разделам технико-тактической, психологической подготовки, судейская практика.

Организация экспериментов. Констатирующий и сравнительный эксперименты проводились в Ташкентском университете информационных технологий со студентами I и II курсов 2009-2011 годах.

Для оценки морфофункциональных данных использовались параметры: длина и масса тела, сила правой и левой кистей, становая тяга. По физической и специально-физической подготовленности: бег на 10 метров, повторный бег 3×50 м, прыжки в длину с места, пятикратный прыжок, подтягивание на высокой перекладине. Соревновательная деятельность студентов при игре в мини футбол определялись данными количеством технико-тактических действий (передача мяча, отбор мяча, обводка соперника, удары по воротам, игра головой, введение мяча с аута, углового, количество бега с максимальной скоростью, медленный бег, ходьба). Монитором сердечного ритма фирмы «Polar» оценивалось реакция сердечно-сосудистой системы на игровую деятельность. Методом математической статистики выявлена матрица корреляционных связей, что позволило в тоже время выбрать направление и в какой-то мере содержание средств подготовки студентов для обучения и совершенствования технико-тактических действий и развития двигательных качеств.

Проанализируем технологию использования средств мини-футбола в годичном образовательном цикле студентов. Технология состояла из: 4 циклов, задач, блоков и поэтапного распределения средств мини-футбола. Во втягивающем микроцикле в основном применялись средства ОФП, тестирование.

В соревновательном макроцикле (декабрь 2010 – апрель 2011 годах) использовались: общеразвивающие, специализированные упражнения, обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных

тактических действий, участие в официальных играх чемпионата города Ташкента среди любительских команд. С использованием средств мультимедиа (видеозапись, планшет, мобильный телефон) проводились разборы матчей, с активным участием студентов.

В восстановительном микроцикле (май 2011) осуществлялась работа по теоретическому разделу, применялись общеразвивающие упражнения, спортивные игры (волейбол, баскетбол) и самостоятельные занятия проводились со студентами по программе утверждённой педагогом.

Таким образом, методика практических занятий с применением средств мини-футбола имела комплексную направленность. На заключительном этапе исследования в экспериментальной группе (ЭГ) выявлена следующая динамика развития: скоростно-силовых качеств составило 10% (уменьшение времени бега 3×50 м). В данных соревновательной деятельности: двигательной активности, общем количестве действий, количестве передач мяча, эффективности ТТД в среднем на 10%. В экспериментальной группе достоверно изменения при ($p < 0,05-0,01$) произошли в 9 показателях из 15 в контрольной в трех, что составило 20%.

Результаты исследования.

Нами разработана рабочая программа, содержащая микроциклы (втягивающий, предсоревновательный, восстановительный) и макроцикл (соревновательный).

Во втягивающем микроцикле (сентябрь), основное внимание уделялось упражнениям общей физической подготовки. В предсоревновательном микроцикле равномерно время распределялось на учебные и товарищеские игры – 15%, специальные упражнения – 15%, на совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий по 11,5%, а всего 34,5% общеразвивающие упражнения – 11,5%, теория – 7,6%, ОФП – 10,9%, разбор игр – 7,6%.

Выводы.

1. Экспериментально подтверждена эффективность технологии использования мини-футбола в учебном процессе на занятиях по физическому воспитанию. При её применении выявлена статистически значимая динамика развития данных физического развития: в силе правой и левой кистей на 7%, основных физических качествах прыжках длины с места и вверх 10%.

2. Соревновательная деятельность по мини-футболу характеризуется изменчивостью предъявляемых требований к различным сторонам подготовленности и спортивному мастерству студентов.

3. Для совершенствования спортивного мастерства студентов на практических занятиях необходимо использовать ситуационный метод, моделирующий игровую деятельность.

4. Использование широко распространенного метода педагогического и математического анализа соревновательной деятельности студентов по мини-футболу позволяет решать задачи коррекции содержания рабочей программы. Освоение оптимальных методов повышения эффективности групповых и командных тактических действий.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4. – С. 21-26.

2. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Там же. – 2003. – № 5. – С. 19-22.

3. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Там же. – 2002. – № 3. – С. 11-14.

УДК 796

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры валеологии, заведующий кафедрой валеологии;
Докучаева Лилия Юрьевна, студент 3 курса
товароведно-технологического факультета,
Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета,
Россия, 660041, г. Красноярск, Свободный пр-т, 79,
lil8015@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И УМСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению проблемы влияния занятий спортом на развитие личностных и умственных качеств ребенка. Для этого очень важно применять и учитывать особенности методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности. Инновационные подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе будут способствовать решению данной проблемы.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, развивающее обучение.

Влияет ли спорт на умственное развитие детей? Умственное развитие ребёнка и уровень его интеллекта в будущем неразрывно связан с занятием спортом. Спортивные нагрузки, при правильном подходе, способны сыграть огромную, положительную роль в умственном развитии ребёнка. Безусловно, нагрузки интеллектуального толка тоже важны, но их эффективность возрастёт в разы, если комбинировать их с физическими упражнениями при правильной организации физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении [1]. Специалисты считают, что умственное развитие ребёнка может снижаться в результате различных заболеваний, возникновение которых спорт способен предотвратить. Многие родители допускают ошибку, ограждая ребёнка от занятий спортом, рассчитывая оставить больше времени на изучение школьных предметов. Такой расчет не является верным, поскольку научно доказано: ребёнок, уделяющий время физическим нагрузкам, способен лучше усваивать различную информацию, а усвоенный материал практически применять при необходимости. Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы.

Ребенок дошкольного возраста нуждается в удовлетворении таких социальных потребностей, как потребность в эмоциональном контакте с другими людьми, в любви, доброжелательном отношении к себе. Блокирование этих потребностей учеными рассматривается как мощный фактор

стресса, их реализация, напротив, обеспечивает актуализацию позитивных психических состояний, способствующих оптимизации общения ребенка в социальном пространстве. Критериями социального развития дошкольника являются: хорошая ориентация в новой обстановке, способность выработать адекватную альтернативу поведения, уважение желания других людей, способность включиться в совместную деятельность [8].

Для ребёнка младшего школьного возраста будет достаточно зарядки с утра, непродолжительных спортивных игр в обед и легких, разгрузочных упражнений вечером, перед сном. Если ребёнок не испытывает регулярных физических нагрузок, то это неизбежно отразится не только на физическом но и на умственном развитии. Если ребёнок не занимается спортом, то рано или поздно у него нарушается естественный обмен веществ, информация плохо усваивается. Со своей позиции, каждый родитель должен пробуждать у ребёнка интерес к различным видам спорта тем самым родители и школа будут способствовать профилактике девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта [2]. Если финансовое состояние семьи допускает посещение ребёнком спортивной школы, не стоит отказываться от такой возможности. Профессиональный тренер сможет подобрать для вашего чада самый оптимальный режим тренировок и самые эффективные упражнения.

Очень важно применять и учитывать особенности методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности [3]. Физические упражнения обеспечивают хорошую циркуляцию крови, мозг ребёнка неизбежно реагирует на поток нервных импульсов, спровоцированный физическими нагрузками, за счёт этого развитие мозга и нервной системы становится более динамичным. Кроме того, спорт оказывает положительное влияние на пищеварительную систему детского организма. Если пищеварительная система будет работать хорошо, то в организм ребёнка поступит больше положительных веществ, что так же сыграет положительную роль в умственном развитии вашего ребёнка. Проявляйте терпение и гибкость: прежде чем усадить ребёнка делать уроки, позвольте ему уделить время упражнениям, которые будут интересны и полезны одновременно.

Малоподвижный образ жизни широко распространён среди современных детей, испытывающих минимальные физические нагрузки, которые к тому же, являются нерегулярными. Ребёнку, живущему в современном мире, требуется прикладывать всё меньше усилий для реализации своих ежедневных потребностей. Распорядок дня современного ребёнка практически не предусматривает времени на подвижные игры или занятия спортом, что в будущем может крайне негативно сказаться на здоровье ребёнка, спровоцировав возникновение большого количества разных болезней.

Малоподвижный образ жизни неизбежно спровоцирует образование лишнего веса у ребёнка. Отсутствие необходимой активности нарушает

обмен веществ и кровообращение в любом организме, в том числе детском. Калории, которые не «сгорают» в результате физической активности, преобразуются в лишний вес. Само по себе ожирение не является серьёзной проблемой и с ним можно эффективно бороться, но лишний вес провоцирует целый ряд заболеваний сердечно-сосудистой системы, желчного пузыря и других жизненно важных органов и систем.

Одним из возможных негативных результатов малоподвижного образа жизни в детском возрасте являются болезни сердца. У ребёнка, ведущего недостаточно активный образ жизни, может развиваться ишемическая болезнь сердца и даже хроническая гипертония. Данные заболевания сердца могут возникнуть из-за плохого кровообращения, что в свою очередь вызвано малой физической активностью ребёнка.

Если ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, то со временем у него возникнут проблемы с осанкой. Все мышцы, не получая должной нагрузки неотвратимо ослабевают, в том числе и те, которые поддерживают позвоночник. Как результат, у ребёнка появляется сколиоз и другие проблемы с позвоночником.

Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы крайне необходима [4]. Кроме последствий для физического здоровья, малоподвижный образ жизни может привести к психическим расстройствам. Специалисты считают что школьник, не испытывающий должных физических нагрузок, особенно склонен к развитию депрессий. Физические нагрузки на постоянной основе очень положительно влияют на способность детской психики справляться с различными сложностями и стрессами. Всё дело в том, что во время физических нагрузок организм вырабатывает определённые гормоны, которые заставляют ребёнка чувствовать себя счастливым и не испытывать морального напряжения.

Спорт и физические нагрузки являются важнейшими составляющими психического и физического здоровья каждого ребёнка. У школьника, испытывающего регулярные физические нагрузки в должном количестве, будет хорошая осанка, крепкие нервы, правильное телосложение и хорошая успеваемость в школе.

Выбор спортивных секций для детей на сегодняшний день достаточно обширный. Практически в каждой школе есть спортивные секции, которые ребёнок может посещать в свободное от учёбы время.

Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников даёт положительные результаты [5]. Вопрос «Как развить дисциплину у ребёнка?» не теряет свою уникальность на протяжении многих лет. Если ругать и наказывать своё чадо каждый раз, когда оно того заслуживает, то в сознании ребёнка произойдут негативные изменения, он станет молчаливым, замкнутым и запуганным. Если же закрывать глаза на различные происки ребёнка, то велика вероятность того, что в ближайшее

время он попросту усядется вам на шею. Специалисты рекомендуют занимать нейтральную и гибкую позицию, подбирая подходящий момент для того или иного действия.

Каждому родителю, прежде чем наказывать дочь или сына, следует понимать, что он, взрослый человек, тоже не идеален. Безусловно, эффективное воспитание невозможно без наказаний и поощрений, но делать и то и другое нужно разумно. Вот здесь как раз нужна коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта [2]. Выстраивая общение с ребёнком, обозначьте правила, которые он должен соблюдать и запреты, которые нарушать нельзя. Избегайте существенных противоречий между вашими требованиями и потребностями ребёнка. К примеру, многим родителям не нравится чрезмерная активность их детей. Но такая манера поведения является нормой для каждого ребёнка, избежать этого не получится, а запрещать бегать и прыгать – глупо. В данном случае необходимо запастись терпением. Надо найти схему общения с ребёнком, которая будет универсальной и применимой ко многим ситуациям.

Развитие физических свойств человеческого тела – непрерывный процесс, который продолжается на протяжении всей жизни. Наиболее важная часть этого процесса происходит в детстве, когда формируется скелет и мышечная масса организма. Важнейшую роль в развитии ребёнка играют физические нагрузки. Разумно организованные занятия спортом способны положительно повлиять на формирование правильной осанки ребёнка, сделать его кровообращение полноценным, а также защитить детский организм от большого количества различных болезней и укрепить иммунитет. Спорт исключает возможность образования лишнего веса у малыша, что крайне важно как для психического, так и для физического здоровья. Занимаясь спортом, мы очень быстро понимаем разницу между «хочу, не хочу» и «нужно, должен». А это уже ценное личностное качество – наличие воли. Кроме того, от получения новых знаний, достижения целей дети испытывают нормальную радость и гордость. Это необходимо для того, чтобы научиться ценить себя. А еще – чтобы реально оценивать свои силы. Тогда уже можно будет ставить перед собой новые цели и контролировать их достижение [7].

Практика показывает, что занятия командными видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей) улучшают коммуникативные способности даже самых замкнутых детей. Вне зависимости от того, какой вид спорта выберет ваш малыш, занятия воспитают в нём трудолюбие, ответственность и умение работать в коллективе, при этом способствуя динамичности физического развития.

Общеизвестно, что дети, испытывающие физические нагрузки на постоянной основе, меньше своих сверстников болеют простудными заболеваниями, лучше усваивают информацию и эффективнее применяют её на

деле. Занятие боевыми искусствами улучшает реакцию ребёнка, плавание способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также способствует развитию всех групп мышц на теле ребёнка. Для детей старшего школьного возраста занятия спортом важны ещё и потому, что способны отвлечь подростка от плохих компаний и воспрепятствовать приобретению вредных привычек. Всегда надо искать и находить Инновационные подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной [6].

Список использованной литературы

1. Галимов Г.Я. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении / Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, В.А. Стрельников // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № SB. – С. 97-105.
2. Кокова Е.И. Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта / Е.И. Кокова, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов: монография. – Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 262 с.
3. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 40-44.
4. Кудрявцев М.Д. Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПК и ПРО, 2004. – 210 с.
5. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников / М.Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 7-11.
6. Кудрявцев М.Д. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, К.К. Марков, О.В. Кадач // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 4. – С. 152-154.
7. Личностное развитие ребенка: как повлиять на формирование характера. URL: <http://rebenkoved.ru/psihologiya/formirovanie-lichnosti-vashego-rebenka.html>.
8. Особенности социально-личностного развития дошкольников. URL: <http://getmedic.ru/vliyanie-na-zdorove/69206-sotsialnoe-razvitie-doshkolnika-v-dou-2>.

УДК 796.011 (082)

Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель
кафедры физической подготовки;
Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель
кафедры физической подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
kaf_fp@esi.irk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье мы рассмотрим факторы, влияющие на мотивацию к занятиям по физической подготовке, выделим ряд обстоятельств, носящий положительный и продуктивный характер на курсантов и слушателей в образовательных учреждениях системы МВД, рассмотрим каждый признак подробно.

Ключевые слова: мотивация, формирование, культура, спорт.

Значительную роль в зарождение и формирование мотивации у курсантов и слушателей, появления неотъемлемого желания к занятиям физической культуры призвано сыграть физическое образование и самосознание человека и здоровом образе жизни. Курсант и слушатель должен представлять приоритеты в изучении тех дисциплин, которые ему будут необходимы в его будущей профессиональной деятельности. Занятия физической культурой и спортом носит важную роль в воспитании у будущих специалистов таких качеств как выносливость, выдержку, упорство, преодолению трудностей, настойчивости, формируется сила воли, стремление к победе. Целый ряд ведомственных документов регламентирует процесс физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел, среди них, основным является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Главной целью физической подготовки в органах внутренних дел являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Побуждение к занятиям физической подготовкой и спортом внесены в общую структуру мотивационно-потребностной базы, которая, в свою очередь, является значительной частью мировоззрения личности обучающегося. Исследование факторов и обстоятельств влияющих на формирование мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом – неотъемлемое условие формирования эффективной и качественной деятельности курсанта и слушателя и основная составляющая которая управляет процессом воспитания и становления личности у будущих специалистов.

Занятия по физической подготовке и спортом представляет собой разностороннюю деятельность. Структура мотивов в ней определяется соединением и степенью выраженности потребностей курсанта и слушателя, и

основные моменты становления его мотивационной базы непосредственно связаны со сменой видов деятельности. Формирование качественной мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом у курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД, носит воспитательный характер, благодаря которому в определенной степени происходит становление личности.

Говоря об особенностях организации физической подготовки в вузах МВД России, необходимо отметить разнообразие форм занятий, проводимых с курсантами и слушателями ведомственных учебных заведений. Под формами физической подготовки понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Формирование мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом будет достигнута если:

- учитываются возрастные особенности курсантов и слушателей;
- учебно-воспитательная работа осуществляется в соответствии с требованиями, предъявляемые к уроку физической подготовки и спорта;
- осуществляется индивидуальный подход к курсанту и слушателю
- учебные занятия построены по определенным признакам, в зависимости от того какой цели необходимо достичь
- профессора-преподавательский состав состоит из квалифицированных специалистов
- на занятиях по физической подготовке демонстрируются наглядные примеры.

По своим признакам происхождения мотивацию следует дифференцировать на три отдельных группы. Первая группа включает в себя мотивы, возникающие в результате осознания физиологических потребностей в познании самореализации в жизнедеятельности (стремление к расширению кругозора, к активной деятельности, к самоутверждению, к развитию и повышению уровня своего опыта). Данные мотивы, создавая основу мотивационной сферы, приобрели название биологических мотивов, связанные с генами человека. С увеличением опыта субъектов деятельности формируются инновационные мотивы, образующие группу называемых социогенных мотивов, которые включают в себя: мировоззрение, убеждения, идеалы, отношение к обществу. Последняя группа мотивов образуется в профессиональной деятельности специалистов, которые образуют появление стимулов у обещающихся посредством различных методов и способов при проведении занятий по физической подготовке. При отражении стимулирующих воздействий образуются мотивы, получившие название стимульных (награда, поощрение, похвала, требования, давление группы и др.).

В физической подготовке и спорте под мотивацией понимается процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности.

Среди занимающихся в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследователей, являются: укрепления здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом важно учитывать и общественные, моральные мотивы и мотивы самутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам (к мотивации избегания неудач).

Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываться следующие положения:

1) деятельность должна оставлять после себя осязаемый и желаемый результат;

2) этот результат должен оцениваться качественно и количественно;

3) требования к оцениваемой деятельности должны быть не слишком высокими, не слишком низкими;

4) для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы – некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня может вызвать гордость или, соответственно, разочарование;

5) Деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим.

Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те курсанты и слушатели, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья.

Список используемой литературы

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. – М.: Мир, 1992. – 136 с.

2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

5. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1973. – 288 с.

6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 182 с.

7. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье / В.К. Добровольский. – М.: Медицина, 1967. – 75 с.

8. Дуркин П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом / П.К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 49.

Мануйленко Элеонора Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания, спорта и туризма;
Багдасарова Ангелина Руслановна, студент 1 курса
факультета экономики и финансов,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69,
angelinagalich@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ

Аннотация. Настоящее время характеризуется спадом физкультурно-оздоровительной активности людей, что обуславливает развитие различных проблем физической культуры и спорта. В данной статье представлены наиболее актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, современные условия жизни, инвестиции.

Нынешние условия жизни предъявляют довольно высокие требования к организму человека. Это связано как с особенностями окружающей среды, выраженными в неблагоприятной экологической обстановке, так и с экономическими, социальными, психологическими факторами. Ведь в современном обществе каждый человек подвергается влиянию самых различных неблагоприятных воздействий, что, в свою очередь, неизбежно сказывается не только на его психологическом состоянии, но и общем уровне здоровья. В связи с этим за последние годы не раз регистрировался всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди населения.

Сложившаяся на современном этапе развития чрезвычайно сложная социально-экономическая, эмоционально-психологическая и экологическая ситуация предъявляет кардинально новые требования ко всем отраслям общественной жизни, в том числе и к физической культуре и спорту.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что физическое воспитание играет важную роль в поддержании здоровья человека, тренирует упорство, дисциплинирует, прививает решительность и смелость, инициативность и самостоятельность. Сегодня любая сфера деятельности, связанная с физической культурой, так как ее составляющие (например, массовый спорт, олимпийское движение, спорт высших достижений) являются общепризнанными материальными и духовными ценностями. Современному человеку необходимо понимать личную и общественную ценность феноменов физической культуры и спорта, поскольку они составляют важнейшую часть общей культуры общества.

Влияние физического здоровья на снижение заболеваемости, увеличение полезного фонда рабочего времени (экстенсивный фактор), повыше-

ние производительности и скорости выполнения умственного и физического труда (интенсивный фактор) подтверждается многочисленными эмпирическими и экспериментальными данными. Однако, несмотря на это, регулярно занимаются спортом лишь 15% населения России [3].

Проблема необходимости спорта особенно актуальна в отношении подрастающего поколения. Перегрузка образовательного процесса учебными дисциплинами, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, скептическое отношение к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, доступность алкогольных напитков и психотропных средств, бесконтрольное времяпровождение за компьютерами и гаджетами – вот широкий круг основных причин ухудшения здоровья и недостаточной физической активности молодежи на современном этапе. Школьники и студенческая молодежь не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают адаптивность к постоянно меняющейся окружающей среде и предупреждение заболеваний. Существенно снижающийся уровень физического здоровья и распространение среди молодежи различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность общества в ближайшей перспективе.

Большинство людей, признавая важность здоровья, пагубность вредных привычек, полезность занятий физической культурой, в реальной жизни пренебрегает возможностями сохранения здоровья и рисками его потери.

Однако, несмотря на то, что регулярно спортом занимается небольшое количество людей, в конце 2016 года наблюдается положительная динамика (рис. 1).

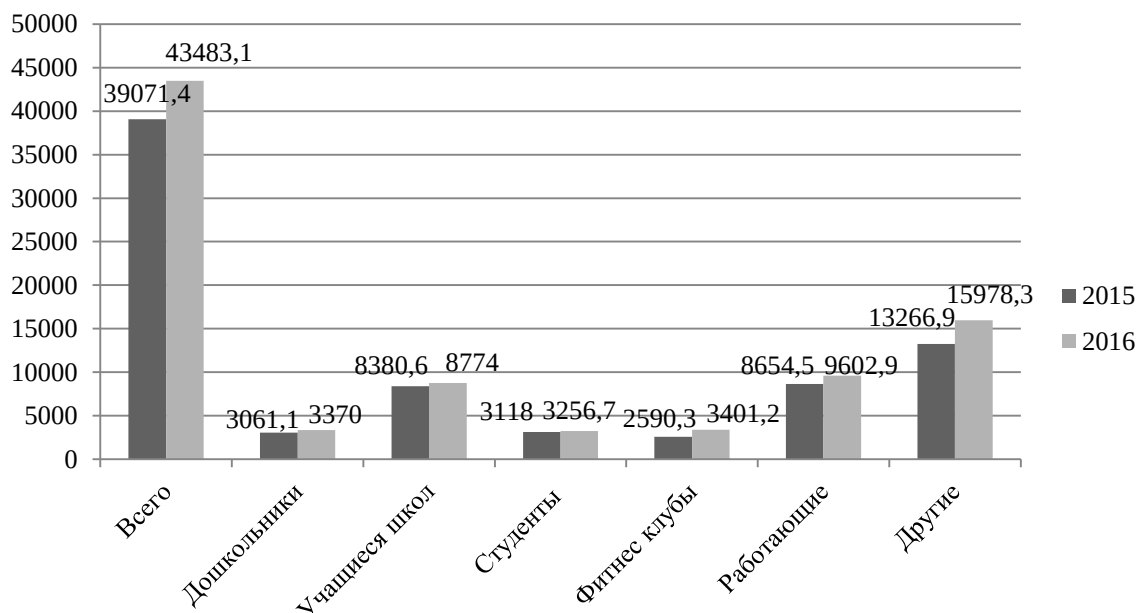


Рис. 1. Число систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2015–2016 гг. (тыс.) [5]

Прогнозная негативная динамика численности населения России до 2050 г., составленная на основе данных Росстата, в еще большей степени актуализирует значимость занятий физической культурой и спортом (рис. 2).

Занятия физической культурой и спортом оказывают важнейший оздоровительно-профилактический эффект, что в период высокой заболеваемости весьма важно.

Необходимо, чтобы люди, начиная с ранних лет, вели здоровый образ жизни, обладали знаниями в области гигиены и медицинской помощи, заботились о своем совершенствовании. Физическая культура и спорт оказывают существенное влияние на качество и продолжительность жизни человека. Проблема состояния здоровья обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья, вне зависимости от их профессионального выбора. Именно поэтому современная система образования должна быть направлена на то, чтобы в последующие годы молодежь, окончившая школы и вузы, продолжала постоянно самосовершенствоваться: это касается и аспектов физического воспитания. Вследствие этого задача высших учебных заведений предоставлять должный объем и состав теоретических и методических знаний, а главное, умений творческого их переноса в практическую здоровьесберегающую жизнедеятельность. Это позволит им сделать своё здоровье и обеспечивающую его физическую культуру не просто сопутствующим фактором, а государственно важным достоянием, а также обеспечит формирование культуры здорового образа жизни, иными словами, здоровьесберегающего стиля жизнедеятельности.

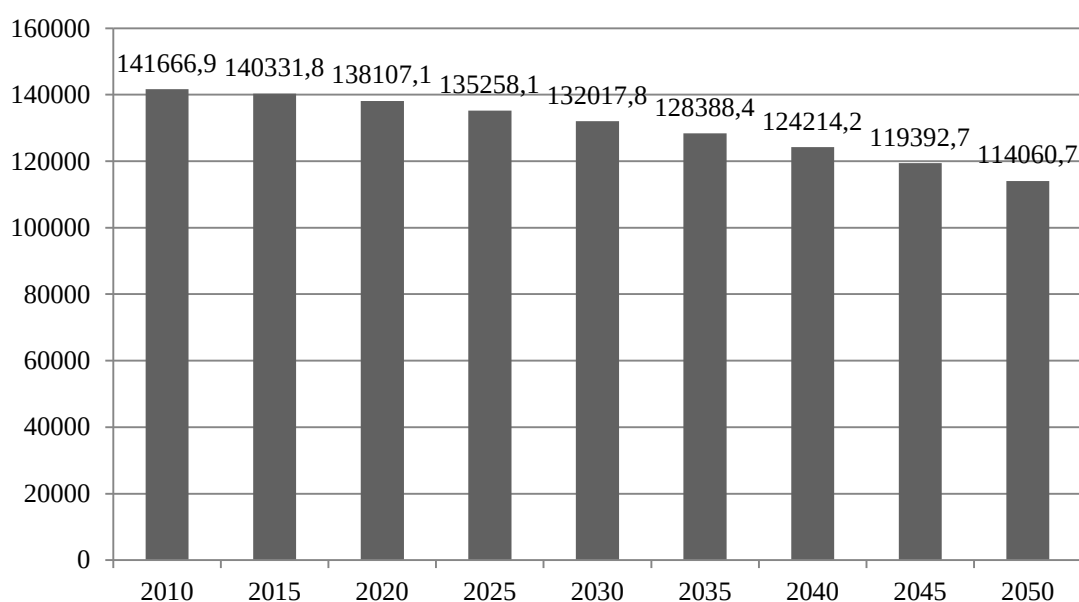


Рис. 2 Прогнозная динамика численности населения России до 2050 г. [5]

Не менее важной проблемой является подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном случае важно обратить внимание как минимум на два аспекта:

- необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера;
- решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

В целом сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания отвечает современным требованиям. Существующие традиции и методики, складывающиеся в течение десятилетий, пока позволяют обеспечить подготовку конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, обусловленная субъективными (неумение или нежелание преобразования учебного процесса в соответствии с условиями новой реальности) и объективными причинами (недостаточная финансовая поддержка материально-технического обеспечения учебного процесса, старение преподавательских кадров высшей квалификации и т.д.).

Проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации представляется не менее актуальной. Общеизвестен факт того, что эффективный врачебно-педагогический и медико-биологический контроль в значительной степени предопределяют спортивные достижения конкретного спортсмена или спортивной команды в целом. Следовательно, методические подходы к оперативной оценке текущего состояния спортсменов необходимо интенсифицировать, что будет выражаться в применении достижений современных компьютерных технологий, повышении эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем справедливо ожидать от наших спортсменов высоких достижений и с уверенностью смотреть в будущее.

Установить правовые, организационные, социальные и экономические основы деятельности в области физической культуры и спорта как важнейшей составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, необходимых для укрепления здоровья населения РФ, позволяют Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорте (27.04. 1993; № 4868-1) [1] и Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» [2].

В связи с тем, что развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. [4]. Реализация Стратегии позволит приобщить к здоровому образу жизни большинство населения страны и привлечь к система-

тическим занятиям физической культурой и спортом, что, в конечном счете, обусловит повышение качества жизни граждан РФ. Также это позволит повысить конкурентоспособность российского спорта на международном уровне. Совершенствование кадрового, финансового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение инновационного характера создания и развития инфраструктуры отрасли стали значимыми направлениями Стратегии, способствующими развитию физической культуры и спорта в стране на долгосрочную перспективу.

Итоговая цель подобных мероприятий и преобразований заключается в формировании более серьезного отношения к здоровому образу жизни и в еще более транспарентной демонстрации влияния физической культуры и спорта на развитие человеческого потенциала России, воспитание подрастающего поколения, сохранение и укрепление здоровья граждан [3].

Таким образом, изложенный материал отражает малую долю проблем в области физической культуры и спорта. Но даже на основании этого можно прийти к выводу о том, что актуальная проблема жизни современного общества заключается в развитии физической культуры и спорта на кардинально новом качественном уровне. Решение данной проблемы обусловит гармоническое развитие всех его представителей.

Список использованной литературы

1. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте // Официальный сайт компании КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_4464/ (дата обращения 20. 04. 2017).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 20. 04. 2017).
3. Сергеев, А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Научная электронная библиотека КиберЛенинка. Интерактивная наука. – 2016. – 16. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii> (дата обращения 20.04.2017).
4. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения 20. 04. 2017).
5. Федеральная служба государственной статистики. URL: <http://www.gks.ru/> (дата обращения 20. 04. 2017).

Мануйленко Элеонора Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
и.о. заведующего кафедрой физического воспитания,
спорта и туризма;

Грешнова Татьяна Михайловна, студент 3 курса
факультета экономики и финансов,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69,
manele2010@yandex.ru

К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической культуры в процессе социализации личности. Раскрываются этапы социализации и ее особенности в осовремененном мире. Обосновывается тенденция к повышению социальной роли физической культуры, необходимость приобщения к ней всех групп населения и существующие в связи с этим перспективы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социализация, личность.

Физическая культура играет важнейшую роль в формировании ценностных ориентиров личности. В современном мире актуализируются вопросы социализации человека и усвоения им норм и ценностей общества. Целью данной статьи является изучение роли и возможностей физической культуры в социализации личности в условиях современного общества.

Социализация – процесс, включающий в себя усвоения индивидом социального опыта путём вхождения в социальную среду, систему социальных связей, а также процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счёт его активной деятельности, включения в социальную среду – то есть процесс становления личности, осуществляется, прежде всего, в трёх сферах: деятельность, общение, самосознание.[4, с. 40]

Социализация является непрерывным процессом, так как продолжается всю жизнь человека. В связи с этим выделяют первичную социализацию, которая происходит в детском возрасте, и вторичную, во взрослом возрасте. Кроме того выделяют три основные стадии социализации: до трудовую, трудовую и после трудовую. На каждой из данных стадий физическая культура играет важнейшую роль.

Процесс социализации включает не только тех, кто усваивает ценности и нормы, но и институты и агентов социализации. Агенты социализации – это люди, которые учувствуют в процессе социализации и ответственны за усвоение норм человеком. Институтами социализации принято

считать учреждения и организации, которые влияют на процесс социализации и направляют его.

Необходимо отметить, что в настоящее время существует тенденция, выражающаяся в недостаточном внимании и низком уровне понимания физической культуры и спорта как ценности. Данные социологических опросов свидетельствуют о том, что, с одной стороны, ценности здоровья и здорового образа жизни занимают важное место в структуре ценностных установок населения в целом и молодежи как особой социально-демографической группы, однако с другой стороны, значительная часть россиян не использует средства физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. [3, с. 43]

В связи с этим возникает ряд проблем, таких как снижение уровня здоровья населения, сокращение доли работоспособного населения, проблемы алкоголизма и наркомании особенно среди молодежи. Кроме того современный темп жизни способствует переутомлению человека, появлению стрессовых ситуаций, гиподинамии. В связи с этим необходимо приобщение к физической культуре людей разного возраста, а также популяризация здорового образа жизни. Проведение таких мероприятий среди молодежи особенно важно, так как именно в этом возрасте у человека меняется модель поведения, в отдельных случаях система ценностей.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровый образ жизни, как состояние полного социального, психического и физического благополучия. Здоровый образ жизни является необходимым условием самореализации индивида в любой сфере деятельности. Люди, который придерживаются ведения здорового образа жизни, корректируют свой стиль поведения, привычки. Так в их жизнь входят занятия физической культурой, спортом, соблюдения режима дня, правильное питание, а также отказ от вредных привычек.

Студенческая молодежь является благоприятно средой для проведения профилактических лекций в области развития здорового образа жизни. В этой связи можно сказать, что частично от образовательного учреждения зависит, то какие ценностей ориентиры и модель поведения будет сформирована у молодежи. Так образовательные учреждения можно считать институтами социализации, а преподавателей и тренеров – агентами социализации. В этой связи направленность учебного процесса должна содействовать разностороннему развитию личности.

Физическая культура содержит в себе существенный потенциал воспроизводства личности как целостности в ее телесно-духовном единстве. Содержательный анализ физической культуры (ее функционального, ценностного, деятельностного аспектов) свидетельствует о том, что она, как ни один вид культуры, имеет большие потенциальные возможности в формировании личности. [1, с. 191]

Патриотическое воспитание также можно рассматривать как форму усвоения норм и ценностей общества, то есть средство социализации. В свою очередь физическая культура и спорт содействуют патриотическому воспитанию молодежи. Так спорт помогает формировать устойчивые установки и направленности молодых людей на социально значимую деятельность в интересах страны и ее граждан, интеграцию молодежи в процессы занятия физической культурой и спортом, включение в личные ориентиры молодых людей лучших культурно-исторических и спортивно-исторических традиций.

Необходимо отметить, что спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, достижение более высоких результатов и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством физического и нравственного воспитания студентов. Многие ученые отмечают, что студенты, активно занимающиеся спортом, вырабатывают определенный режим дня, также у них наблюдается повышение уверенности в своих возможностях.

Необходимо отметить, что развитие образования на современном этапе сопровождается не только введением компьютерных технологий в учебный процесс, но и упором на физическую подготовку учащихся. Увеличивается количество часов предмета физической культуры, создаются все новые спортивные секции, среди учащихся идет активная пропаганда здорового образа жизни. Возрастает роль физкультуры как фактора совершенствования человека и общества в целом.

В связи с вышеперечисленными проблемами и тенденциями, существующими в современном обществе можно выделить ряд перспектив по приобщению различных групп населения к физической культуре. Дальнейшее развитие государственных программ, направленных на развитие спортивной инфраструктуры, пропаганде здорового общества жизни, патриотического воспитания. Проведение различных спортивных мероприятий, в том числе и мирового уровня.

Список использованной литературы

1. Курасбедиани З.В. Физическая культура как фактор формирования личности / З.В. Курасбедиани // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. – 2008. – № 4 (44). – С.191-196.
2. Пулов В.Я. Роль физической культуры в социализации личности / В.Я. Пулов // Регионология. – 2014. – № 4 (89). – С.196-204.
3. Самыгин С.И., Самыгин П.С. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 5. – С. 42-45.
4. Щетинина С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности / С.Ю. Щетинина // Автономия личности. – 2011. – № 2 (4). – С.40-44.

УДК 794: 09

Марков Константин Константинович, доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;
Яловенко Ольга Викторовна, старший преподаватель
кафедры физической культуры;
Харченко Артём Александрович, студент 3 курса института
экономики управления и права;
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 83,
65-72-88@mail.ru

ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Аннотация. В данной статье рассматривается история и развитие современных олимпийских игр, структура, организация и порядок проведения соревнований, атрибуты олимпиад, роль и достижения различных стран в олимпийских играх, а также роль и достижения России в данных международных соревнованиях.

Ключевые слова: олимпиада, олимпийские игры, спортивные события, физическая культура, спорт, массовый спорт.

Олимпийские игры – международные комплексные спортивные соревнования, проводимые под эгидой Международного олимпийского комитета (сокращенное наименование – МОК). На сегодняшний день, олимпиада является одним из самых крупных и популярных спортивных событий в мире. В настоящий момент проводится два вида игр – летняя и зимняя олимпиады.

Современные олимпийские игры были возрождены в конце 19-го века, французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Изначально они задумывались как любительские соревнования, в которых нет места профессионалам, занимающихся спортом за деньги, однако после войны, с профессионализацией европейского спорта, идея любительства в большинстве олимпийских дисциплин начала отпадать.

Начиная с возрождения, олимпиады проводятся каждые четыре года, за исключением тех лет, которые пришлось на мировые войны. Первая летняя олимпиада была проведена в 1896 году в г. Афины (Греция). В 1924 году была проведена первая зимняя олимпиада в г. Шамони (Франция). Изначально, зимняя олимпиада проводилась в тот же год что и летняя, однако, с 1994 года, время проведения зимних олимпийских игр было сдвинуто на два года относительно летних игр. Ряд олимпиад проходил с бойкотом некоторых стран, по политическим и другим протестным причинам. Так, бойкот был зафиксирован на летних олимпийских играх в 1980 году в г. Москва, со стороны стран Запада, и в 1984 году на летних олимпийских играх в г. Лос-Анджелес, со стороны социалистического лагеря.

Олимпиада имеет свою эмблему, флаг и девиз, установленные МОК. Эмблемой олимпийских игр является пять скрепленных колец, символизирующих объединение пяти обитаемых частей света в олимпийском движении. Флаг олимпийских игр представляет из себя белое полотнище, на котором изображены олимпийские кольца. Флаг поднимается на всех олимпиадах, начиная с VII олимпийских игр 1920 года в г. Антверпен (Бельгия), где также впервые стала даваться олимпийская клятва. Девиз олимпийских игр звучит следующим образом: «Citius, Altius, Fortius» (лат. «быстрее, выше, сильнее») [1, с. 95].

Город, где пройдут очередные соревнования, определяет МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих олимпийских игр. Право проведения олимпиады является престижным и почетным, поэтому заявившиеся кандидаты всегда стараются представить свою заявку в наиболее выгодном свете, а также доказать, что именно их страна является лучшим местом для проведения очередных игр. Наибольшее число раз, олимпийские игры проходили в США (8 раз) и в Франции (5 раз). Также по три раза игры проходили в Великобритании, Германии, Японии, и Канаде. СССР принял олимпиаду всего один раз, в 1980 году проходили XXII летние Олимпийские игры в г. Москва. Российская Федерация приняла в 2014 году XXII зимние Олимпийские игры, которые проходили в г. Сочи. Также РФ подавала заявку на проведение XXX летних олимпийских игр 2012 года в г. Москва, и XXXI летних олимпийских игр 2016 года в г. Санкт-Петербург, но обе заявки в итоге оказались безуспешны.

Организацию и финансирование соревнований осуществляет Организационный комитет олимпиады. Основными доходами от проведения игр является спонсорская поддержка, и доходы от телетрансляций, которые поступают Международному олимпийскому комитету. В свою очередь МОК половину этих доходов отправляет Организационному комитету олимпиад, а вторую половину использует для своих нужд, в частности на развитие олимпийского движения. В последнее десятилетие, значительная часть финансирования ложится также и на страны, в которых проводятся игры, причем основные затраты связаны не столько проведением игр, сколько с созданием и развитием спортивной инфраструктуры. Так, например, основная часть государственных затрат при проведении Олимпийских игр в Лондоне 2012 года, пришлась на реконструкцию районов, прилегающих к олимпийскому парку [3].

Сегодня в программу современных Олимпийских игр входят 28 летних и 7 зимних видов спорта. Звание олимпийского чемпиона является наиболее почетным и желанным в карьере любого спортсмена. Наибольшее количество золотых наград в общекомандном зачете летних игр, начиная с 1896 года, завоевали Соединенные Штаты Америки (1022 золотых медали). Наибольшее количество золотых наград зимних игр в общекомандном зачете, начиная с 1924 года завоевала Норвегия (118 золотых медалей) [2, с. 221].

Россия (включая Российскую Империю, СССР, и Российскую Федерацию) приняла участие в 19 летних и 15 зимних олимпийских играх. На первой летней олимпиаде 1896 года, представитель Российской Империи генерал Бутовский, входил в состав МОК. В 1900 году на парижской олимпиаде, впервые выступили российские спортсмены. Первая золотая олимпийская медаль в истории России принадлежит фигуристу Николаю Панину-Коломенкину, который завоевал её в 1908 году на IV олимпиаде в Лондоне. Советский союз принимал участие в олимпийских играх с 1952 по 1988 год. После распада СССР, на летней и зимней олимпиаде 1992 года, спортсмены из России участвовали в составе объединенной команды под общим флагом МОК, а начиная с Зимней олимпиады 1994 года в Лиллехаммере – уже в своей команде под собственным флагом. Под флагами Российской Империи, СССР, и Российской Федерации, начиная с 1908 года, было выиграно 592 золотых, 500 серебрянных, и 489 бронзовых медалей. Общее количество завоеванных наград, под флагами России, составляет 1581 медаль [4].

Олимпийские игры осуществляются во благо укрепления мира и дружбы между народами. Девиз олимпийского движения гласит: «Никакой дискриминации в спорте – ни политической, ни религиозной, ни расовой». А это значит, что у всех спортсменов равные права, равные условия для соревнований, и для победы.

Благодаря развитию олимпийского движения, появились новые виды соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. К таким соревнованиям в первую очередь следует отнести Игры Доброй Воли, проводимые с 1986 года, Всемирные Юношеские Игры, впервые проведенные в 1998 году в г.Москва, Паралимпийские игры, для спортсменов с ограниченными возможностями, которые стали проводиться с 1960 года.

Олимпийские игры – общественный, международный, спортивный праздник, который выступает за развитие спорта, укрепление международных отношений, и достижения человеком физического и духовного совершенства.

Список использованной литературы

1. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко, С.А. Иванов // Советский Спорт. – 2010. – 144 с.
2. Несмеянов А.И. Элективные курсы по физической культуре Атлетическая гимнастика: метод. указ. / А.И. Несмеянов, Л.В. Кузнецова, В.С. Муратов. – Иркутск: ИРНИТУ, 2016. – С. 220-222.
3. Международное олимпийское движение: URL: <https://www.olympic.org/>
4. Олимпийский комитет России: URL: <http://olympic.ru/>

Минко Алексей Николаевич, преподаватель кафедры физической
подготовки и прикладных единоборств;
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
partizan0013@yandex.ru

ПИЩЕВОЙ БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОВСЕДНЕВНОГО ПИТАНИЯ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье рассказывается о важности пищевого белка в питании сотрудника полиции, как фактора его высокой работоспособности.

Ключевые слова: сотрудник полиции, белок, аминокислоты, мышцы, правильное питания, работоспособность.

Правильное полноценное питание является важной составной частью распорядка дня сотрудника полиции. Оно обеспечивает эффективность его физической подготовки и служебной деятельности, а также способствует ускорению восстановительных процессов после физических нагрузок [1].

Анализ анкетирования сотрудников полиции территориальных подразделений г. Санкт-Петербурга, независимо от направления их деятельности, показал, что большая часть сотрудников не задумываются над вопросом своего ежедневного питания. Зачастую, полицейские, ссылаясь на свою служебную загруженность, пропускают приемы пищи, практикуют «перекусы» на бегу, едят в сетях быстрого питания, известных как «фаст-фуды». Еда для сотрудника превращается в механическое поглощение килограммов пищи. На первый взгляд это удобно и оправданно, так как кажется, что такой подход к питанию позволяет сотруднику экономить служебное время, но если на это посмотреть с точки зрения здоровья и рабочей продуктивности, то выясняется, что неправильное питание негативно сказывается на функциях организма, и, как следствие, ведет к снижению работоспособности, а также наносит вред при выполнении служебно-профессиональных задач. Вызвано это слабой информированностью в области рационального питания и пассивным отношением к этому вопросу. Первое, что должен сотрудник полиции, так это рассматривать пищевые продукты не с позиции вкусовых ощущений, а с позиции состава, в том числе, какие нутриенты, вещества входят в их состав, сочетание продуктов питания, объем потребляемой пищи, и их полезное влияние на организм человека. Знание и соблюдение элементарных правил питания сотрудником полиции – залог хорошего самочувствия и устойчивости к стресс-факторам.

Тема питания является достаточно объемной и сложной, поэтому в этой статье, раскрываются основные, по-моему мнению, компоненты пищи. Речь пойдет о пищевом белке. Организм большинства сотрудников полиции питающихся не правильно испытывает недостаток в потреблении

белка. Это связано, прежде всего, с большой стоимостью самого белка и способами его промышленного приготовления. Для информации те «блюда», которыми чаще всего питаются сотрудники полиции для экономии времени (булочки, пирожки, кексы, хот доги, гамбургеры, шаверма), содержат вредные жиры и простые сахара, негативно влияющие на здоровье человека. Белка в этих продуктах нет, или же он представлен минимально, следовательно, большой пищевой ценностью они не обладают. Для общей эрудиции сотрудник полиции должен знать, что человек, как и мир живого, состоит из белка. Белки в организме выполняют пластическую и энергетическую функции. Энергетическая стоимость белка составляет 4,1 ккал/г, при этом в организме они не имеют так называемого депо. Белки (протеины) составляют основу всех клеток человеческого организма, они необходимы для построения мышц, обновления клеток крови, выработки ферментов и гормонов и т.д. Дефицит белка приводит к ослаблению высшей нервной деятельности (снижению памяти, мышления, развитию невротических состояний); снижению устойчивости к инфекционным заболеваниям за счет снижения синтеза иммунных белков; снижению физической и умственной работоспособности и увеличению потребности во сне [3, с. 75].

Суточная доза белка в соответствии с нормой «всемирной организации здравоохранения» – 0,75 умноженные на килограмм собственного веса. Роспотребнадзор определяет эту потребность от 60 до 120 грамм белка без учета всего остального питания. Эти цифры, усредненные, и не учитывают пол, возраст, условия проживания, требования к профессиональной деятельности. Последнее для сотрудника полиции является наиболее существенным.

В организме сотрудника полиции при выполнении своих служебных обязанностей расходуется повышенное количество белка. Основой белкового рациона сотрудника полиции должны стать продукты питания животного и растительного происхождения в строгом сочетании. Животная пища, попадая в организм, обеспечивает его большей частью белков, требующихся для нормального функционирования организма, поэтому их называют полноценными. Их ценность в том, что в их состав входит весь набор аминокислот (составляющие белка), в том числе незаменимые аминокислоты, которые не могут вырабатываться организмом и должны поступать с пищей. В растительной пище аминокислотный состав беднее. Такой белок называют неполноценный. Единственный качественный белок, близкий по составу с животным белком, соевые белки. Для бесперебойной работы ЖКТ человеку необходим белок обоих видов. Рассмотрим эти виды белка по отдельности. Одно из мест среди животных продуктов по полезности отводится куриным яйцам. Их яйцо принято за эталон белка. В одном курином яйце 6 грамм белка, 3 грамма в белке и 3 грамма в желтке. Лучшего источника в природе не существует. Яйцо не имеет клеточной структуры, поэтому усваивается полностью и употреблять их, следует в сыром виде или вареными всмятку. Следующими продуктами богатыми белками, на мой взгляд являются: мясо рыбы, морепродукты, домашняя птица, мясо

животных. Эти продукты содержат высококачественный белок с высокой степенью усвоения. Из рыбы, предпочтительнее употреблять в пищу такие виды, как: тунец, кефаль, карп, белуга. Морепродукты - это мидии, кальмары, креветки. Грудка курицы очень богата белком. Мясо животных, имеется в виду, прежде всего телятина и постная говядина. Но употребляя мясо крупного рогатого скота, нужно учитывать, что переваривается оно гораздо медленнее, из-за жесткости волокна и соединительной ткани (прожилок). Третье место в моем рейтинге занимают молочные продукты. К ним, прежде всего, относятся: нежирное молоко, кефир и творог. Эти продукты легко усваиваются организмом человека и содержат все аминокислоты необходимые для активной жизнедеятельности. Однако, молоко содержит лактозу (молочный сахар), которая может вызывать у некоторых людей расстройство желудка. Молочный белок бывает двух видов: казеин и лактабульмин. На казеин приходится 80%, остальные 20% – лактабульмин. В чистом виде казеин содержится в обезжиренном твороге и сыре. Важно знать, что чем выше процент жирности творога и сыра, тем меньше в них белка. Самый ценный белок молока это сывороточный лактобульмин. Молоко лучше пить натуральное, при нагревании оно теряет свои полезные свойства. Полезен кефир и йогурт. Сливочное масло и сметану лучше не употреблять, так как они содержат в основном жир. Говоря о растительном белке, сотруднику полиции необходимо помнить, что по биологической ценности он сильно уступает животным белкам – усвоение идет на 50-60%. Крупы и бобовые культуры отличаются большим содержанием белка. А такие как соя, чечевица, фасоль, превосходят по содержанию некоторые виды мяса. Соя и соевое «мясо» в консервированном виде входит в сухой паек солдат и полицейских США и Китая, а также в их ежедневное меню. Специалисты по питанию рекомендуют сочетать животную и растительную пищу. Так можно добиться почти полного усвоения употребляемых продуктов. Пример: тушеная чечевица с говядиной в томатном соусе или тушеная курица с бобами в сметане низкой жирности. Бобовая пища не любит молоко, но хорошо сочетается со сметаной и сыром.

Ниже я даю конкретные рекомендации по употреблению пищи богатой белком для сотрудников полиции:

1) яйцо куриное и перепелиное на завтрак в количестве 2, 3 штук, сваренное всмятку;

2) нежирное молоко, кефир, йогурт, простокваша перед сном – 1 стакан. Творог обезжиренный, за 1 час до сна, в количестве 150 грамм, с ложкой меда;

3) куриная грудка, индейка, говяжья или телячья вырезка, на обед и (или) на ужин, в количестве 150 грамм, в вареном или тушеном виде;

4) тунец варенный, можно консервированный или другая морская рыба, в количестве 200 грамм, на обед и (или) на ужин;

5) морепродукты, например морской коктейль, в вареном виде, в количестве 200 грамм, на обед и (или) ужин;

6) фасоль, соя, чечевица, горох, бобы, гречневая каша, рис, в вареном или тушеном виде, в количестве 200 грамм, на обед и (или) ужин.

Не рекомендовано сочетать яйца с молоком, рыбу с молоком. Эти эксперименты закончатся проблемами с желудком. Мясо хоть и не обязательно к партнерам, но лучше усваивается с овощами. Белки в отличие от жиров и углеводов, не имеют в организме своего депо и, следовательно, не могут откладываться про запас, поэтому должны ежедневно вводиться в организм в необходимом количестве [2, с.112].

Приведенный список достаточно строго обоснованный с точки зрения диетологии. Хотя он может быть дополнен и другими продуктами питания схожего состава. Употребляя продукты богатые полезным белком, нельзя забывать и о других важных составляющих пищи, таких как углеводы, жиры, витамины, минералы и вода. Только комплексный подход к питанию и высокая физическая активность позволят сотруднику полиции достичь высокой производительности труда и продлить служебное долголетие.

Список использованной литературы

1. Бобровик А.П., Любаков А.А. Гигиенические особенности питания сотрудников силовых ведомств, активно занимающихся спортивной деятельностью // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы III МНПК. – Хабаровск: 22-24 октября 2015. – С. 103-106.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – С.252.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов; 3-е изд., исп. – М., 2013. – С. 256.
4. Бобровик А.П., Любаков А.А. Основные причины ухудшения физического состояния и здоровья офицеров – преподавателей вузов МВД России // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сб. материалов II всерос. научн.-практич. конф.; под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – 2015. – С. 181-183.
5. Бобровик А.П., Арсеньев В.А. Закономерности развития заболеваний у сотрудников ОВД старшего возраста во время службы и после увольнения и средства их предупреждения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII междунар. научн.-практич. конф., посвящ. 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – 2015. – С. 39-42.
6. Пашкин С.Б., Любаков А.А. Оптимизация функциональных состояний курсантов при несении службы с помощью тренинга // Управление инновациями в современной науке: сб. статей междунар. научн.-практич. конф. / отв. ред. Сукиасян А.А. – 2015. – С. 197-201.

УДК 796.062

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки;

Бредихин Михаил Михайлович, курсант 3 курса учебно-строевых подразделений,

Пермский институт ФСИН России,

Россия, 614012, г. Пермь ул. Карпинского, 125,

Starioss@mail.ru

НЕТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА СРЕДИ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ

Аннотация. В статье речь идет о таком понятии, как здоровье человека и, то, как профессиональная деятельность влияет на психофизиологическое состояние сотрудников федеральной службы исполнения наказаний России. Также выявлены основные причины вызывающие стресс, и рассмотрен популярный в наше время вид физической нагрузки – оздоровительный бег, как способ борьбы с психологическим выгоранием.

Ключевые слова: здоровье, стресс, сотрудники ФСИН, оздоровительный бег, показания, противопоказания.

Все стороны жизни человека, главным образом, определяются уровнем его здоровья. Оно является и основным критерием его нормальной работоспособности. Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние, отражающее полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [2].

Немаловажную роль в профессиональной деятельности сотрудника федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН) России играет здоровье. В данном случае стоит говорить о такой его классификации, как профессиональное здоровье, которое характеризует функциональное состояние сотрудника по физическим и психическим показателям. Стоит указать, что любая профессиональная деятельность негативно сказывается на уровне здоровья. Для сотрудников ФСИН России применительно такое понятие как «профессиональная деформация», то есть ухудшение физического состояния.

Также на здоровье сотрудников сказываются напряженные условия осуществления служебной деятельности, которые часто сопровождаются длительными, истощающимися психоэмоциональными стрессами.

Под понятием «стресс» понимается совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (как психологических, так и физических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Чаще психологи упоминают

понятие «дистресс» – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям, так как от стресса страдает иммунная система, а значит, люди чаще оказываются жертвами инфекции, аутоиммунных заболеваний и рака [5].

Психологическому обеспечению профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России отводится существенная роль. Так как воздействие негативных психофизических факторов приводит к снижению интереса к работе, повышению общей напряженности в коллективе, формированию в сознании людей кризиса большинства нормативных представлений, что может проявляться в грубости с подчиненными, конфликтах, нарушении уставной дисциплины, законности, должностном бездействии либо во вседозволенности. Стрессогенная среда способствует развитию личностных девиаций, связанных с алкоголизацией, курением, повышенным уровнем агрессии или наличии подавленности с суицидальными реакциями.

Особенно актуальным в наше время является ответ на проблемный вопрос – как выйти из стрессового состояния? Ведь сотрудник при исполнении должностных обязанностей ежедневно подвергается стрессу, что однозначно отражается на его здоровье.

Каждый человек индивидуален, а, значит, по-разному реагирует на стрессовую ситуацию. Существует различные способы снятия стресса, но для нас интересен наиболее эффективный способ – это физические упражнения.

В последнее время такой способ набирает все большую популярность и это связано скорее не с потребностью сотрудников снять стресс, а с модой на здоровый образ жизни. Некоторые исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения средней интенсивности способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу. Здесь, важное и почетное место занимает бег, так как именно беговые тренировки обладают высокой эффективностью, широким спектром положительного воздействия на организм человека [4].

Разновидностью беговых нагрузок является оздоровительный бег, который направлен на укрепление здоровья человека, поддержания его хорошей спортивной формы, а также способствует общему улучшению самочувствия. Одним из наиважнейших воздействий рассматриваемого вида физических нагрузок является снятие стресса, также выход из депрессивного состояния и нейтрализация избытка адреналина, который накапливается в крови за день. В отличие от транквилизаторов (успокаивающих психотропных лекарственных средств), бег стимулирует выработку эндорфинов, которые отвечают за улучшение настроения и чувство радости. Ещё одним плюсом оздоровительного бега является то, что для занятия им не требуется специальной физической подготовки, поэтому данный вид

нагрузки пользуется большой популярностью среди сотрудников ФСИН России, которые приняли решение следовать здоровому образу жизни [1].

Однако и к данной разновидности физической нагрузки существуют определенные противопоказания, которые необходимо знать и учитывать:

- любые заболевания в острой форме;
- сердечная недостаточность;
- легочная недостаточность;
- гипертоническая болезнь в тяжелой форме;
- нарушения опорно-двигательного аппарата с болевыми проявлениями.

Вследствие широкого положительного воздействия бега на организм человека, оздоровительный бег рекомендуется в следующих случаях, которые приведены ниже.

1. Для улучшения психологического и эмоционального фона сотрудников, а также при депрессивном состоянии и частых стрессах. То есть оздоровительный бег рекомендован всем сотрудникам ФСИН России, ведь стрессы и большая психологическая нагрузка – стандартное и частое явление в их работе.

2. Для улучшения качества сна и устранения беспокойства и невротизации.

3. Для улучшения работы всех внутренних органов, а в первую очередь всей сердечнососудистой системы, ведь во время бега значительно учащается сокращение сердца, его мышцы тренируются и становятся более выносливыми.

4. Для улучшения внутреннего газообмена организма. Так как во время оздоровительного бега активизируется работа легких, что позволяет усилить дыхание всех внутренних органов.

5. Для укрепления нервной системы, что важно для предотвращения таких страшных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт – ведь именно эти заболевания удерживают лидирующие позиции в перечне заболеваний современного человека.

Также следует грамотно приступать к началу занятиями оздоровительным бегом. Нужно правильно нормировать нагрузку, а по мере возрастания тренированности – постепенно ее увеличивать. Это существенно повысит эффективность физических нагрузок. Еще очень важно контролировать дыхание – вдох рекомендуется осуществлять через нос, выдох – тоже через нос, и стремиться к брюшному дыханию. Оно стимулирует кровообращение и повышает оздоровительный эффект бега.

Можно сделать вывод о том, что оздоровительный бег является естественным средством для борьбы с депрессией и стрессом в профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России, а также в его повседневной жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями в умеренных дозах заставляют наш мозг выделять в кровь природные эндорфины, которые

улучшают настроение и защищают наш организм от вредного воздействия стресса, увеличивается количество эритроцитов в крови, также способствуют снижению избыточного адреналина, тем самым делая человека более спокойным. Мы можем констатировать, что положительное действие оздоровительного бега на состояние здоровья человека неоспоримо.

Таким образом, с помощью занятий оздоровительным бегом сотрудники уголовно-исполнительной системы, могут поддерживать на должном уровне свою физическую форму и в значительной степени сохранить своё здоровье. Рекомендованный вид беговой нагрузки может быть каждому, кто всерьез озабочен сохранением своего здоровья и уровнем своего функционального состояния.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: 3-е изд. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
3. Ковалев А.П. Оздоровительный бег. Как избежать болезней / А.П. Ковалев. – М., 1999. – 289 с.
4. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2008. – 304 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.

Нюняев Иван Валерьевич, преподаватель
кафедры огневой и физической подготовки,
Пермский институт ФСИН России,
Россия, 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,
Nyunyaev86@gmail.com

ТРАВМАТИЗМ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация. Проблема травматизма в спорте является актуальной в наше время, причем, это касается как отдельного человека, так и общество в целом. Уровень развития знаний о предотвращении травматизма сказывается на здоровье и результат спортсменов, что влечет за собой сохранение здоровья в одном случае и рост результата во втором.

Ключевые слова: физическая культура, травмы, история, спорт.

В литературе довольно объемно и широко описаны проблемы борьбы с различными видами травм в спорте, но данной информации недостаточно для профилактики травматизма в спорте.

В послевоенные года в стране работа борьбы с травматизмом набирала обороты. Причиной этому послужил накопленный опыт в период Великой Отечественной войны, а так же достижения военно-полевой хирургии были направлены на дальнейшее совершенствование организации травматологической помощи. Значительную роль в ее развитии сыграли проведения конференции и совещания травматологов-ортопедов, на которых ставились задачи расширения сетей специализированных учреждений и восстановление ее довоенного уровня так же дальнейшего развития. Повреждением или травмой, называют воздействие на человеческий организм внешнего фактора, нарушающего строение и целостность ткани и нормальные физиологические процессы [1].

В зависимости от характера травмы различают кожные (раны, ушибы), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и не прямые, в зависимости от места приложенной силы. Они могут быть одиночными (поперечный перелом бедренной кости), множественными (перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, разрыва, растяжения, скручивания, в результате которого травмируется участок ткани, по месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке [2].

Виды травм: травмы делятся по тяжести. Такие как тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере трудоспособности сроком более 30 дней. Пострадавших длительное время лечат травматологи-ортопеды в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с изменением в организме, которые приводят к нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие нарушений в организме и потере работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых нуждаются в оказании первой медицинской помощи. Возможно назначение врачом лечения (сроком до 10 дней) с занятиями и тренировками с малой интенсивностью.

Кроме того, выделяют хронические и острые травмы. Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или

иного травмирующего фактора. Хронические травмы являются впоследствии многократного действия одного и того же фактора на определенную травмирующую область тела.

Так же существует еще один вид травм – микротравмы. Микротравмы это повреждения, получающие клетки тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры. Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к инвалидности и смертельным исходам).

Среди спортсменов занимающимися активными видами спорта с большей нагрузкой на нижнюю часть тела такими как (футбол, борьба хоккей) зачастую травмируют коленные суставы. Наиболее частые травмы коленного сустава данных спортсменов являются: повреждение связок (растяжение, полный или частичный разрыв), повреждение (разрыв) мениска и его частей [2].

Причина повреждения связок.

Движения, вызывающие напряжение колена, растяжение может быть вызвано движениями, которые не являются обычным для колена. Эти движения включают в себя ситуации во время занятий спортом, когда надо быстро согнуть ногу в колене, использовать большие веса, прыжки и приземления, а также любые действия, вызывающие быстрое или внезапное сгибание колена.

Любой вид физической деятельности, который вызывает напряжение в коленном суставе, может также приводить к растяжению. Прямой удар в колено: частичный разрыв связок может быть вызван ударом в переднюю, боковую или заднюю часть колена. Растяжение может быть вызвано также падением на колено.

Признаки повреждения связок. Затруднение движения в суставе, боль и болезненные ощущения при пальпации колена, болезненные щелчки и хруст, припухлость или кровоподтеки, нестабильность коленного сустава.

Что же касается травм мениска. **Мениск** – это структура полукруглой формы внутри колена, располагающаяся между суставными площадками бедренной и большеберцовой кости.

Мениск распределяет нагрузку и предохраняет суставные хрящи, а также отчасти придает устойчивость в колене во время ходьбы. Внутри колена два мениска - внутренний и наружный. Наружный мениск более мобилен, поэтому травмируется гораздо реже.

Причины повреждения мениска. Мениски чаще всего разрываются во время спорта, при резких вращательных и ротационно-сгибательных движениях в колене, глубоких приседаниях и прыжках. Разорванный фрагмент мениска перемещается в полость сустава при движениях и вызывает внезапную боль и периодические блокады. Разрывам мениска часто сопутствуют травмы связок [3].

Признаки повреждения мениска Характерный щелчок, после чего следует сильная боль в коленном суставе. Через некоторое время колено приспособляется, и боль немного утихает. На следующий день колено опухает, появляется отек. Боли усиливаются при ходьбе. Моментами происходит блокада коленного сустава (своеобразная блокировка колена под воздействием оторванного элемента мениска. Именно он, попадая в свое не исходное положение блокирует сустав).

На данный момент медицина не плохо развита по лечению данных травм. Поврежденные связки лечатся, сшиваются, меняются. Зависит от степени тяжести травмы. Что же касается повреждения мениска, дела обстоят куда сложнее. После повреждения мениска необходимо оперативное вмешательство для резекции мениска (сшивание, частичное удаление или полное удаление мениска).

Срок реабилитации так же зависит от травмы, ну и, конечно же, каждый организм индивидуален по восстановлению после травм, болезней. Проблема заключается в том, что лица, ведущие активный образ жизни обладают слишком малой информацией по травматизму, какие меры необходимо соблюдать с целью сохранения здоровья, что необходимо делать для недопущения травм, а так же какие необходимы действия при получении той или иной травмы.

Спортивная деятельность, это не только профессиональный спорт, но и образ жизни. В спорте, как в любительском, так и профессиональном

имеются тренеры, преподаватели, наставники. Для решения минимизации травматизма именно на этих лиц и ложиться ответственность. Данные лица с целью минимизации травматизма должны проводить следующие мероприятия:

- проводить инструктажи по мерам безопасности;
- проводить дополнительные занятия по знаниям анатомии и физиологии человека;
- точно объяснять технику выполнения упражнения;
- требовать соблюдение соответствующей спортивной формы одежды;
- проводить тщательную разминку;
- требовать технику выполнения элементов;
- следить за состоянием здоровья во время упражнений, не давать излишнего переутомления;
- Проводить мероприятия по восстановлению организма [3].

Если соблюдать регламентирующие меры, при этом повышать как теоретическую базу, так и практическую, быть более дисциплинированными, то травматизм можно свести к минимуму. Никогда не стоит игнорировать данные мероприятия, ведь игнорируя, так как от этого зависит наше здоровье. Впоследствии полученной травмы последствия могут быть не только необратимыми, привести к инвалидности, но даже в некоторых случаях к летальному исходу. Поэтому необходимо к любым занятиям по физической культуре подходить ответственно и прислушиваться к своему организму.

Список использованной литературы

1. Волович, В.Г. Физическая культура студента: учебник / В.Г. Волович, А.Г. Скопинцев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 354 с.
2. Кузменко, В.В. Физическая культура: учебник / В.В. Кузьменко, С.М. Журавлев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 550 с.
3. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета [Текст] / Р.А. Роман; 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 174 с.

УДК [796.01:796.42 – 055.25]:378.661(571.53)

Попов Сергей Ефимович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Медведева Яна Олеговна, студент стоматологического факультета,
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,
yanochka_2507@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ КОМАНДЕ, КАК ОСНОВА ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. При поступлении в медицинский университет студенты-медики с первого курса обучения привлекаются к занятиям в спортивных секциях. В основном начинают заниматься спортом студенты, имеющие базовую или специализированную подготовку до поступления в ВУЗ. Также при помощи агитации и пропаганды тренера кафедры физвоспитания приглашают к занятиям студентов без каких-либо основ подготовки в общеобразовательной школе, но имеющих природные данные или генетическую предрасположенность организма к занятиям спортом. В связи с этим, тренером женской легкоатлетической команды были разработаны тренировочные режимы своих спортсменов для оптимизации процесса подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный режим, методика отбора, степень спортивной квалификации, специализированное направление, базовая подготовка, студенческий спорт, специфика обучения.

Методика отбора в спортивную легкоатлетическую секцию студентов, поступивших в медицинский университет.

Перед тренером легкоатлетической команды в начале каждого учебного года ставится задача доукомплектования состава сборной, в которую должны входить спортсмены вторых и старших курсов, а также вновь поступившие. Критериями набора первокурсниц является предрасположенность к занятиям легкой атлетикой, исходя из физических данных, аэробных возможностей и повышенного уровня физических навыков студенток. При знакомстве и собеседовании тренера-преподавателя со студентками, желающими заниматься в секции, выясняются уровень подготовки, квалификация и данные о предшествующих занятиях легкой атлетикой в школе. И уже в зависимости от физических и функциональных способностей, которыми обладают вновь поступившие студентки, тренером в первый тренировочный цикл (сентябрь-октябрь) разрабатываются ориентировочные планы по их дальнейшей подготовке. Кроме того, происходит знакомство со спортсменками старших курсов и определяется стратегия по степени выработки тренировочных объемов (нагрузок). Та группа первокурсниц, которая пришла в команду со спортивным разрядом, как правило, присту-

пает к занятиям с уже адаптированными и квалифицированными спортсменками старших курсов. Другая же часть пришедших спортсменок, которых в команде большинство, не обладая квалификационными данными, но имея повышенные физические и аэробные способности, попадают под особый учебно-воспитательный контроль тренера, на них уделяется больше времени в тренировочном процессе. В ходе многолетних наблюдений за степенью адаптации спортсменок к тренировочному процессу было проведено дифференцирование их на несколько групп, по уровню их спортивной квалификации. Спортсменки сборной команды поделены на три категории: первая категория – спортсменки, имеющие базовую спортивную подготовку со специализированным направлением; вторая – категория спортсменок, имеющих хорошо организованную базовую физкультурную и частичную специализированную подготовку; третья – студентки, не адаптированные к занятиям спортом по причине низкого уровня привлечения к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе, но имеющие повышенные физические и аэробные способности. Исходя из вышеизложенного, перед тренером в начале каждого учебного года ставится одна из важнейших целей по организации тренировочного процесса – определение количества тренировочных занятий в неделю, тренировочной загруженности в семестре и в период сессии в зависимости от степени адаптации организма спортсменки и от успеваемости по основным предметам в ВУЗе, что очень важно отметить.

Формирование учебно-тренировочных режимов в легкоатлетической команде девушек медицинского университета.

В первую очередь, тренер, как педагог, при наборе в команду новых спортсменок старается с первых дней обучения в ВУЗе найти психологический контакт, понять степень мотивации как к обучению в медицинском университете, так и к занятиям спортом или иной общественной деятельностью. Поэтому, определяя статус каждой студентки в легкоатлетической команде, выработались (в ходе многолетних наблюдений) учебно-тренировочные режимы по подготовке сборной. В данной ситуации было наработано четыре таких режима: *первый учебно-тренировочный режим* подразумевает посещение занятий от одного до трех раз в неделю. Преимущественно, студентки посещают учебно-тренировочное занятие по расписанию основной медицинской группы. Тренировка проходит или индивидуально, или с учебной группой, также возможны различные сочетания, например, вначале проводится кроссовая или разминочная пробежка, далее основная часть задания выполняется с группой. Второе и третье тренировочное занятие на неделе могут быть проведены в зависимости от желания и занятости студентки по учебе. В зависимости от вышеуказанного количества занятий, тренером разрабатывается план и оптимизация по загруженности спортсменки различными видами тренировочных заданий. *Второй учебно-тренировочный режим* включает в себя такое же количе-

ство тренировок в неделю, но все они проходят индивидуально или с членами сборной команды, преимущественно во внеурочное время. Это дает возможность глубже вести тренировочный процесс и наработать более существенную квалификацию спортсменки, усовершенствовать физические навыки и аэробные способности. Такой спортсменке (по мере необходимости) тренером предлагается дополнительно проводить специальные тренировочные задания по развитию различных видов выносливости, необходимых для подготовки к соревнованиям. Данная категория студенток, в отличие от первой, существенно мотивирована на подготовку к соревнованиям, как в личном зачете, так и в командном. *Третий учебно-тренировочный режим* состоит из двух – четырех занятий в неделю. Этот режим отличается от предыдущих существенной направленностью на специализированный уклон к занятиям легкой атлетикой. В нем могут находиться спортсменки, имеющие спортивные разряды, а также студентки, значительно мотивированные с первых дней обучения в ВУЗе на высокие личные достижения. Тренировки проходят в основном на спортивно-тренировочных базах, используются различные сочетания, особенно по проведению кроссовой и темповой беговой работы (парки, холмистая местность, шоссейные трассы и т.д.). В процентном отношении (примерно на 20-30%) эти спортсменки выполняют больше специальной тренировочной работы, например, проводятся контрольные скоростно-силовые и круговые тренировки, контрольные барьерные и прыжковые тренировки. Как правило, в этом режиме находится авангард команды (5-7 человек), который ответственен за успех в соревнованиях по кроссу, эстафетах и первенствах по легкой атлетике среди студенток области и города. *Четвертый учебно-тренировочный режим* включает в себя ведение процесса, приближенного к профессиональному, но с учетом направленности на студенческий спорт при построении всех разделов подготовки. В этом режиме находятся от одной до трех квалифицированных спортсменок, причем не обязательно, чтобы они занимались у одного тренера. На базе кафедры физвоспитания у тренера, отвечающего за подготовку команды, обычно занимается одна-две воспитанницы. Остальные ведут процесс подготовки в специализированных спортивных школах. Количество тренировочных занятий в неделю варьирует от 5 до 10 в зависимости от поставленных задач и целей, а также от этапа или периода подготовки. Преобладают значительные объемы выполняемых общих и специальных тренировочных работ. Такой категории спортсменок психологически сложно сочетать занятия спортом и обучение в ВУЗе. Как показала многолетняя практика, специализированную направленность ведения тренировочного процесса могут выдерживать студентки, обучающиеся в университете на «хорошо» и «отлично». Почему? Это связано с тем, что студентка, прежде успешно адаптированная к учебе в школе, как правило, не имеет затруднений при

обучении в университете и, естественно, легче переносит все сложности, возникающие при ведении тренировочного процесса.

Хочется отметить, что данная категория студенток также преобладает и в остальных тренировочных режимах. Обучение в медицинском университете требует от студенток существенной морально-психологической, волевой и физической стойкости. По наблюдениям, примерно каждые 3-4 года легкоатлетическая команда девушек медицинского университета выходит на пиковые показатели, как в командных соревнованиях, так и в личных.

По материалам, изложенным в данной статье, подлежащим дальнейшему исследованию, можно сделать вывод, что построение учебно-тренировочного процесса со студентками-медиками по различным беговым видам легкой атлетики требует тщательного подхода и отведения большого внимания на то, каких спортсменок набирает в команду тренер. Правильно проведенный селекционный отбор позволяет в итоге создать комфортные условия ведения тренировочного процесса, оптимизировать энергозатраты, психические издержки занимающихся, а также минимизировать травмоопасные состояния, переутомление, вовремя проводить врачебно-спортивный контроль. Верно выбранный курс многолетней подготовки может способствовать повышению спортивного мастерства и более организованному ведению тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
2. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 50-52.
3. Чесноков Н.Н. Легкая атлетика / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. С.164-171
4. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С.194-198

Променашева Татьяна Викторовна, заведующий кафедры
общепрофессиональных дисциплин ИСО;
Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,
info@rosminzdrav.ru

БИОПЕДАГОГИКА КАК ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья раскрывает важные вопросы по организации и проведению оздоровительной физической культуры. Применения биопедагогики в учебном и тренировочном процессах как одной из форм оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: Биопедагогика, тренировочный эффект, оздоровительная спортивная тренировка.

Впервые французский философ Мишель Фуко вел понятие «био-власть», на основе, которой появилось понятие «биопедагогика». По его мнению, в обществе стал широко распространяться контроль над телом человека и это, прежде всего, выразилось в науке о теле и здоровье. Этот контроль более проявился и нашел свое место в тренировочном процессе при занятиях физической культурой [4].

Постоянное занятие физической культурой приводит к улучшению физического состояния тела человека и повышению его работоспособности в разных направлениях деятельности. Но занятие физической культурой без систематизированных программ может привести к затягиванию процесса развития организма человека. Поэтому целью оздоровительной физической культуры является регулярные занятия по специальным программам, то есть управление учебно-тренировочным процессом. В данном случае будет иметь значение выбор объекта управления, целенаправленные требования к объекту управления, критерии поставленных целей и результативность. Как известно, управлять процессом управления невозможно без целенаправленного научного обоснования, в частности без прогноза поведения человека и развития его физических способностей в будущем.

Цель разработанных специальных упражнений в оздоровительном физическом воспитании – это постоянное улучшение физического состояния человека, и повышение физической работоспособности в разных сферах трудовой деятельности.

Конечно в оздоровительном физическом воспитании имеется важнейшая сложность, заключающаяся в попытке воздействия на организм человека. В зависимости от индивидуальных особенностей организма человека, от его состояния в определенный момент не всегда бывает одинаковая реакция на одни и те же тренировочные нагрузки, что вызывает разный эффект от оздоровительного тренировочного процесса. Потому всегда должен поддерживаться принцип «обратной связи», заключающийся в информационной связи в управлении, а с другой стороны, в управлении в определённом направлении, которое может быть обеспечено путём корреляции первоначальных действий, то есть в использовании срочного оздоровительного тренировочного процесса [1, 2].

Многолетний опыт специалистов в области физической культуры показал, что при изучении физиологических и биохимических процессов работы организма при спортивной нагрузке невозможно руководствоваться только знаниями в области физической подготовки, значительные знания приходят со стороны фундаментальных наук, такие как биофизика, биохимия, биомеханика и др., которые в свою очередь помогли расширить человеческие физиологические способности человека. То есть эффективное управление и контроль за развитием организма человека возможно при совокупности изучения разных областей наук. Например, рассмотрим связь физики с физической культурой. В данном случае сделаем акцент на связь или влияние законов физики на организм человека.

Конькобежный спорт, лыжный спорт. Помогает или негативно влияет ветер на спортсмена. В зависимости от формы тела человека и сопротивления трения между воздухом и телом можно делать вывод о его влиянии на реакцию организма и результаты спортсмена. Здесь необходимо обратить внимание, на одежду спортсмена (специальный костюм), на стойку спортсмена (высокая или низкая, при низкой сила сопротивления уменьшается в 3 раза), направление ветра (при сильном ветре скорость воздуха увеличивается, что будет являться движущей силой).

Хоккей. Здесь необходимо говорить о силе мышц ног спортсмена. Поскольку хоккеисты длительное время находятся в низкой стойке (с согнутыми в коленях ногах), что придает им достижения максимальной скорости скольжения, в данном случае срабатывает закон центробежной силы.

Фигурное катание. Спортсмены выполняют многочисленные прыжки. Их особенностью является накопление кинетической энергии при скольжении и использовании энергии при прыжке, что позволяет произвести правильный прыжок, безопасное приземление.

Прыжки с шестом. Законы физики позволяют отработать технику прыжка путем знания закона маятника.

Таким образом, можно сделать вывод, что с помощью знаний законов физики привело к большому количеству развития видов спорта, эффектив-

ному развитию возможностей человеческого организма, а также контроль за его развитием [3].

В настоящее время все больше и чаще развивается мнение о необходимости выделения биопедагогики как отдельного, самостоятельного научного направления, предметом изучения которого будет являться развитие жизненных процессов при регулярной деятельности по эволюции и формированию человека, изучение методов определения биологических функций для управления педагогическим процессом [4].

Биопедагогика как научное направление должно быть направлено изучение жизненных процессов людей, используя достижения иных наук, с целью развития знаний в педагогике оздоровительной физической культуры. Для развития биопедагогики должны быть использованы знания и научные разработки в области педагогики, биофизики, спортивной медицины, биомеханики, физиологии и другие науки. Объединение различных наук в целях развития оздоровительной физической культуры даст право на жизнь биопедагогике, расширит возможности наук, на базе которых данное научное направление будет развиваться.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – С. 24-31.
2. Дубровский В.И. Движения для здоровья. Лекарство от простуды / В.И. Дубровский, А.Н. Колгушкин. – М.: Знание, 1989. – С. 36-45.
3. Завьялов А.И. Биопедагогика. Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта / А.И. Завьялов, Т.В. Завьялова: тез. Всесоюзного симпозиума / под ред. проф. Р.А. Пилояна. – Малаховка: ОГИФК, 1991. – С. 56-57.
4. Завьялов А.И. Биопедагогика – основа спортивной тренировки / А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, А.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 56-59.

УДК 37.035.6

Силкин Николай Николаевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Вяткин Антон Андреевич, доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств;

Терешкин Валерий Валентинович, преподаватель кафедры физической
подготовки и прикладных единоборств,

Санкт-Петербургского университета МВД России,
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,
silkin-n.n@mail.ru

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье представлена проблема спортивно-патриотического воспитания современной молодежи и возможные пути ее решения. Механизм организации физического и патриотического воспитания молодежи. Возрождение и развитие комплекса ГТО, его влияние нравственное поведение молодежи.

Ключевые слова: Спортивно-патриотическое воспитание, физическое развитие, комплекс ГТО, соревновательная деятельность, патриотизм, нравственное поведение.

Спортивно-патриотическое воспитание – это многосторонняя, целенаправленная и согласованная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально-стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, с чувством патриотизма, готовый к выполнению конституционного долга.

Цель спортивно-патриотического воспитания – развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, получение опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины [1, с. 23].

Физическое воспитание способствует формированию высоконравственности. В процессе занятий появляются, формируются и закрепляются моральные качества, крепнет и закаливается воля, приобретает опыт патриотического поведения.

В эффективности физического воспитания не последнюю роль играют такие обстоятельства, как воспитанность занимающихся, их организованность и дисциплинированность, мужественность и решимость, умение слышать и слушать, и другие личностные качества.

3 декабря 2016 года Президент Российской Федерации Владимир Путин обратился к Федеральному Собранию с ежегодным Посланием. В сво-

ем Обращении он подчеркнул: «Патриотизм должен проявляться во всем...».

Именно на нравственной основе, в том числе и на патриотизме, осуществляется воспитание так называемого спортивного трудолюбия, способностей к преодолению сложностей.

Исходя из этого, можно говорить о единстве патриотического и физического воспитания подрастающего поколения. Спортивно-патриотическое воспитание молодого поколения как общественное явление показывает, что в него ограничено вплетается единство воспитательных действий и жизни, представляющих в свою очередь, единство методов и форм [2, с. 11].

Спортивно-патриотическое воспитание осуществляется в процессе спортивно-патриотической деятельности, под которой понимается деятельность, направленная на формирование патриотизма в процессе занятий физической и спортивной культурой [3, с. 25].

В подобных условиях наилучшим вариантом разрешения проблемы Правительство Российской Федерации видит в возрождении программы физической подготовки ГТО («Готов к Труд и Обороне»).

24 марта 2014 года Президент России Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О введении в действие с 1 сентября 2014г. Физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь Тобой Отечество», который стал полноценным прототипом комплекса «Готов к Труд и Обороне» [1, с. 15]. Несмотря на то, что содержание программы, как и сама программа, были немного изменены, ожидаемый эффект от внедрения физкультурного комплекса огромен, и многие возлагают на него большие надежды, ведь проблемы, существующие в обществе, налицо.

Главная цель, преследуемая при возрождении комплекса, заключается в патриотическом и нравственном развитии общества, а также укреплении физического состояния населения.

Комплекс ГТО может стать реальной и действенной платформой для сплочения общества, его слоев. На его базе могут быть созданы новые общественные организации, спортивные секции, объединяющие под своей эгидой молодежь.

Как известно, количество употребляющих алкогольные напитки, курящих и наркозависимых молодых людей растет в те периоды времени, когда у представителей подрастающего поколения отсутствуют интересы и способы моральной и физической разгрузки. Спорт в этом отношении является универсальным инструментом, который одновременно является способом проведения свободного времени, и помогает достичь при этом улучшения собственного физического облика и нравственного состояния.

Комплекс ГТО может стать стержнем, вокруг которого сплотиться население. Таким образом, посредством возрождения и популяризации комплекса станет возможным решить многие проблемы, существующие в обществе.

В рамках возрождения комплекса ГТО, предполагается часть программы посвятить нравственному воспитанию, планируется проведение мероприятий патриотической направленности, с привлечением молодежи к их организации. И здесь необходимо учитывать задачи, поставленные в программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» № 1/5746 от 17.06.2016 г. [1, с. 11].

Несмотря на то, что комплекс носит общественно-спортивный характер, дисциплины, включаемые в него, имеют военную направленность. Так, например, в программу входит стрельба из пневматической винтовки и метание гранат.

Подобные упражнения помогут подготовить молодое поколение к службе в армии и возможным боевым действиям, что в свою очередь немаловажно в условиях эскалации отношений между государствами.

К сожалению, в нашей стране существует большое количество проблем, тормозящих внедрение и развитие комплекса ГТО – здания спортивных школ продаются под офисные площади, устройство ребенка в спортивную секцию ставит перед родителем невыполнимые задачи, как в финансовом плане, так и в физическом. Чтобы комплекс принимаемых Правительством мер был эффективен, требуется создать благоприятные условия для всеобщего физического воспитания населения, в связи, с чем важным аспектом является уничтожение разного рода барьеров, препятствующих занятиям спортом и физической культурой. Так же отсутствует активная работа СМИ в этом направлении. Существует необходимость большего информирования граждан новостями о программе ГТО, на российском телевидении должно быть превалирование рекламных роликов со спортивной тематикой.

Отсутствие материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом является актуальной проблемой. Именно от этого зависит, насколько успешно будет реализован план по возрождению легендарного комплекса физической подготовки ГТО. Решению данных проблем стоит уделить внимание и время, ведь польза, получаемая при реализации всех поставленных планов, способна превзойти все ожидания. В результате общество может получить большое количество знаменитых и сильных спортсменов, нравственно и физически здоровое поколение, подготовленных и дееспособных к боевым действиям молодых людей, способных с успехом служить в армии и приносить пользу обществу и государству [5, с. 236].

В свою очередь, государство морально стимулирует абитуриентов российских ВУЗов. Так, предусмотрено начисление дополнительных баллов за выполнение нормативов золотого и серебряного знаков ГТО. Баллы, добавляемые за полученный знак, варьируются в каждом конкретном ВУЗе от 1 до 3 баллов. Но эти несколько единиц могут помочь получить заветное бюджетное место. Так же, чтобы мотивировать работающих граждан к сда-

че нормативов, инициаторы планируют ввести финансовое вознаграждение, а также рассматривается возможность добавления к отпуску дополнительных дней. Тех, кто на протяжении нескольких лет будет успешно сдавать нормативы ГТО, ждут специальные награды от президента.

Вся эта деятельность, несомненно, повысит авторитет нашей страны на международной арене и заставит другие страны считаться с интересами нашего государства. Благодаря внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь общества, станет возможным искоренение недугов общества, повышение морального духа и патриотического настроения, нравственного воспитания и энтузиазма населения.

Таким образом, программа физической и образовательной подготовки ГТО имеет большое значение на данном этапе развития общества, а проблемы, связанные с ее возрождением, требуют незамедлительного решения.

Список используемой литературы

1. Указ президента РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» «Готов к Труд и Обороне» от 24 марта 2014 г.;
2. Катеев Е.В. Физическая культура: учебное пособие – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 558 с.
3. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход в построении многолетней тренировки юных пловцов / В.В. Соломатин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 103-107
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» № 1/5746 от 17.06.2016 г.
5. Смоляникова К.А. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях / К.А. Смоляникова, С.М. Струганов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы всерос. научн.-практич. конф. Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 г. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – С. 231-237.

УДК 796:005

Силкин Николай Николаевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Кустов Петр Васильевич, кандидат юридических наук, доцент,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Волошин Григорий Григорьевич, старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1,
fppe@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются основы физической тренировки с рекреационной направленностью для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, расширение диапазона функциональных резервов и компенсаторных возможностей организма, улучшение здоровья и работоспособности сотрудников полиции.

Ключевые слова: физическая рекреация, сотрудники полиции, профессиональная обстановка, работоспособность и физическая нагрузка, состояние здоровья, врачебный контроль.

Современная профессиональная деятельность большей части сотрудников полиции характеризуется ограничением двигательной активности (гипокинезией и гиподинамией), которая отрицательно сказывается на здоровье и работоспособности человека. Но дело заключается не только в том, что операторская профессиональная деятельность сопровождается гипокинезией, но и в том, что операторский труд на фоне ограниченных физических нагрузок требует от сотрудников полиции большой нервно-психической напряженности, которая при частом повторении отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Компенсация недостающей двигательной активности для специалистов преимущественно информационного типа способствует профилактике (предупреждению) отрицательных последствий чрезмерного эмоционального напряжения, монотонии и гипокинезии. Эта компенсация недостающей физической нагрузки должна осуществляться за счет систематической двигательной деятельности. Со временем, безусловно, для каждой из групп профессий умственного и операторского труда будет создана инструкция по методике и содержанию физической тренировки, которая обеспечит соответствующие нормативы физической нагрузки. Наиболее эффективным средством борьбы с ограниченной двигательной активностью в условиях производственной деятельности сотрудников полиции являются физическая культура и спорт [2].

Мышечная деятельность – неперенное условие совершенного функционирования системы кровообращения. Поступление крови в работаю-

щую мышцу тем больше, чем большее количество мышечных волокон вовлечено в работу. В покое скелетная мускулатура, на долю которой приходится около 40% общей массы тела, использует около 25-30% объема крови, выбрасываемой сердцем за 1 мин. При тяжелой работе эта величина возрастает до 80-85%. Ограниченная подвижность способствует накоплению в организме избытка питательных веществ, и как следствие этого человек приобретает избыточный вес.

Существенную роль играет организация двигательного режима для тех сотрудников полиции, физические нагрузки которых ниже физиологической нормы. В этих случаях возникает необходимость компенсировать их за счет активного отдыха во время рабочих перерывов главным образом путем физической культуры и спорта. С одной стороны, тренировка с использованием физических упражнений должна обеспечивать выработку и развитие наиболее важных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности (например, устойчивости, распределения и переключения внимания, тонкой координации движений, скорости сенсомоторных реакций и др.). С другой стороны, тренировкой достигается повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, расширение диапазона функциональных резервов и компенсаторных возможностей организма, улучшение здоровья и работоспособности сотрудников полиции. Важное место в сохранении и укреплении здоровья и повышении работоспособности сотрудников полиции занимают мероприятия по общему закаливанию организма. Эти мероприятия, как и физические тренировки, являются неспецифическим фактором повышения работоспособности организма и расширения его функциональных резервов. Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода – всем хорошо известны [3].

Организованные занятия физической культурой и спортом сотрудников полиции во внерабочее время проводятся в физкультурно-оздоровительных группах и секциях по видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные группы организуются по месту работы, по месту жительства, при спортивных учреждениях, при физкультурно-оздоровительных комбинатах. Цель физкультурно-оздоровительных групп – способствовать укреплению здоровья занимающихся, сохранению высокой работоспособности, продлению активной творческой жизни.

Данная цель достигается путем решения следующих задач:

- 1) повышения функциональных возможностей организма;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) восстановления и поддержания высокого уровня развития физических качеств и необходимых навыков, а также работоспособности организма;
- 4) организации правильного двигательного режима, активного отдыха и досуга;
- 5) стимулирования творческого долголетия;

6) формирования потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

7) получения знаний, умений и навыков по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Занятия в группах должны проводиться инструкторами-методистами, имеющими специальное высшее или среднее образование или прошедшими специальный курс подготовки. Группы комплектуются в зависимости от пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, возраста и профессии.

Методика занятий в группах имеет свои специфические особенности. Преобладают методы строго регламентированного упражнения, где можно точно дозировать нагрузки. При дозировании нагрузок предусматривается широкая возможность индивидуальных изменений уровня объема и интенсивности выполняемых упражнений (число повторений, темп выполнения, продолжительность). При этом занимающиеся должны следить за своим самочувствием [1].

Контроль за состоянием здоровья занимающихся производится врачом 2 раза в год или по мере необходимости, особенно после длительного перерыва в занятиях. Непосредственно на занятиях инструктор-методист следит за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте пульса.

Список использованной литературы

1. Кононов В.А. Теоретико-методологическое обоснование и педагогические пути в специально направленной физической тренировке сотрудников полиции, пострадавших в вооруженных конфликтах: монография / В.А. Кононов. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 133 с.

2. Кононов В.А. Особенности физической тренировки сотрудников МВД России старших возрастных групп / В.А. Кононов, С.В. Науменко, Н.Н. Силкин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – СПб.: СПбУ МВД России, 2017. – С. 195-198

3. Кононов, В.А. Значение оздоровительной физической культуры в системе здорового образа жизни / В.А. Кононов, А.И. Ушенин // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сб. материалов II-й всерос. научн.-практич. конф. / под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – 2015. – С. 71-74.

УДК 796.015.1:796.856.2

Тигунцев Сергей Александрович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Булычева Наталья Александровна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
Иркутский государственный медицинский университет,
Россия, г. Иркутск, 664003, ул. Красного Восстания, 1,
natalja.bulychewa@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития гибкости у студентов. Развитие специальной гибкости и двигательно-координационных способностей являются важнейшим компонентом, создающим базу для достижения более высоких результатов в физической подготовленности и физическом развитии тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, динамическая гибкость, двигательно-координационные способности, мах, комбинации, комплексное развитие.

На этапе спортивного становления необходимость развития такого физического качества как гибкость имеет огромное значение, особенно у спортсменов – студентов занимающихся восточными единоборствами. Хотелось бы обратить особое внимание на проблематику этого вопроса и рассмотреть наиболее эффективные методы развития и поддержания гибкости.

Спортивное тхэквондо (ВТФ) относится к Олимпийским видам спорта, полноконтактным видам единоборств. Его специфика заключается в высокоамплитудных, скоростных, разноплановых ударах ногами, выполняемых в высоком темпе, это в свою очередь накладывает свой отпечаток на общую и специальную подготовку спортсмена – тхэквондиста.

Под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [2, с. 25]. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы характеристики гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую, специальную;
- динамическую, статическую [Холодов Ж.К. 2001 г.].

Для спортсмена занимающегося тхэквондо специальной является активная, динамическая гибкость, и она является одним из основных качеств в его подготовке, качеством, без которого не возможно дальнейшее развитие и совершенствование спортивного мастерства.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет и наиболее интенсивно с 9 до 15 лет [Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николаенко А. Ф. 1984 г.], но заниматься студенты приходят чаще в более позднем возрасте и в основном с отсутствием спортивной подготовки. Поэтому здесь так важен правильный дифференцированный, методологический подход.

Ниже кратко рассматривается методика, которая применяется в подготовке студентов ИГМУ занимающихся тхэквондо.

Методические рекомендации по развитию гибкости.

В контексте общефизической подготовки в тхэквондо, на начальном этапе, основной акцент ставится на развитии пассивной гибкости. Зациорский В.Н. говорит в своих работах что, пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил [В.Н. Зациорский 2009 г.]. В данном случае это собственный вес спортсмена или усилия партнера. Необходимо уделить развитию пассивной гибкости достаточно много времени именно на начальном этапе подготовки. Это позволит спортсмену на этапе спортивного совершенствования выполнять сложно-координационные движения с высокими амплитудами, и заложит прочную основу для дальнейшего развития этого качества.

Важно соблюсти ряд методических рекомендаций, чтобы занятия по развитию пассивной гибкости были комфортны и не травмоопасны.

1. Предварительная основательная разминка опорно-двигательного аппарата, которая должна быть направлена на достижение необходимой эластичности мышц. Основными средствами такой разминки являются беговые упражнения, выполняемые в среднем темпе, спортивные игры и суставно-мышечная гимнастика.

2. Технически грамотное выполнение комплекса упражнений на растягивание. Очень важный момент в процессе выполнения тех или иных упражнений достигать правильных исходных и конечных положений тела. Упущения могут привести к неполноценности развития этого качества, к травмам, что в свою очередь определяющим образом повлияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена.

3. Воздействие на растягиваемые мышцы должно быть плавным, поступательно подводящим мышцы к максимально возможному растяжению. Важно: время нахождения мышцы в максимально возможном растянутом состоянии должно быть достаточно длительным (от 30 сек и более). Именно после 30-40 секунд растягивающего воздействия на мышцу она начинает увеличиваться в длине т.е. достигается эффект растягивания. Переход в исходное положение так же должен быть плавным.

4. Соблюдение режима дыхания в процессе выполнения упражнений на растягивание. Необходимо помнить, что движение, направленное на растягивание мышцы выполняется на плавном выдохе. Выдох заканчивается в конечной фазе растягивающего движения. В дальнейшем, удержи-

вая положение максимально возможного растяжения необходимо перейти на режим «вдох – выдох» пытаться на каждом выдохе плавно увеличить амплитуду движения.

5. Для дальнейшего совершенствования гибкости рекомендуется ознакомление с различными системами растягивания, такими как пилатес, спортивная йога, гимнастика, стретчинг, и т.д. В этих системах достаточно основательно описаны важные аспекты развития гибкости с точки зрения сохранения здоровья и исключения травматизма. Подробно описаны исходные положения тела, правильные положения суставов, режим дыхания и дозировка нагрузки.

Методические рекомендации по развитию специальной гибкости.

В процессе спортивного поединка или выполнения упражнений специального характера, спортсмен демонстрирует преимущественно динамическую гибкость, которая проявляется в реализации различных технических действий характеризуемых высокой скоростью и большими амплитудами. Эти обстоятельства диктуют высокие требования к специализированному развитию гибкости. Диапазон специальных упражнений достаточно широк, в зависимости от решаемых задач, и уровня подготовки спортсмена. Ниже перечислим основные из них:

1. Махи прямой ногой с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360°.

2. Махи бедром с выпрямлением голени с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360°.

3. Комбинации махов прямой ногой и махов бедром с выпрямлением голени.

4. Махи и комбинации махов в различных передвижениях тхэквондо (степов).

Необходимо помнить, что в процессе выполнения различных по амплитуде махов становятся достаточно очевидными методические недоработки, допущенные при формировании статической гибкости. Эти недочеты, в процессе динамических, скоростных движений отрицательно сказываются на культуре движений, влияют на дальнейшие возможности совершенствования технических действий и приводят к травмам. В связи с этим необходимо соблюдение некоторых методических рекомендаций:

- прежде чем приступить к развитию динамической гибкости важно добиться достаточно высокого уровня статической гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника;

- на начальном этапе развития динамической гибкости необходимо выполнять упражнения плавно, без рывков, контролируя правильность положений всех сегментов тела, постепенно добиваясь нужной амплитуды движения;

- при выполнении махов, опорная и маховая нога должны быть прямыми. Спина выпрямлена, плечи расправлены;

– использовать повторный метод, выполняя упражнения на динамическую гибкость. Разбить нагрузку на подходы – по 10–15 маховых движений на каждую ногу в одном подходе. Использовать 2–3 подхода. В процессе отдыха между подходами (2–3 мин) рекомендуется использовать упражнения на статическую гибкость.

Список использованной литературы

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебное пособие для учащихся средних учебных заведений / Н.К. Коробейников, И.Г. Михеев, А.Ф. Николаенко. – М.: Высшая школа, 1984. – С. 74-75
2. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
4. Зациорский В.Н. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.Н. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 200.

Толстихин Александр Николаевич, доцент
кафедры физической подготовки;
Радюкевич Дмитрий Александрович, курсант 2 курса факультета
подготовки следователей и судебных экспертов,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,
alextan.75@yandex.ru

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН

Аннотация. В статье описаны мотивы организации массовых спортивных мероприятий, условия их проведения, необходимые требования, которые нужно учитывать при проведении.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, здоровый образ жизни.

Благоприятный уровень физического и психологического здоровья человека является одним из наиболее значимых показателей совершенства государства, нации и общества в целом. Однако не всегда удается добиться достойного уровня жизни, поскольку на сознание современного человека оказывают влияние негативные факторы, усугубляющиеся с течением времени. Тем не менее, наметившиеся тенденции улучшения социально-экономического развития России являются одним из важнейших условий дальнейшего прогресса и благополучного существования нашей страны. По словам Президента Российской Федерации: «Очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны – развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе».

Из изложенного следует, что актуальность данной проблематики заключается в том, что проведение и постоянное совершенствование спортивно массовых и иных оздоровительных мероприятий, способствует положительному развитию государства, нации и общества в целом, что является одним из приоритетных направлений государственной политики.

Важной составляющей формирования и последующего развития здорового образа жизни населения, на наш взгляд, является проведение государством спортивно-массовых мероприятий, целями которых являются активная пропаганда здорового образа жизни, привлечение как можно большего количества людей, развитие физических и морально-волевых качеств личности, а также формирование полезных привычек и многое другое.

В рассматриваемом контексте под спортивно-массовыми мероприятиями мы понимаем одно из направлений работы государства и его институтов по формированию здорового, физически развитого человека, воспитанию у граждан страны здорового образа жизни, физическому воспитанию, привитию любви к занятиям спортом с малых лет. Необходимо указать, что данные мероприятия являются одними из самых зрелищных и востребованных большой аудиторией направлений в современной физической культуре и спорте. Нельзя упускать из внимания и то, что спортивно-массовые мероприятия доступны для населения и бесплатны для участия в любом возрасте – их организуют комитеты по физической культуре на уровне района, округа, города министерства спорта субъектов Российской Федерации.

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, т.к. в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести участникам вред. Чаще всего это случается, когда к таким мероприятиям привлекаются неподготовленные люди. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся не уступить, выиграть и т.п. И если правильной методикой проведения, названных, мероприятий пренебречь, то тенденция «выиграть любой ценой» станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки могут оказаться чрезмерными и произведут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого спортивно-массового и рекреационно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывают при разработке положения (программы, сценария) того или иного мероприятия [1].

Вследствие доступности и большого числа участников спортивно-массовых мероприятий можно предположить, что данные мероприятия оказывают непосредственное влияние на формирование здорового образа жизни населения.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих биологических, социальных, профессиональных функций [2]. Основными составляющими здорового образа жизни человека выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального оптимального режима, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения, развивающий досуг социально одобряемой направленности [3].

Организаторы спортивно-массовых мероприятий ставят своей целью формирование здорового образа жизни среди народных масс нашей страны. Данную цель они достигают путем активной пропаганды здорового образа, а также проведения различных спортивных игр, как для детей, так и для взрослых, которые в свою очередь поощряются призами. Пропаганда заключается в активной агитации участников, которая должна повлиять на отказ человека от вредных привычек, если таковые имеются, а также на соблюдение режима питания и сна, труда и отдыха. Проведение же различных оздоровительных двигательных игр направлено на индивидуальную организацию оптимального режима двигательной активности и развитие физических, а также морально-волевых качеств.

Нельзя оставлять без внимания такой факт, что принять участие в спортивно-массовых мероприятиях может как обычный любитель, так и профессиональный спортсмен. Это, конечно не напрямую, но косвенно благотворно влияет на сознание каждого из них. Поскольку любитель после наблюдения за профессиональным спортсменом может начать заниматься профессионально спортом, а это свою очередь в последующем способствует развитию спорта высших достижений.

Наблюдая с позиции профессионала, можно выделить то, что человек, добившийся определенных результатов в спорте высших достижений, глядя на любителя, выделяет для себя такие аспекты, которые позволяют ему сделать вывод, что он не зря продолжительное время в своей жизни занимался определенным видом спорта. В связи с этим у профессионального спортсмена начинает преобладать желание повысить свои результаты.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивно-массовые мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни граждан, которые в них участвуют. Конечно же, человек, впервые принявший участие в оздоровительных мероприятиях не сразу начнет соблюдать требования, связанные со здоровым образом жизни, но в любом случае он получит представление о его основах. Также организаторы оздоровительных акций в большинстве случаев достигают своих целей путем проведения грамотно разработанных и методически правильных мероприятий.

Список использованной литературы

1. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 367-392.
2. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.И. Рубанович, А.Б. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 214 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

УДК 796: 37

Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий,
Сочинский государственный университет,
Россия, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26а,
tomilin-47@rambler.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЛЫБКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Аннотация. Разработана технология «Водопад улыбок» для сотрудников силовых ведомств, где занимающийся ярко представляет мощный неиссякаемый водный поток, падающим водопадом на макушку и проникающий во все органы тела человека. Каждая капелька воды улыбается людям. И каждый орган тела человека начинает в ответ также улыбаться, что рефлексивно вызывает у занимающегося внутреннюю улыбку.

Ключевые слова: сотрудники силовых ведомств, профессиональная улыбка, технология «Водопад улыбок».

12-22 октября 2017 года в Сочи состоится Всемирный фестиваль молодежи и студентов, который потребует для обеспечения безопасности (также как и на Зимних олимпийских играх 2014 года), привлечения большого числа сотрудников силовых ведомств.

По методике С. Деллингер – специалиста по подготовке управленческих кадров (США), всех людей мира можно разделить на четыре больших группы (рис. 1) [4, с. 11]. Где сотрудники силовых ведомств будут относиться к «Исполнителям» и «Управленцам», имеющим (как правило) устойчивую привычку иметь «невозмутимое» или «напряженное» лицо. Которое по мере увеличения усталости сотрудника переходит в напряженную гримасу, что будет резким, не очень приятным диссонансом, по сравнению с веселыми лицами гостей и участников Международного фестиваля.

В то же время улыбки окружающих создают положительный настрой туристов, приезжающих из разных стран познакомиться с достопримечательностями России.

«Улыбка заразительна ...» – считает Исидоро ди Франко, гендиректор Marriott Park Hotel (Италия) [5], и она, по мнению участников Международной конференции профессионалов сферы гостеприимства (г. Тюмень, Россия) – «визитная карточка сферы гостеприимства» [1]. «Улыбка стала априори залогом хорошего качества обслуживания», «улыбка должна стать привычкой» [6].

Чтобы увеличить привлекательность своей страны для иностранных туристов Малайское Министерство культуры решило провести следующую акцию: отправить 850 000 малайских чиновников на специальные курсы, обучающие улыбкам и хорошим манерам.

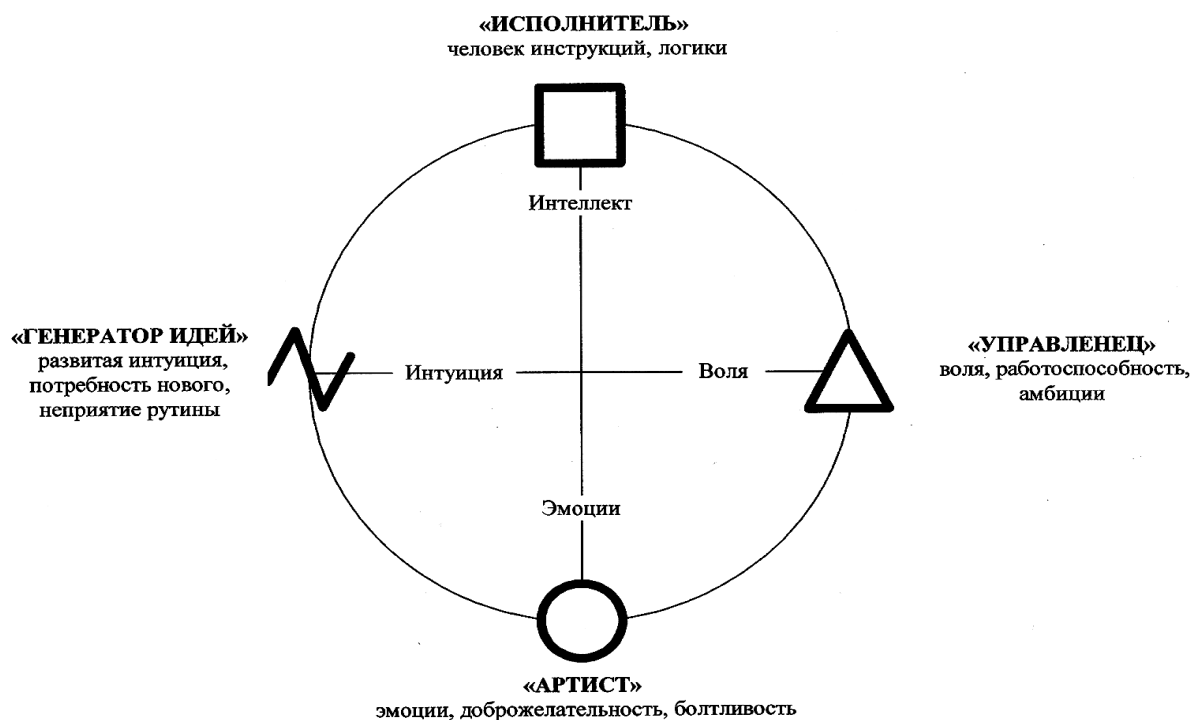


Рис. 1. Основные типы людей в терминах «Психометрии»
(по С. Деллингер)

Многим жителям Пекина перед Олимпиадой 2008 пришлось пройти специальное обучение для того, чтобы научиться улыбаться всем незнакомцам на улицах, что в Китае вообще-то не принято (рис. 2).



Рис. 2. Занятия по формированию улыбок у китайских стюардесс

Организационный комитет 29-й летней Олимпиады проводил в столице Китая специальные «мастер-классы по радушию». Где добровольцы предстоящих Игр получили браслеты с надписью «Улыбка олимпийского волонтера – лучшая визитка Пекина!»

Законы красивой улыбки блестяще использовали имидж-специалисты, которые «ставили улыбку» звездам Голливуда. В Америке, тот, кто не улыбается, мог лишиться работы.

Проанализированы технологии формирования улыбки человека («Свечение» В. Леви; «Голливудской улыбки»; «Китайской улыбки»; «Океана внутренней улыбки» М. Чиа и др.), с учетом которых нами предложена методика «Водопад улыбок» [2, 3].

Где занимающийся, по несколько раз в день, ярко представляет, как в ледниках Эльбруса формируется мощный неиссякаемый водный поток, падающим водопадом на макушку и проникающим во все органы тела человека. И каждая капелька воды улыбается людям (рис. 3).

Струи кристально чистой воды вычищают все тело: промывают от ненужных мыслей мозг, пробиваются внутрь, растворяя наслоения в легких, сердце, кишечнике, убирают камни их желчного пузыря и почек, расслабляя все мышцы и насыщая каждую клеточку доброй космической энергией улыбок.



Рис. 3. «Водопад улыбок»

Эта энергия течет и распространяется по всем органам тела. Щеки, нос, рот, шея, грудь, мышцы рук расслабляются. Снимается напряжение всех мышц, возникает тепло; обеспечивается внутренний мир и покой.

И каждый орган нашего тела начинает в ответ также улыбаться.

Мастер-классы, проведенные на международных конференциях со специалистами по физической культуре и спорту, и опрос занимающихся, показали целесообразность творческого подхода к формированию своей улыбки. Во всех случаях необходимо ярко представить, что все органы тела, наполненные улыбками Космоса, начинают в ответ улыбаться Вам.

И тогда внутренняя улыбка обязательно, помимо Вашей воли, рефлексивно, коснется губ. Она не будет показной и фальшивой как американская «дежурная улыбка», а будет теплой и слегка заметной, как «улыбка Джоконды».

Улыбка, с одной стороны, усиливает расслабление мышц лица, а с другой – создаёт импульс положительных эмоций, который направляется в уже достаточно подготовленную мышечным расслаблением для его восприятия кору головного мозга. Улыбка – это способ саморегуляции. Она служит камертоном, настраивающим организм на положительное отношение к окружающему, смягчает стрессы, способствует общению.

Проведенные исследования по влиянию положительных эмоций на состояние систем организма школьников [4] с регистрацией проводимости биологически активных точек (по Накатани-Риодораку) выявили существенные сдвиги в зависимости от влияния именно положительной эмоциональной составляющей (рис. 4).

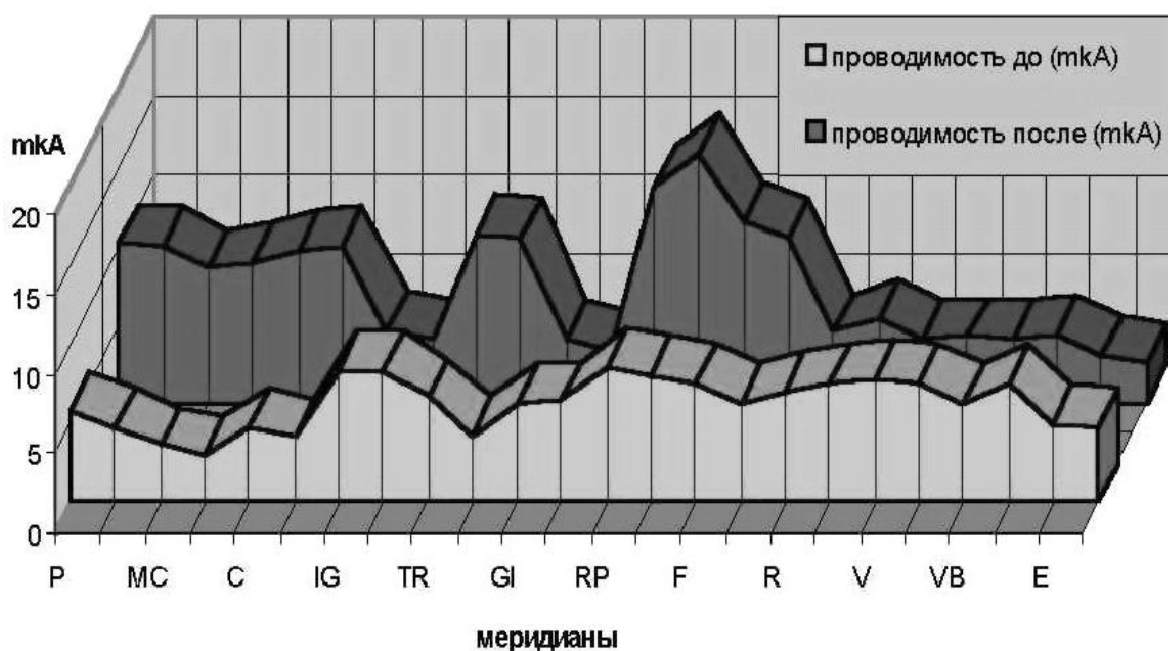


Рис. 4. Изменения в энергетических меридианах школьников под влиянием положительных эмоций (n=60)

Отмечено достоверное повышение проводимости в меридианах: лёгких (Р) – в левом канале на $4,38 \pm 3,33$ мкА ($p < 0,001$), в правом – на $5,25 \pm 5,27$ мкА ($p < 0,01$); перикарда (МС) – в левом канале на $4,94 \pm 5,2$ мкА ($p < 0,01$), в правом – на $6,13 \pm 3,6$ мкА ($p < 0,001$), а также и в других меридианах: сердца – С, тройного обогревателя – TR, селезёнки – RP, печени – F. Определены меридианы с тенденцией снижения проводимости: тонкого кишечника (IG) – в левом канале на $3,69 \pm 3,57$ мкА ($p < 0,001$), в правом – на $4,38 \pm 4,85$ мкА ($p < 0,01$); толстого кишечника (GI) – в левом канале на $2,25 \pm 2,08$ мкА ($p < 0,001$), в правом – на $3,13 \pm 3,9$ мкА ($p < 0,01$), а также в меридианах: почек – R, мочевого пузыря – V, желчного пузыря – VB, желудка – E.

Еще в Древнем Китае мастера Дао открыли силу улыбки, вырабатывающей энергию высокого качества, способной исцелять. Они практиковали внутреннюю улыбку к себе самим. Этим достигались устойчивые положительные эмоции, здоровье, счастье и долголетие.

Разработанная технология может с успехом использоваться для сотрудников силовых ведомств не только при обеспечении проведения крупных международных мероприятий, когда наработанные «технологии добра» и улыбка на лицах специалистов, будут привлекать в нашу страну миллионы туристов. Но и при боевой деятельности в «горячих точках» мира, когда необходимо показывать местному населению неагрессивный характер российских военнослужащих.

Список использованной литературы

1. Встречать гостей – наша профессия. URL: <http://www.t-i.ru/article/new/1792> (Дата обращения 05.05.2016).
2. Томилин К.Г. Улыбка: технология формирования для специалистов туристической индустрии / К.Г. Томилин // Туризм в современном мире. Проблемы и перспективы: сб. материалов междунар. заочной научн.-практич. конф., г. Тула, 8 ноября 2016 г. – Тула: ТулГУ, 2016. – С. 183–187.
3. Томилин, К.Г. К вопросу формирования олимпийской улыбки «Сочи-2014» / К.Г. Томилин // *Wschodnie partnerstwo – 2013: Materiały IX międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji*. – Volume 11. Pedagogiczne nauki. – Przemysl: Nauka i studia, 2013. – 50–52 s.
4. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: монография / К.Г. Томилин; 2-е изд. перер. и доп. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – 184 с.
5. Улыбка без задней мысли. URL: <http://prohotel.ru/article-19460/0/> (Дата обращения 05.05.2016).
6. Улыбка должна стать привычкой. URL: <http://hotel.artpeople.ru/articles/hospitality/> (Дата обращения 05.05.2016).

УДК 796

Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий,
Сочинский государственный университет,
Россия, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26а,
tomilin-47@rambler.ru

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РИТМОВ СЕРДЦА

Аннотация. Разработана методика экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма спортсменов с использованием показателя Т – постоянной времени изменения ЧСС, после физической нагрузки, а также 15-ти сложных критериев типа X_1/X_2 , имеющих высокую корреляционную связь с характеристиками работоспособности атлетов.

Ключевые слова: спортсмены, работоспособность, текущее функциональное состояние, генерация сложных элементарных показателей.

Оптимальным вариантом контроля за состоянием организма спортсменов является использование «интегральных» критериев, с применением методического принципа «получение максимума информации при минимуме регистрируемых показателей» (В.В. Парин, 1960–1976) [1, 2, 3] и внедрением многоуровневой системы контроля:

1 уровень – визуальные методы контроля за состоянием и поведением спортсменов (табл. 1);

2 уровень – опрос занимающихся о самочувствии, степени физической усталости, настроении и т. д.;

3 уровень – диагностика текущего функционального состояния организма спортсменов с помощью простейших тестов (ЧСС покоя, ортостатической пробы и т. д.);

4 уровень – диагностика отдельных систем тела человека с помощью простейших аппаратных экспресс-методик (динамика ЧСС после физической нагрузки, измерение медленного электрического потенциала мозга, проводимость БАТ и т. д.);

5 уровень – обследование с использованием современных аппаратных методик в спортивном диспансере или специализированном диагностическом центре [6, с. 111].

Цель исследования: разработка методика экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма спортсменов.

В табл. 1 представлены ориентиры для визуальной оценки уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления спортсме-

нов. Визуальный контроль (первый уровень системы контроля) целесообразнее осуществлять при несложных групповых действиях:

- разминки, проводимой тренером с группой (при этом легче выделить людей, имеющих серьезные отклонения в координации движений, сигнализирующих о высокой степени усталости);
- общего построения перед каким-либо мероприятием, экскурсией на яхте, соревнованием и т. д. (при сравнении стоящих рядом людей в однородной группе легче определить неблагоприятные симптомы повышенного эмоционального возбуждения, связанные со страхом, предстартовым волнением и т. д.) [6, с. 112].

Таблица 1

Визуальный контроль уровня эмоционального возбуждения
и степени физического утомления

Уровень (баллы)	Визуальные симптомы эмоционального возбуждения	Визуальные симптомы физического утомления
10, 9	Очень напряжен: оскал зубов, губы «трубочкой», сосательные движения, взгляд дергается (резко оборачивается). Сильная скованность: сопровождение движений всем телом; тремор рук, ног, лица. Речь скандальная, резкая, срывающаяся	Сильное покраснение кожи (или неестественная бледность); замедленная реакция, невнимательность, большая нервозность; нарушение координации
8, 7	Сильно взволнован: зубы сжаты, дыхание резкое, взгляд озабоченный, бегающий, плечи приподняты, неуклюжие движения, тремор рук, ног. Речь хрипловатая, грубая	Значительное покраснение кожи; невнимательность, неуверенные движения (с ошибками); пониженная восприимчивость к новой информации; настроение приглушенное
6, 5	Заметно взволнован, озабочен, зубы сжаты. Движения с заметным усилием; небольшой тремор пальцев. Речь слегка отрывистая	Легкое покраснение кожи; появление ошибок в движениях; снижение точности; настроение на среднем уровне
4, 3	Нахмурен лоб, приподняты брови, опущены уголки губ, движения обычные, речь спокойная	Легкое покраснение кожи; движения уверенные; указания выполняет полностью; настроение радостное, оживленное
2, 1	Веселый, спокойный, уверенный в себе. Дыхание ровное. Совершенно расслаблен. Речь спокойная, ленивая	Отличная координация; Уменьшение паузы отдыха; Отличное настроение

Второй уровень – опрос спортсменов о самочувствии, степени физической усталости, настроении и т. д., используется для подтверждения и уточнения причин отклонения их текущего состояния от нормы [5, с. 513].

Одним из информативных показателей состояния организма спортсменов многие исследователи считают ЧСС и ритмы сердца. Если обратиться к техническим системам, то переходные процессы в них характеризуются плавным инерционным изменением в ответ на приложенное внешнее воздействие. Одним из самых важных показателей является «постоянная времени»

– это характеристика экспоненциального процесса, определяющая время, в течение которого свободная составляющая процесса уменьшается в $e = 2,72$ раза по сравнению с начальным значением. Или, чисто практически, это тот промежуток времени, в течение которого реакция схемы на единичный скачок достигает 63,2 % от своего конечного значения.

Пример определения постоянной времени переходных процессов ЧСС после стандартной физической нагрузки представлен на рисунке 1.

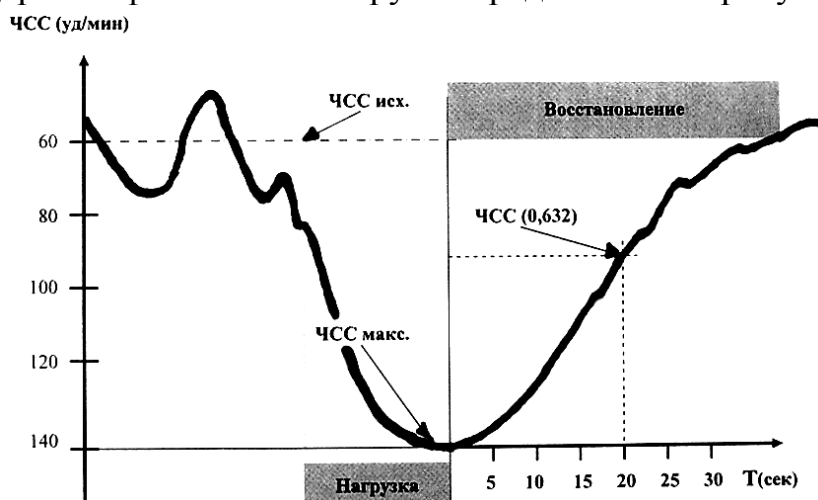


Рис. 1. Определение T – постоянной времени переходных процессов ЧСС после стандартной физической нагрузки

На 20 атлетах (КМС, I разряд), занимающихся видами спорта, связанными с проявлением выносливости, проведено «пилотное» исследование по выявлению прогностической ценности тестов. Алгоритм исследований включал в себя анализ ритма сердца в покое, при медленном дыхании (в режиме компенсаторного слежения за амплитудой дыхательной аритмии), гипервентиляции легких, максимальной задержки дыхания, ортостатической пробе, а также реакции сердечно-сосудистой системы на стандартные нагрузки, связанные с приседаниями и педалированием на велоэргометре (500 и 1000 кгм/мин).

Регистрировалась кардиоинтервалограмма (КИГ), интервалограмма педалирования, частота дыхания на всем протяжении эксперимента. При обработке материала производился расчет: моды (M_0) – наиболее часто встречающееся в данном динамическом ряде значение кардиоинтервала; амплитуды моды (AM_0) – число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды, в % к объему выборки; вариационного размаха (ΔX) – по разности максимального и минимального значений интервалов; суммарной аритмии (ΣP_{100}); максимального и минимального значения ЧСС; скорости изменения ритма сердца при ортостатической пробе (V); постоянной времени (T) переходных процессов ЧСС после стандартной нагрузки. Строились гистограммы «стационарных» процессов, определялся индекс напряжения (ИН) по Р.М. Баевскому (или «стресс-индекс», вычисляемый по

формуле: $ИН = AM_0/2M_0 \times \Delta X$).

Математическая обработка материала производилась на ЭВМ по определенной программе (В.Н. Шавердин), включающей корреляционный анализ между PWC_{170} и T_{1000} – постоянной времени изменения ЧСС в ответ на стандартную физическую нагрузку (1000 кгм/мин), а также искусственное продуцирование сложных параметров из простых, имеющих в наличии, путем простейших алгебраических действий ($X_1 \times X_2$; X_1/X_2 ; X^2 и т. д.) с последующим отбором по определенному критерию. Делалось предположение, что между работоспособностью человека (PWC_{170} , T_{1000}) и отдельными физиологическими показателями имеются нелинейные зависимости и всегда можно найти одно или несколько сочетаний типа X_1/X_2 , $X_1 \times X_2$ (или других математических сочетаний), которые будут иметь высокие корреляционные связи с искомым критерием работоспособности (по типу индекса Р.М. Баевского).

В результате проведенной работы отмечена высокая отрицательная взаимосвязь между PWC_{170} и T_{1000} ($r = -0,680$; $p < 0,001$), а также выявлена структура достоверных связей между отдельными показателями и найдено 15 сложных критериев вида X_1/X_2 , имеющих высокую корреляционную связь с характеристиками работоспособности атлетов (PWC_{170}), а также T_{1000} – постоянной времени переходных процессов ритма сердца после стандартной велоэргометрической нагрузки (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь сложных показателей вида X_1/X_2 с PWC_{170} и T_{1000} – постоянной времени переходного процесса ЧСС после стандартной велоэргометрической нагрузки (1000 кгм/мин)

№	X_1	X_2	Величина r	
			с T_{1000}	с PWC_{170}
1.	ΔX	ЧСС max (при резонансном дыхании)	0,900	-0,610
2.	ИН	ЧСС min (при резонансном дыхании)	0,830	-0,610
3.	ИН	ЧСС min (при резонансном дыхании)	0,690	-0,730
4.	ИН	ЧСС min (после дыхательных упражнений)	0,760	-0,650
5.	ΔX	ЧСС min (при резонансном дыхании)	0,700	-0,710
6.	AM_0	ЧСС min (после дыхательных упражнений)	0,670	-0,660
	ИН	ЧСС max (15 приседаний)	0,870	-
8.	ΔX	M_0 (стоя)	0,730	-0,580
9.	ΔX	ЧСС min (после дыхательных упражнений)	0,840	-
10.	ИН	T (15 приседаний)	0,710	-0,550
11.	ИН	ЧСС max (ортостат. проба)	0,690	-0,550
12.	ΔX	ЧСС min (при резонансном дыхании)	0,820	-
13.	ΔX	$AM_{0.500}$	0,560	-0,640
14.	ЧСС max (при резонансном дыхании)	ЧСС max (15 приседаний)	0,560	-0,650
15.	ΣP_{100}	ЧСС min (после дыхательных упражнений)	0,710	-

Среди них 13 включают в себя характеристики сердечного ритма, применявшихся в оценке состояния космонавтов (индекс напряжения по Р.М. Баевскому), ΔX – вариационный размах, M_0 – мода, AM_0 – амплитуда моды и т.д.); 10 связаны с дыхательными упражнениями (максимальный и минимальный пульс при «резонансной» частоте дыхания, минимальный пульс после дыхательных упражнений); один – с переходными процессами после неспецифической нагрузки; по одному – с показателями сердечного ритма при ортостатической нагрузке, ритмичностью педалирования (AM_{0500}), суммарной аритмией ЧСС в покое (ΣP_{100}).

Обследование текущего функционального состояния спортсменов (с использованием ритмов сердца в покое) перспективно использовать параллельно с психорегулирующей тренировкой перед соревнованиями [4].

Список использованной литературы

1. Баевский, Р.М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 221 с.
2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
3. Баевский, Р.М.. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 221 с.
4. Томилин, К.Г. Психорегулирующая тренировка, встроенная в обследование текущего функционального состояния яхтсменов / К.Г. Томилин // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Екатеринбург – Екатеринбург: УГПИ, 2015. – С. 118–121.
5. Томилин, К.Г. Система экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием организма высококвалифицированных спортсменов / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С. 509–515.
6. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: монография. – 3-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 184 с.

Химаков Виталий Викторович, преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта;
Федорович Евгений Анатольевич, преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта;
Стародубов Валерий Валерьевич, студент 2-го курса
юридического факультета,
Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,
valera.belyu.1998@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Правильная организация физкультурного образования и подготовки спортсменов влияет на качество знаний и профессионализм самого спортсмена. Психолого-педагогические аспекты в данном случае имеют главенствующее значение. Постоянное развитие аспектов даёт огромное преимущество в подготовке спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, аспекты, подготовка спортсменов, будущий спортсмен.

Физкультура в современном обществе постепенно теряет своё значение, уходя на задний план. Это происходит из-за необходимости других наук, которые идут в приоритете перед физкультурой. Их изучение, по мнению людей, даёт больше возможностей для реализации, а физкультура может даже огромный негатив в виде травмы. Поддавшись стереотипам общества многие люди, которые имеют таланты в спорте или те, кому просто следовало бы заниматься физкультурой и спортом, отвергают это занятие, предпочитая интеллектуальную деятельность. Поэтому использовать психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки будущих спортсменов необходимо, преодолевая такие стереотипы и, демонстрируя возможности физической культуры и спорта.

Актуальность данного вопроса в современном обществе поднимается постоянно. Отсутствие желания заниматься физической культурой и спортом приводит к болезням и различным проблемам, которые могут беспокоить на протяжении всей жизни. Будущие спортсмены, которые так необходимы любой стране, могут поддаваться такому суждению. Это негативно сказывается на достижениях страны в плане спорта, общем здоровье населения [1].

Задачи:

- изучить сущность психолого-педагогических аспектов,
- изучить стереотипы препятствующие занятию спортом,

– определить основные тезисы, позволяющие разрушить стереотипы и привлечь спортсменов к деятельности, путём использования психолого-педагогических аспектов.

Физкультура и спорт отходят на второстепенный план, так как изначально её ставят как дополнение ко всем предметам. Словно она соподчинена остальным предметам. Это ошибочное мнение формируется со школьных годов, даже некоторые родители пытаются освободить своего ребёнка от физкультуры без веских на то причин. Это стереотипное мнение пора переосмыслить и сделать правильный вывод о физической культуре и спорте.

Основные психолого-педагогические аспекты:

- внутренний потенциал спортсмена,
- мотивация спортсмена,
- личные качества спортсмена.

Прежде чем начать заинтересовывать будущего спортсмена, необходимо определить его психолого-педагогические аспекты. После чего основываясь на них, можно принять правильное решение о том, как привлечь его к физической культуре и спорту. Многие из будущих спортсменов ошибочно пренебрегают своим талантом, что является огромной ошибкой. Преподавателям необходимо правильно мотивировать будущего спортсмена используя психолого-педагогические аспекты и направлять его энергию в правильное русло.

Чаще всего мнение родителей по поводу спорта расходится с мнением будущего спортсмена и мешает, как желанию, так и самим занятиям. В данном случае родители стараются контролировать ребёнка и направить его деятельность в нужное им русло, желая, чтобы больше реализовался в интеллектуальной деятельности или вообще не имел дела со спортом. В данном случае необходимо подождать согласования будущего спортсмена с родителями по этому поводу, а если такого не произошло, то самостоятельно предложить компромисс по поводу совмещения физической и интеллектуальной деятельности, предварительно согласовав всё с будущим спортсменом [2].

Также не стоит забывать о взаимоотношениях преподавателя и спортсмена. Это является ключевым психолого-педагогическим аспектом при подготовке спортсмена к достижениям в спорте. Разлады или ссоры негативно сказываются на подготовке спортсмена, который может иметь проблемы и в семье. Поэтому поддержка преподавателя необходима на всём протяжении обучения. Она поддерживает моральный дух спортсмена и даёт ему психологический комфорт на тренировках. Таким образом, стимулирование спортсмена к посещению занятий повышается, а его желание заниматься чаще даёт о себе знать [3].

Таким образом, совмещение правильной организации тренировок и постоянного анализа психолого-педагогических аспектов даст преподава-

телям возможность наиболее эффективно осуществлять подготовку спортсменов высокого класса, которые показывают лучшие результаты на соревнованиях. Преподаватель должен ориентироваться не только на достижения в спорте, но и уделять внимание самому спортсмену, поддерживать его состояние, оказывать ему помощь. Используя эти 2 блока в гармонии между собой, преподаватель сможет прекрасно организовать тренировки спортсменов и обеспечить достижение высоких результатов.

Список использованной литературы

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
2. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: учебное пособие / А.В. Мудрик. – М.: Академия, 2003. – 280 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М., 2003. – 427 с.

УДК 796.83

Хомяков Геннадий Константинович, заслуженный врач России, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и спорта;

Кривенков Максим Юрьевич, преподаватель кафедры физической культуры и спорта;

Лебединский Владислав Юрьевич, заслуженный деятель науки и образования, доктор медицинских наук, профессор, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научно-исследовательской работе;

Иркутский национальный исследовательский университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
giry-a-irk60@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Аннотация. Развитие скоростно-силовых качеств актуально для гармоничного развития молодого человека. Оптимальным сенситивным периодом тренировки этого качества является возраст 12-15 лет. Однако, большая часть студентов только в вузе начинают целенаправленно заниматься спортом. В связи с этим студентам для совершенствования физического качества быстроты необходимо применять специфическую тренировочную нагрузку. Выполнение этой задачи облегчает ежегодный мониторинг студентов [2].

Ключевые слова: мониторинг, последовательность развития физических качеств.

В процессе учёбы этапность многолетней скоростно-силовой подготовки сокращается до минимума и необходимо акцентировать тренировочную нагрузку микроциклами в мезоцикле [1].

В эксперименте участвовали студенты ИРНИТУ в количестве 60 человек мужского пола. В контрольные нормативы входили антропометрические данные, проба С.П. Летунова, динамометрия, челночный бег 10*5, бег на 100 метров, подъём туловища за 30 секунд, прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание.

Суть педагогического эксперимента заключается в приоритетности развития у студентов скоростно-силовых способностей (80%) за счёт распределения общего тренировочного времени на физическую подготовку (20%) в микроциклах [1], по сравнению с традиционно принятой общей теорией и методикой физического воспитания (50 x 50%).

Развитие скоростно-силовых качеств акцентируется за счёт последовательности тренировки основных физических качеств, но с акцентом (до 75-80%) за счёт преимущественного распределения тренировочного времени и интенсивности нагрузки скоростно-силового характера [3]. Такое построение тренировочного процесса обусловлено дифференциацией мышц по структурным и функциональным характеристикам типа мышечных волокон, особенностям энергообеспечения за счёт ресинтеза АТФ. С

учётom типа мышечного волокна варьируется тренировочная нагрузка: красные мышечные волокна, снабжённые капиллярами, обеспечиваются аэробной энергией и ограниченно-анаэробной. Красные медленносокращающиеся волокна (типа I) важны для выносливости. При этом полное аэробное расщепление одной молекулы глюкозы обеспечивает ресинтез 38 молекул АТФ. В результате анаэробного окисления из одной глюкозной единицы образуется 2 молекулы АТФ, глюкозная единица из молекулы мышечного гликогена даёт энергию для образования 3 молекул АТФ. Перенос физических качеств способствует формированию скоростно-силовых качеств, ведущая роль в формировании которого отводится белым быстросокращающимся мышечным волокнам (типа II) с умеренным содержанием капилляров, функционирующих в анаэробных условиях. Тренировка белых волокон типа IIa и IIb специфична. Волокна типа IIa, кроме своей высокой анаэробной способности ресинтеза АТФ, обладают также высокой аэробной способностью. Волокна типа IIa поддерживают волокна типа I во время работы на выносливость. Волокна типа IIb являются чисто анаэробными.

Соотношение красных и белых мышечных волокон определяют спринтерские и стайерские возможности. Исходя из свойств разных по энергообеспечению мышечных волокон, необходимо адаптировать планирование тренировочного процесса к соревновательным условиям сдачи норм ГТО:

1) в тренировке нужно выполнять объемную тренировочную нагрузку перед интенсивной нагрузкой с целью создания достаточного энергетического потенциала (ресинтеза 38 молекул АТФ);

2) в микроцикле методически правильно распределить нагрузку на развитие белых типов мышечных волокон (ресинтез 2-3 молекул АТФ). Для этого скоростно-силовой нагрузке отводится 80% тренировочного времени высокой степени интенсивности в мезоцикле.

Предложенная методика тренировочного процесса универсальная и пригодна для подготовки служащих в силовых структурах.

В этом заключается смысл очередности развития физических качеств.

Таблица 1

Акцент развития физических качеств в микроцикле тренировочного процесса

Физическое качество	мезоцикл			
	I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл	IV микроцикл
Выносливость	5%			
Сила		5%		
Скоростная сила (быстрота)			80%	
Силовая выносливость				10%

Методически важно, что дозирование тренировочной нагрузки, её объем, скорость выполнения упражнений, количество повторений и пауз на восстановление, разработанные нами, базировались на основе общего положения энергообразования анаэробной производительности при мышечной работе алактатной направленности (максимальная мощность достигается на 2-3 секундах и поддерживает мышечную деятельность на высоком уровне 10-15 секунд) и гликолитического энергообеспечения (максимальная интенсивность на 1-2 минутах), при пульсе 160-170 и восстановлении до 95-110 уд в минуту с учётом индивидуальных возможностей. В результате эксперимента сила мышц верхнего плечевого пояса (метание мяча) возросло: результат улучшился в среднем на 2 м или на 26%. Сила мышц ног (прыжки вверх, в длину с места) также имеет положительную тенденцию: результат улучшился на 30 см или на 35%. Показатели подтягивания на перекладине улучшились на 3 или на 21%. Строго последовательная и дифференцированно разделённая скоростно-силовая подготовка подтверждена ежегодным мониторингом физических качеств.

Таким образом, выполнение целенаправленной программы развития скоростно-силовых качеств в течение учебного года дает право заключить:

1. Очерёдность развития физических качеств с учётом переноса и акцента в тренировке в общем объеме физической подготовленности оптимизируют скоростно-силовую подготовленность студента.

2. Комплексная очерёдность развития физических качеств является неотъемлемой частью здоровьесберегающей технологией тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.А. Ахматгатин // Современные наукоемкие технологии – 2016. – № 2. – Ч. 1. – С. 60-64.
2. Лебединский В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в ВУЗах «Паспорт здоровья» / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольников, Е.С. Маслова, Н.С. Мельникова, Э.Г. Шпорин. – Иркутск: Иркутский государственный технический университет, 2008. – 267с.
3. Хомяков Г.К. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель угнетения функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегуна-стайера / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 10. – С. 342-346.

УДК 378.096

Цгоева З.Г., аспирант кафедры физической культуры и спорта;
Зангиева Марина Жураповна, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта;
Кокаева Ирина Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры педагогики,
Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
Россия, РСО-Алания, 362003, г. Владикавказ, ул. К. Маркса, 36,
marizangieva@yandex.ru

ЗДРАВОТВОРЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В АСПЕКТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ БАКАЛАВРОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В статье поднята проблема профессионального образования учителей преподавателей в профильных вузах по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: профессиональное образование, компетентность, физическая культура, педагогическая практика.

На современном этапе развития нашего общества одной из наиболее приоритетных задач в реформировании системы образования является и формирование здорового образа жизни молодого поколения в контексте воспитания ценностных ориентаций по здоровьесбережению. Основным вектором направления государственной политики считается укрепление и сохранение здоровья нашего населения на основе формирования здорового образа жизни.

В связи с этим, сегодня предъявляются особые требования к системе образования, и к профессиональной подготовке современного учителя физкультуры. В свете сегодняшних требований, высшее учебное заведение должно стать организатором и инициатором эффективной работы по комплексному обучению будущих учителей в контексте целенаправленного подхода к формированию здоровьесберегающей, образовательной и воспитательной среды в формате укрепления, сохранения и реабилитации здоровья учащихся.

Именно в силу этих важных причин, особо актуальной становится проблема профессиональной готовности учителей физической культуры к способности реализовать здоровьесберегающие технологии в работе с детьми в школах.

В условиях инновационной модели обучения подготовка бакалавров подразумевает формирование устойчивого повышения качества подготовки будущих учителей с уклоном на профессиональную компетентность.

Современной школе нужны компетентные, конкурентоспособные, самостоятельные и инициативные молодые специалисты, обладающие высоким культурным и интеллектуальным уровнем, готовые совершенство-

ваться и стремиться к деловой и социальной мобильности, а также к постоянному профессиональному росту [2].

В этом отношении, важную роль в профессиональном становлении будущих преподавателей занимает педагогическая практика. Педагогическая практика в системе подготовки будущих педагогов выступает как одна из приоритетных и основных форм в профессиональном становлении.

Ни одна дисциплина не формирует столько компетенций, сколько формирует педагогическая практика, так как только в процессе реального решения возникающих педагогических задач и в процессе непосредственного общения с детьми, приобретаются общекультурные и профессиональные компетенции [3].

Следовательно, педагогическая практика обязательно должна быть личностно-ориентированной, с творческим характером и стремлением к индивидуальному стилю педагогической деятельности в контексте здоровьесбережения.

В системе высшего профессионального образования, обучение студентов должно происходить на основе построения эффективно организованной здоровьесберегающей среды с акцентом на укрепление и сохранение здоровья будущих учителей физкультуры, обеспечивая решение такой важной задачи, как формирование у них устойчивого понимания и значимости здоровьесотворческой деятельности [1].

Профессиональная подготовка учителя физкультуры в вопросах здоровьесберегающего обучения должна вестись в самых различных направлениях, но фундаментом такого обучения, несомненно, является педагогическая практика. Исходя из этого, возможно выделить следующие комплексные направления по сохранению и укреплению модели здоровья студентов вузе:

- для полноценного решения образовательных задач необходима рациональная организация учебного процесса в вузе как одного из факторов здоровьесберегающего образования, способствующего укреплению, сохранению и поддержанию здоровья [4, с. 32];

- целенаправленная просветительская и воспитательная работа со студентами, формирующая ценности здоровья, а также и мотивацию здорового образа жизни через организацию, и проведение физкультурно-массовой и оздоровительной работы;

- формирование необходимых компетенций (знаний, умений, навыков) через интеграцию учебных дисциплин в вузе.

Для того чтобы система деятельности учителя физической культуры содействовала созданию условий для сохранения и повышения уровня здоровья подрастающего поколения, ему, необходимо иметь здравотворческую компетентность с определённым набором соответствующих профессиональных компетенций (диагностические, валеологические, мониторинговые, психологические, гигиенические, физиологические и т.д.), с целью сознательного влияния на здоровье детей, и для своевременного восстановления психических и духовных сил в процессе учебной и внеклассной деятельности [3, с. 22].

На лицо потребность современного образовательного процесса в использовании здоровьесберегающих технологий и способность к их реализации, будущих учителей физической культуры.

Следует признать, что современному педагогу, и особенно учителю физической культуры необходимо осуществлять совокупность организационно-педагогических условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. К таким эффективным условиям можно отнести такие критерии, как оптимальная двигательная активность, режим дня, знания о здоровом образе жизни и мотивация к здоровому стилю жизни, общественная и личная гигиена, сбалансированное и рациональное питание, отказ от вредных привычек, положительный психологический настрой и т.д.

Здоровьесберегающая среда на уроках физкультуры в школе – это такая педагогическая среда, в которой формируются у школьников знания по валеологии и основам здоровьесбережения, где происходит полноценное развитие здоровой личности с интеллектуальным, физиологическим, творческим и физическим потенциалом, что в дальнейшем станет им предпосылкой для высокой работоспособности и физической активности.

Следовательно, сегодня учитель физической культуры – один из ведущих проводников здоровьесберегающего образования. И можно констатировать факт, что проблема формирования культуры здоровья школьников невидимыми нитями напрямую связана с культурой здоровья учителя, с его профессиональной компетентностью, которая рассматривается под призмой совокупности приемов и методов организации учебного и воспитательного процесса, осуществляемого по принципу «не навреди», без ущерба для здоровья детей.

Таким образом, следует подчеркнуть, что успешность решения задач по здоровьесбережению учащихся в школах, невозможна без компетентностного образования бакалавров, которые выступают как основной гарант их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, и для успешной дальнейшей полноценной самореализации в жизни.

Список использованной литературы

1. Лебедева, Н.И. Формирование здорового образа жизни школьников / Н.И. Лебедева. – М.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
2. Мысина, Г.А. Здоровьесберегающая деятельность студентов в рамках образовательно-воспитательной среды вуза / Г.А. Мысина // Вестник моск. гос. обл. ун-та. – М., 2010. – № 2. – С. 16-22. – (Сер.: Педагогика).
3. Рыжаков, М.В. Ключевые компетенции в стандарте: возможности реализации // Стандарты и мониторинг в образовании. – 1999. – № 4. – С. 20-23.
4. Симонов, В.М. Личностный подход как принцип гуманизации естественно-научного образования / В.М. Симонов // Известия РАО. – 1999. – № 3. – С. 57-67.

УДК: 796.01

Цуккер Леонид Гарриевич, преподаватель физической культуры, аспирант ИРНИТУ, медицинский колледж Иркутского государственного университета путей сообщения, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15;
Лебединский Владислав Юрьевич, заслуженный деятель науки и образования, доктор медицинских наук, профессор, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по НИР Иркутского национального исследовательского технического университета, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, girya-irk60@yadex.ru;

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-БОКСЁРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. Подготовка студентов-боксёров в предсоревновательном периоде – актуальная тема для достижения спортивных результатов в непрофильных учебных заведениях. Психологической подготовке необходимо уделять особое значение, так как плотный график учёбы необходимо сочетать со спортивной деятельностью, охватывающую психологическую, физическую, техническую подготовку.

Ключевые слова: бокс, психологическая подготовка.

Опыт психологической подготовки предполагает разработку методики индивидуальной подготовки боксера [1]. Неотъемлемой составной частью является принцип постепенности: ступенчатое увеличение степени трудностей боксера приближенных по эмоциональному накалу и физической нагрузке к условиям реального боя. Наряду с разнообразной физической подготовкой [2], включающей упражнения на координацию, усложнение серийности ударов, постепенности психологической устойчивости посредством смены партнёров, развивалось внимание спортсмена с помощью инновационной технологии – применение модифицированных лап «Светлячок» в соавторском исполнении (патент № 145 881) и использовалась в тренировке боксёров для развития реакции на включённый светодиодный комплекс. По замыслу тренера составляется ударная комбинация или защитные действия. В общепринятой тренировке тренер голосом подаёт команды к действию спортсмену. Слуховой анализатор не является доминирующим органом в боевых условиях. Боксёра необходимо приучать к ментальному действию через зрительный анализатор – «увидел-ударил»

Для того чтобы боксер мог неоднократно повторять упражнения (удар, серия ударов, защита и контрудар и т. п.), пока не заучит его, тренер использует различные положения лап. Для реализации замысла тренера в обучении бою авторами предложен световой индикатор, как сигнал к началу действия. Для этого авторами предложен набор светодиодов, кото-

рый последовательно подключен к батарее Крона. Включая и выключая световой сигнал, расположенный на верхнем полюсе боксёрской «лапы» тренер даёт тем самым команду нанесения удара.

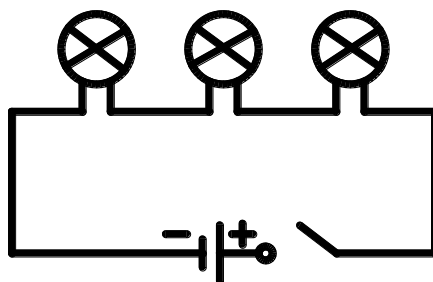


Рис.1. Электрическая схема сигнализации на зажигание светодиодов



Рис. 2. Лапа боксёрская «светлячок» в работе

Таким образом, инновационные «лапы» «светлячок» для боксёров – обладает рядом преимуществ:

1. Отработка боевых действий на стандартных «лапах» при выполнении удара спортсмен руководствуется слуховыми командами тренера, либо постановкой «лап» под удар. Спортсмен мыслит стандартно – провести один или несколько ударов по «лапе». Нерационально затрачивается время на осмысление боевых действий. Это замедление становится стереотипом действия боксёра.

2. В предлагаемой полезной модели исключается замедление процесса действия. В экспериментальной модели спортсмен реагирует моментально по цепочке «свет – удар». Причём, тренер может зажечь светодиод произвольное количество раз. Спортсмен должен нанести такое же количество ударов по лапе (рис. 1).

Как результат применения «лап» этой конструкции - является увеличение эффективности работы тренера с учениками и ускорение достижений их спортивного роста.

Эффективность тренировки боксёра по «лапам» значительно увеличивается по сравнению со стандартными «лапами» за счёт активного включения зрительного анализатора.

В результате индивидуального эксперимента, в течение двух семестров были достигнуты результаты, приведенные в таблице 1 (выборочное исследование психического состояния, входящего в структуру эмоциональной устойчивости, проводилось на базе областного физкультурного диспансера «Здоровье»):

Таблица 1

Результаты уровня моторно-зрительной реакции участника эксперимента в группе специализации по боксу

Показатели	Начальный этап	Окончание эксперимента
Мода	210 мсек.	210 мсек.
Амплитуда моды	32 %	51 %
Интервал 0.5 АМ	45 мсек.	25 мсек.
Середина интервала	221 мсек.	210 мсек.
Функциональный уровень системы	4.662	5.2
Устойчивость реакции	1.962	2.8
Уровень функциональных возможностей	3.471	4.5
Функциональные резервы ЦНС	73.35 %	99.95 %

Таким образом, можно заключить, что:

1. Занятия боксом по предложенной методике формируют психологическую устойчивость студентов по сравнению со студентами, занимающимися по стандартной программе занятий по физической культуре.
2. Выше приведенная методика может быть применима в неспециализированных вузах (техническими вузами).
3. Данная методика обследования может быть критерием динамики прогресса психологического совершенствования студентов.

Список использованной литературы

1. Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.А. Ахматгатин // Современные наукоемкие технологии – 2016. – № 2. – Ч. 1. – С. 60-64 .
2. Хомяков Г.К. Управление тренировочным процессом в гиревом спорте. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 179 с.

УДК 796:001.83 (100)

Чепис Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук,
начальник кафедры физической подготовки;
Морщинина Диана Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Военная академия Ракетных войск стратегического назначения
им. Петра Великого,
Россия, 143900, Московская обл., г. Балашиха, ул. Карбышева, 8;
Керимов Шамси Агакерим оглы, научный сотрудник
научно-исследовательского центра,
Военный институт физической культуры,
Россия, 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, 63;
chsn1966@mail.ru

ОБ ИТОГАХ III ЗИМНИХ ВСЕМИРНЫХ ВОЕННЫХ ИГР 2017 ГОДА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты и особенности проведения III зимних Всемирных военных игр в 2017 году.

Ключевые слова: III зимние Всемирные военные игры, СИЗМ, командный зачет.

Введение. В течение последних трех лет спортивная борьба россиян на мировой арене все чаще переходит в политическую плоскость. Некоторые международные организации переносят крупнейшие международные турниры с территории России в другие страны. При этом никаких претензий в плане качества инфраструктуры к россиянам не предъявляется – спорными до сих пор считается вопрос допинга.

В таких условиях проведение III зимних Всемирных военных игр в г. Сочи необходимо было провести так, чтобы у международных федераций, у всех спортсменов не возникло никаких претензий по поводу уровня организации как самих соревнований, так и по обеспечению комфорта проживания участников, а также гостей и зрителей соревнований.

Основные положения. Зимние Всемирные военные игры – мультиспортивное мероприятие, организуемое для спортсменов-военнослужащих один раз в четыре года (за год до проведения зимних Олимпийских игр).

Первые зимние Всемирные военные игры состоялись в 2010 году в Италии.

Вторые зимние Всемирные военные игры прошли в 2013 году во Франции.

Решение о проведении III зимних Всемирных военных игр в России было принято 22 мая 2015 года в Кувейте на 70-й Генеральной Ассамблее Международного совета военного спорта (CISM). Презентация Игр в Сочи

прошла в октябре 2015 года в Южной Корее на VI летних Всемирных военных играх CISM.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 декабря 2015 года № 2695-р был образован Организационный комитет по подготовке и проведению III зимних Всемирных военных игр 2017 года в г. Сочи.

Организатором Игр стало Министерство обороны Российской Федерации, оператором – Федеральное автономное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии». Председателем Организационного комитета – Герой России, министр обороны Российской Федерации генерал армии С.К. Шойгу.

III Зимние Всемирные военные игры проходили с 22 по 28 февраля 2017 года. В Играх приняло участие 26 стран.

Спортивная программа III зимних Всемирных военных игр 2017 года состояла из семи видов спорта:

- биатлон (включая патрульную гонку);
- лыжные гонки;
- горнолыжный спорт;
- ски-альпинизм;
- шорт-трек;
- скалолазание в помещении;
- спортивное ориентирование на лыжах.

Соревнования проходили на спортивных объектах: многофункциональной арене «Ледяной куб», Дворце спорта «Большой», ледовом дворце «Айсберг», горнолыжном центре «Роза Хутор», лыжно-биатлонном комплексе «Лаура».

Символом III зимних Всемирных военных игр стал Леопард. Выбор леопарда в качестве символа Игр был обусловлен тем, что выносливость этого животного, его боевой окрас характеризуют дух военных игр. Леопард символизирует стремительность атаки, скорость принятия решений, мощь и силу (рис.1).



Рис. 1. Эмблема зимних Всемирных военных игр 2017

Фирменный стиль III зимних Всемирных военных игр 2017 в Сочи представлял собой слияние трех символов: государственного флага Российской Федерации, величественных гор, символизирующих высокий уровень результата, лидерские качества, а также морозных узоров на стекле, как обозначение зимних Игр. Основным элементом фирменного стиля явилась пятиконечная звезда – символ высоких стремлений и идеалов. Цветовая гамма фирменного стиля имела в себе особенный смысл. Красный – это спортивный азарт и воля к победе. Синий цвет – цвет безграничности возможностей и целеустремленности. Вместе эти два цвета транслировали единство льда и пламени, которое отражало саму суть яркого состязания Игр.

В результате 7-ми дневной упорной спортивной борьбы в неофициальном командном зачете первые шесть мест распределились следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Медальный командный зачет

Место	Страна	Количество медалей			
		золото	серебро	бронза	всего
1.	Россия	22	9	11	42
2.	Италия	8	6	6	20
3.	Франция	6	12	5	23
4.	Австрия	4	4	1	9
5.	Республика Корея	2	0	0	2
6.	Китай	1	3	6	10

*Медальный зачет рассчитывался согласно правилам CISM, по которым в лыжных видах спорта в индивидуальных соревнованиях подсчитывается также командный зачет на основе лучших результатов.

В период проведения III зимних Всемирных военных игр 2017 года участникам и гостям Игр была представлена разнообразная концертная программа на Площади Роза горнолыжного курорта «Роза-Хутор» (Медальная площадь). Для делегаций в период проведения III зимних Всемирных военных игр 2017 года был организован ряд официальных приемов.

Заключение. Российские военнослужащие на III зимних Всемирных военных играх 2017 года из 44-х комплектов разыгранных медалей в 22-х завоевали золотые награды, что показывает их твердость характера, сплоченность, нацеленность на результат. Признание военно-

профессионального уровня подготовки военнослужащих различных категорий в международном масштабе крайне важно: в данном случае благодаря подобным соревнованиям повышается статус военно-образовательной деятельности в Российской Федерации и появляются перспективы развития военного специалиста – участника состязания, как будущего ученого [2]. В связи с этим, военно-прикладные виды спорта, соревнования по которым организуются в рамках СИЗМ, позволяют готовить военно-педагогические кадры к осуществлению военно-спортивного сотрудничества и других задач, связанных с военно-профессиональной деятельностью российского военнослужащего [1].

Список использованной литературы

1. Керимов Ш.А. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении / Ш.А. Керимов, В.В. Рябчук, А.В. Зюкин // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2015. – Т. 6. – № 5 (22). – С. 167-173.
2. Щеголев В.А. Основные положения концепции непрерывного физкультурного образования / В.А. Щеголев [и др.] // Вестник Балтийской педагогической академии. – 1998. – № 20. – С. 31-38.

Чечев Илья Сергеевич, аспирант-соискатель,
факультета физической культуры и спорта,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Ilya.che38@mail.ru

РАЗЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПО ПАРАМЕТРАМ ДВИЖЕНИЙ В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРА

Аннотация. Рассмотрены основные компоненты и структура психомоторных способностей человека. Подчеркнута важность совершенствования психомоторных качеств в современном спорте. Рассмотрены проблемы развития психомоторных качеств и возможные варианты их решения.

Ключевые слова: различительная чувствительность, психомоторика, различимость, кикбоксинг.

Понятие психомоторика произошло от греческого слова *psyche* – душа, психика и от латинского слова *motor* – двигающий, двигательный, приводящий в движение. Психомоторикой называется способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, контролировать и точно управлять своими движениями [8].

Психомоторные способности человека составляют следующие основные компоненты: сенсорная и умственная работоспособность, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микровремени этих реакций, точность реакции на движущийся объект, различительная чувствительность и двигательная память по временным, пространственным и силовым переменным движениям. Структура психомоторных способностей включает следующие сенсорные, моторные и когнитивно-мыслительные способности [4; 5; 8]:

- высокая реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- эффективный самоконтроль и саморегуляция двигательной деятельности;
- психомоторная надежность и работоспособность;
- тонкая различительная чувствительность и корректировка движений по основным параметрам управления (пространство, время, усилие, ритм, темп);
- уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления.

В данных условиях наиболее успешно выступают спортсмены с высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей с совершенными специфическими восприятиями: «чувством дистанции, удара, соперника». Высокоуправляемый навык является не единственным в совершенствовании спортивного мастерства кикбоксера, необходимо также обладать способностью без предварительной подготовки, своевременно и точно решать ситуационные двигательные задачи во время проведения спортивного единоборства [1; 4; 5]. Успешность соревновательных действий в кикбоксинге зависят от уровня простых и сложных реакций, дифференцированию временных, мышечных и пространственных характеристик движения, способности спортсмена к антиципации. Во время поединка, в связи со специфичностью действий в кикбоксинге большое значение приобретает скорость, величина и своевременность ударных действий, умение спортсмена точно дифференцировать свои мышечные усилия. Согласно правилам соревнований, в различных разделах кикбоксинга по-разному определяется успешность выступления, в силу чего умение спортсмена управлять временем, расстоянием и силой удара имеет первостепенное значение [7].

Двигательной деятельности человека характерна чрезвычайная разнообразность и динамичность. Для целесообразной ориентации и взаимодействия со средой человеку необходим определенный уровень развития пространственной чувствительности к движениям.

У кикбоксера во время спортивной деятельности возникает множество задач, которые постоянно требуют адекватного сенсорного отражения ситуации. Впрочем, из всего многообразия сопутствующих движению раздражителей воспринимаются только те, величина которых находится в пределах определенной области, которую принято называть «зоной ощущений» [8].

Различимостью называют определенную характеристику процесса различения, приуроченная к определенной степени различия в самих объектах. Которая является важным перцептивным фактором, существенным образом определяющая своеобразие, качественные и количественные закономерности всех сенсорных функций кикбоксера [5].

В спортивной психологии и педагогике вопросы сенсорной чувствительности исследованы достаточно широко. Исследования проприоцептивной чувствительности у людей занимающихся спортом и других, показали, что уровень чувствительности спортсменов значительно превосходит уровень чувствительности людей не занимающихся спортом (Г.М. Гагаева, Д.Д. Егоров, Н.В. Сысоев, В.С. Фарфель, А.В. Коробков, А.П. Тамбиева).

Экспериментальным путем доказано, что в процессе тренировочных занятий основная чувствительность улучшается и достигает своего максимального значения в тот момент, когда спортсмен находится на пике формы. (В.М. Мельников, Г.И. Савенков, А.П. Горбань, А.Б. Родионов, Ю.К. Смирнов, В.П. Озеров и др.).

Выявлено, что спортсмены высокой квалификации значительно более сенсорно развиты, чем спортсмены-новички. (А.Ц. Пуни, С.Г. Геллерштейн, Ф.М. Талышев, А.П. Рудик, В.М. Мельников, Б.Б. Коссов, О.И. Леонов и др.).

В научно-методических материалах и другой научной литературе по совершенствованию сенсорной чувствительности встречаются различные методические рекомендации. Мнение одних авторов сводится к тому, что необходимо проводить комплексное обучение по всем основным переменным движения одновременно. Другие авторы придерживаются того, что занимающихся следует обучать различать отдельно временные, силовые и пространственные характеристики изучаемых упражнений (Г.В. Индлер, В.М. Мельников, Ю.П. Пьянов, Н.В. Сысоев, и др.). Другие авторы рекомендуют комплексное развитие данных характеристик (А.П. Горбань, Ж.К. Холодов) [8].

Существенная работа, проведенная по психофизиологии движений человека повлекла за собой возникновение большого количества различных критериев и показателей, где авторы, в поисках корреляций между их характеристиками и успешностью соревновательной деятельности спортсмена упускают практические ориентиры. Можно сделать вывод о том, что данные работы сложно понять и применить на практике тренерам. Что в свою очередь влечет за собой потерю конечного смысла этих работ и тренерам приходится вести работу по интуиции, без опоры на научную составляющую.

Из всего разнообразия психофизиологических функций следует выделить базовые качества, основной смысл которых был бы понятен и доступен простейшему тестированию, по возможности в условиях, не нарушающих целостности тренировочного процесса. Методики их тренировки, опираясь на надежную научную базу, были бы достаточно разработаны и являлись адекватными задачам конкретного вида спорта.

Очевидно, что эффективность, интенсивность и точность управления движениями зависят и определяются уровнем функционирования таких психических процессов, как восприятие и ощущение. Для этого требуется развитие отчетливости двигательных, зрительных и других ощущений, а также, приобретение умений осуществлять контроль за действиями, тонко дифференцировать их по параметрам времени, пространства и интенсивности мышечных усилий.

В основе многообразных форм сенсорно-перцептивной антиципации в тренировочно-соревновательной деятельности кикбоксера лежат те же базовые качества.

Высокой достоверность психомоторных тестов для оценки двигательной одаренности в детской спорте при селекционном отборе в спортивные школы [2] подтверждает актуальность поставленной задачи. Отсюда можно сделать вывод, что наивысших результатов в спорте добиваются

спортсмены, которые способны не только мыслить, а также обладающие высокой чувствительностью и неординарными сенсорно-перцептивными качествами. Именно различительная чувствительность по параметрам движения позволяет спортсменам добиваться высокого технического уровня, надежности и результативности в спортивной деятельности. Виды различительной чувствительности делятся на три основных: по пространству, по времени, по усилию [5].

Важной особенностью психомоторики человека является его способность объективно оценивать свою двигательную деятельность, контролировать движения и точно управлять ими. Основные компоненты психомоторных способностей человека: различительная чувствительность и двигательная память по силовым, пространственным временным переменным движения, сенсорная и умственная работоспособность, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микровремени этих реакций, точность реакции на движущийся объект.

Современному спорту характерен существенный рост двигательной нагрузки, повышение интенсивности тренировочных занятий и изменением соревновательной и тренировочной деятельности в непредсказуемых ситуациях, требующих концентрации и переключения внимания, быстроты реакции, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности.

Совершенствование спортивного мастерства кикбоксера становится возможным не только благодаря высокоуправляемому навыку, но и способностью своевременно, быстро и без предварительной подготовки решать ситуационные двигательные задачи спортивного единоборства [1; 3].

Эффективность подготовки кикбоксеров высшего спортивного мастерства на предсоревновательном этапе зависит в большей степени от скорости и точности выбора в ситуациях различения, быстроты действий при простом реагировании, а также от адекватности пространственно-временной ориентировки и различительной способности мышечных усилий [6].

В кикбоксинге основную роль играют мышечно-двигательные (кинестетические) ощущения, возникающие в результате действия мышечно-двигательного анализатора, включающего в себя ряд рецепторов.

При раздражении, мышечные и сухожильные рецепторы дают ощущение мышечного тонуса и при движении.

Суставные рецепторы при раздражении дают ощущение направления, формы и длительности движения.

У высококвалифицированных спортсменов под воздействием систематических тренировок и соревнований в существенно увеличивается модальность и чувствительность мышечно-двигательного анализатора, что способствует достаточно точному дифференцированию тактильных, вестибулярных и двигательных ощущений.

С ростом спортивной квалификации кикбоксера возрастают требования к помехоустойчивости, точности и скорости согласованных действий рук и ног в условиях ведения спортивного единоборства [5].

Список использованной литературы

1. Белых С.И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 230 с.
2. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: автореф. дис...д-ра пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 46 с.
3. Галочкин П.В. Показатели быстроты и точности сенсомоторного реагирования у кикбоксеров различных манер ведения боя / П.В. Галочкин, В.В. Клещев, В.Н. Клещев // Спортивный психолог. – 2007. – № 1 (10). – С. 25-28.
4. Геллерштейн С.Г. О путях развития и совершенствования "чувства времени" и скорости двигательных реакций // Материалы XVIII Международного психол. конгресса. – М., 1966. – С. 21-23.
5. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГУФК. – М., 2001. – 48 с.
6. Марков К.К. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров / К.К. Марков, В.Л. Сивохов, И.С. Чечев // Вестник ИрГТУ, Иркутск. – 2013. – № 5. – С. 269-274.
7. Марков К.К. Экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе / К.К. Марков, О.О. Николаева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 133.
8. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В.П. Озеров. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 140 с.

УДК 304.3

Чирков Виктор Александрович, доцент кафедры физической культуры;
Гришина Галина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры,
Иркутский государственный университет путей сообщения,
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15,
gal-grishina@yandex.ru

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕСТВЕННЫМ ПРОЕКТОМ «ЛЕВ ПРОТИВ» СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Аннотация. Заинтересованность министерства спорта в пропаганде здорового образа жизни. Молодежные общественные движения, направленные на призыв к здоровому образу жизни. Совместная деятельность органов внутренних дел и молодежных общественных движений. Проведен опрос среди населения города Иркутска.

Ключевые слова: Лев Против, здоровый образ жизни, молодежные движения, курение и распитие алкогольной продукции в общественных местах, средства массовой информации.

В последнее время Министерство спорта РФ большое внимание уделяет заинтересованности молодежи в ведении здорового образа жизни и занятием спорта. Виталий Мутко и Министерство спорта РФ стараются сделать спорт и здоровый образ жизни – модным. Одним из ярких примеров мотивации к здоровому образу жизни является общественный проект «Лев Против».

Данный проект был найден в социальной сети и вдохновил на написание данной статьи. Видеоролики дают задуматься зрителю о своем здоровье, здоровье своих близких и окружающих людей. При просмотре видеороликов создается гражданская позиция здорового образа жизни.

«Лев Против» – некоммерческая организация (НКО), позиционирующая себя как федеральный проект и выступающая против курения и распития алкогольных напитков в общественных местах, призывая к здоровому образу жизни и прекращению негативного информационного воздействия на окружающих (особенно на подрастающее поколение). Основателем данного движения является Михаил Лазутин [1].

В 2014 году Михаил Лазутин решил основать общественное движение «Лев Против». У Михаила имеется опыт за плечами в таком проекте, как «СтопХам». Группа организованных людей, одетая в одежду с символикой и надписями проекта, выходит на улицы городов России (в основном Москва). Участники молодежного движения находят нарушителей, которые курят или распивают спиртные напитки в общественных местах. Михаил и его коллектив просят убрать алкогольные напитки в пакет или по-

тушить сигареты, дабы не подавать пример подрастающей молодежи как не надо себя вести в общественных местах.

Часто активисты сталкиваются со всеми возможными видами конфликтов от слов до драк. Однако сами активисты стараются не создавать конфликты, а лишь самообороняются от нарушителей закона. Все инциденты записываются на видеокамеры находятся в общем доступе на официальном канале движения «Лев Против» на «YouTube» [2]. Также движение часто вызывает наряд полиции, если люди ведут себя неадекватно: бросаются на людей, видеокамеры, штативы.

В первые месяцы работы движения на участников проекта реагировали очень отрицательно, но спустя 2 года ситуация значительно улучшилась. Люди стали сами понимать, что их действия являются противозаконными и аморальными по отношению к другим гражданам. Но все же, есть граждане, которые не понимают своей вины и все равно убеждены, что они все делают правильно. Согласно многократным обращениям Михаила к зрителям своего канала, он высказывает свое мнение, как «я хочу сделать наше общество лучше, чище. Почему люди должны быть пассивными курильщиками, если люди элементарно не могут отойти в специально отведенные места? Зачем нужно терпеть это, когда нужно с этим бороться. Почему ребенок должен смотреть, как люди напиваются на улицах и ведут себя неадекватно? Ведь в будущем этот ребенок будет вести себя так же и не понимать, в чем он не прав».

Есть яркий пример работы проекта «Лев Против». В центральном районе городе Москва по улице Болотная, в Репинском сквере граждане собирались большими группами, распивали спиртные напитки, использовали нецензурную речь, курили табачные изделия, конфликтовали с гражданами.

Проект «Лев Против» проводили рейды и старались предотвратить распитие напитков лекциями. Однако граждане были настроены категорически против, в результате чего были массовые драки. Органы полиции, арестовывали за один рейд более десятка граждан в нетрезвом (неадекватном) состоянии. Были случаи ранений и травм как со стороны активистов, так и со стороны распивающих. Благодаря многократным рейдам участников проекта «Лев Против» и помощи сотрудников полиции граждане больше не нарушают законы в данном сквере. Граждане могут спокойно гулять с детьми по скверу и не беспокоиться о своем здоровье и о здоровье своих близких.

Становится интересно, а насколько осведомлены граждане, о данном проекте в нашем регионе. Был проведен социальный опрос, где гражданам г. Иркутска были заданы следующие вопросы:

1. Вы знаете о проекте «Лев Против»?

А) Да.

Б) Где-то слышал.

В) Нет.

Г) Затрудняюсь ответить.

2. Как часто вы видите граждан, распивающих алкогольную продукцию или курящие в общественных местах?

А) Всегда.

Б) Часто.

В) Редко.

Г) Иногда.

Д) Никогда.

3. Как вы относитесь к борьбе молодежи с курением и распитием алкоголя в общественных местах?

А) Положительно.

Б) Негативно.

В) Нейтрально.

4. Вы бы хотели, чтобы люди меньше курили и распивали алкогольную продукцию в общественных местах?

А) Да.

Б) Нет.

Г) Затрудняюсь ответить.

5. Как вы считаете, нужен ли такой проект нашему городу?

А) Да.

Б) Нет.

В) Затрудняюсь ответить.

Опрос был проведен в сквере им. Кирова, опрашивались люди молодого возраста. Было опрошено 100 граждан. Согласно данным опроса: жители Иркутска практически не знают о данном проекте, около 90%; так же граждане часто наблюдают распитие алкогольной продукции и курение в общественных местах, около 75 %; при этом молодежь положительно относится к борьбе с распитием алкогольной продукции и курения, и к уменьшению данных нарушений, около 95 %; практически все граждане хотели бы, чтобы данный проект появился в городе Иркутске, около 99 %.

Молодежь города желает сделать наш город культурнее, безопаснее. У ОВД имеется нехватка кадров и не все нарушители могут ответить по закону РФ. Такая организация, как «Лев Против» не только пропагандирует здоровый образ жизни, но и помогает органам полиции в предотвращении правонарушений со стороны граждан. Проект мотивирует людей заниматься здоровым образом жизни и начать бросать вредные привычки, которые не только портят здоровье правонарушителей, но и окружающих граждан. Такие проекты имеют разную критику со стороны граждан, но большинство граждан склоняется к идеям движения «Лев Против». На данный момент социальные сети и видео-хостинги имеют большую популярность среди молодых людей и являются средствами массовой информации. Однако нужно быть внимательным к информации, предоставляемой в интернете.

УДК 796.344+378.172.

Шохирев Вадим Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания;

Чан И., студент 3 курса лечебного факультета (Китай);

Сулейман Муса, студент 2 курса лечебного факультета (Нигерия),

Иркутский государственный медицинский университет,

Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,

vadim_shohirev@mail.ru

БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрывается такая форма проведения занятия по физической культуре, как игра в бадминтон. Несмотря на внешнюю простоту, этот вид физической активности имеет ряд несомненных достоинств по сравнению с традиционными формами проведения занятий.

Ключевые слова: физическая активность, бадминтон, волан, физические качества, ЧСС (частота сердечных сокращений), учебные занятия.

Бадминтон является олимпийским видом спорта. Популярность этого игрового вида спорта в странах Азии, Северной Европы очень большая. Зрелищность и эмоциональность, простота правил и доступность с каждым годом добавляет бадминтону все новых и новых поклонников.

Игра в бадминтон как вид физической активности может относиться к нескольким зонам мощности: низкой, умеренной, субмаксимальной. Такой большой диапазон физической нагрузки присутствует у немногих видов физической деятельности. Конечно, есть более энергозатратные виды физической деятельности, например, плавание или гребля. Но доступность плавания для студента оставляет желать лучшего. Лыжный, конькобежный и вообще зимние виды спорта также не всегда доступны. Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол предполагают хорошую физическую и техническую подготовленность. Кроме того, в них участвуют игроки только того или иного пола. Смешанный состав не желателен и исключается правилами соревнований. Виды физической деятельности, связанные с отягощениями, упражнениями для развития силы часто требуют специального дорогостоящего оборудования, что также снижает эффективность занятий со студентами.

При игре в бадминтон не применяется какого-то дорогостоящего инвентаря. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность, половую принадлежность. В зависимости от задачи урока могут выполняться разные задачи: оздоровление, совершенствование физических качеств и техники игры, соревнование. Любой игрок с самого пер-

вого занятия бадминтоном в состоянии поддерживать необходимый для него темп игры. Причем двигательная активность здесь сочетается с высокой эмоциональностью, положительными психологическими эффектами. При оборудовании стандартного спортивного зала четырьмя бадминтонными площадками может быть задействовано 16 человек одновременно, чего невозможно достичь при игре в мини-футбол, баскетбол или волейбол. Физическая нагрузка, как сказано выше, может варьироваться очень сильно. При игре новичков ЧСС колеблется в пределах 110-130 уд/мин., у спортсменов средней квалификации ЧСС может достигать 160-180 уд/мин. и держаться на протяжении 20-30 минут. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями и др. В процессе игры задействованы практически все группы мышц. Тренируются такие необходимые свойства и качества человеческого организма как ловкость, глазомер, быстрота, гибкость, периферическое зрение. Известны случаи уменьшения миопии у детей и подростков, систематически занимающихся бадминтоном. Техника игры проста, естественна и быстро осваивается как детьми, так и людьми старшего возраста. Требования к физической подготовленности также подходят и молодым и пожилым игрокам, и мужчинам и женщинам. Противопоказания по медицинским соображениям практически отсутствуют. Игра в бадминтон может проходить и на открытом воздухе, что привносит еще и закалывающий фактор.

Введение бадминтона как вида физической активности в учебно-тренировочный процесс высшего учебного заведения является хорошим дополнением в двигательный режим студента. В содержание учебной рабочей программы по элективным курсам включены упражнения из арсенала технико-тактических действий бадминтониста. Не имеющие отклонений в состоянии здоровья игроки могут значительно повысить свои физические кондиции, а студенты специальной медицинской группы имеют возможность средствами бадминтона улучшить состояние своего здоровья. Во внеурочное время студенты подготовительной и основной группы имеют возможность повысить спортивное мастерство на учебно-тренировочных занятиях под руководством тренера. Высшим звеном в занятиях спортивным бадминтоном является выступление в составе команды вуза на первенстве региона, федерального округа и страны среди профильных учебных заведений, в программах которых фигурирует бадминтон. Все студенты, интересующиеся бадминтоном как видом спорта должны получить представление о правилах, технике и тактике игры, основных ошибках, возникающих при обучении. Это может быть достигнуто с помощью издания различных пособий, видеомате-

риалов, информационно-методических материалов, необходимость в которых на данный момент очевидна.

Список использованной литературы

1. Бурмистров В.В. Азы спортивного бадминтона: учебно-познавательная книга для начинающих / В.В. Бурмистров. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008. – 28 с.
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 149 с.
3. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск, 2012. – 344 с.

УДК 796: 005.591.6

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой валеологии;

Прядченко Виталий Фёдорович, ветеран Великой Отечественной
войны, кандидат педагогических наук, доцент, профессор Российской
академии естествознания;

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Россия, 660041, Красноярск, Свободный проспект, 79,
kumid@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Аннотация. Статья посвящается 93 – летнему ветерану Великой отечественной войны. Через всю свою трудную и счастливую, обычную и героическую жизнь он, стойко преодолевая все тяготы и лишения, пронёс любовь к физической культуре, спорту, науке и творчеству. В свои 93 года ветеран делится уникальными воспоминаниями о последнем ночном бое, решившим его военную судьбу.

Ключевые слова: ветеран войны, труда и спорта; ночной бой, ранение; жизнь, отданная служению спорту.

За 67 трудовой научно-педагогической деятельности, направленной на популяризацию правильного здорового образа жизни Прядченко В.Ф. всегда абсолютно уверен в правильности своей активной гражданской позиции. В настоящее время он продолжает выполнять утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями, прекрасно понимая их важность и огромную значимость.

Закончив Львовский государственный институт физической культуры в 1950 году, Прядченко В.Ф. следует постулатам высшего физкультурного образования, освоенной специальности и неустанно продолжает поиск путей совершенствования полученных знаний.

Через всю свою жизнь Прядченко В.Ф. пронёс любовь к спорту. Центральным смыслом и связующим средством души, духа и тела ветерана является «физическое упражнение». Здоровый образ жизни стал для него философской библией в укреплении веры, стойкости и совершенствовании своей личности.

Будучи ребенком 6-ти лет он сам соорудил турник, чтобы заниматься гимнастикой. Этот мотив можно попытаться объяснить слабым физическим здоровьем ребенка. Именно гимнастикой Прядченко В.Ф. с детства укрепил своё здоровье настолько, что смог выжить на войне в том самом последнем ночном бое.

Последним ночным боем для Прядченко В.Ф. стало его участие в боевых действиях 21 декабря 1943 года. Зная о том, что это день рождения И.

В. Сталина, фашисты несколько раз лезли с атаками. На исходе светлого времени суток командир приказал в ночном бою выявить огневые пулемётные гнёзда противника. Выполнение боевого приказа пало на роту Прядченко В.Ф., а ещё конкретнее - на его взвод (он уже являлся командиром взвода). Выскочив из траншеи переднего края со своим РПД (ручным пулемётом Дегтярёва), Прядченко В.Ф. устремился как можно дальше в нейтральную зону. А тем временем темнело с каждой минутой. Прядченко В.Ф. искал воронку от прежних мин. Наконец, одну такую (свою будущую спасительницу!) обнаружил и рухнул в неё всем телом.

Прядченко В.Ф. поставил своё РПД на исходную боевую позицию. Дальность полёта пули – 1200 метров, её убойная сила – 850 м. Он открыл огонь. Пулемёт выпустил около 60 пулепатронов, после чего ствол начал багроветь, а ответные пули фашистов стали плюхаться всё ближе и ближе к его огневой позиции. В инструкции говорилось: «В случае нагрева ствола его следует заменить запасным». Так это в процессе учений без проблем сделать можно, а как заменить ствол во время боя?!

Пришлось мириться с реальностью. Огонь Прядченко В.Ф. очевидно кого – то из фашистов задел, притом серьёзно, потому как моментально по окончании его стрельбы, послышался свист первой мины фашистов. Она шла прямо в голову, но ей не хватило пороха и она взорвалась прямо перед пулемётом. Мгновение – и пулемёта как будто вовсе не было в руках. Через зимние перчатки Прядченко В.Ф. получил первые два осколка в правую кисть.

Начался настоящий поединок между одиноким пулемётчиком (уже без пулемёта) и минной батареей противника. Фашисты выбросили на него 12 мин. Пять осколков от них вонзились в нижние конечности.

Периодически враг освещал место своей атаки тремя фосфорными лампами. Всё это надо было выдержать, перетерпеть. Прядченко В.Ф. решил притвориться мёртвым и, похоже именно этим, удалось убедить фашистов в том, что он действительно уже убит: не стало мин, погасли фосфорные лампы. Выждав ещё некоторое время, Прядченко В.Ф. решил двигаться в сторону своего переднего края. Идти уже не мог, пришлось ползти. Дополз, упал в траншею. Подбежавший командир роты предложил провожающего в тыл, но, поскольку Прядченко В.Ф. знал расположение санбата, он решил ползти самостоятельно. По пути где – то терял сознание, где – то засыпал. Полз всю ночь.

Только утром 22 декабря санбратья сняли Прядченко В. Ф. с брички, нагруженной трупами. Они обнаружили в бездыханном теле признаки жизни и снесли его во фронтовую операционную. После первой операции, когда прекратилось действие наркоза, Прядченко В.Ф. пришёл в себя на полу какой – то избы. Перед ним лежал кусок чёрного хлеба с маслом и холодный кофе.

После ещё нескольких операций в санбате, Прядченко В.Ф. и ещё нескольких офицеров различных родов войск, фронтовым автобусом перевозили в Мелитополь. Было уже три часа ночи, а раненым не спалось. Несколько раз Прядченко В.Ф. вызывал врача, который давал снотворное, но сон всё не шёл и не шёл. И только после того, как под гипсом, наложенным на левую ногу, прекратилась сильная боль он, наконец-то смог уснуть.

Ещё несколько суток раненые пробыли в Мелитополе, а потом сформированным санпоездом их увезли далеко на восток – через Сталинград и Куйбышев – в Астрахань. Вагон оказался напротив здания вокзала как раз 31 декабря 1943 года, когда на часах было 18⁰⁵. Впереди у Прядченко В.Ф. предстояло ещё семь месяцев активного лечения.

В условиях военного времени курс обучения в мединститутах был сокращён вдвое – вместо шести лет для фронта их готовили всего лишь за три года. Надо отметить, что отношение медиков к раненым фронтовикам был весьма и весьма внимательным и заботливым. Если врач была дежурной по госпиталю, то за время дежурства она по нескольку раз подходила к раненым, интересуясь здоровьем, общим состоянием, аппетитом, проверяла перевязки. Лучшего и пожелать трудно.

Началось длительное лечение фронтовых ран. Однако рана на левой ноге всё никак не хотела заживать. Было несколько врачебных комиссий, но в итоге всё же приняли решение комиссовать с продолжением амбулаторного лечения по месту проживания. 7 июля 1944 года комиссия принимает окончательное решение: из госпиталя выписать с аргументацией «к дальнейшему несению военной службы в рядах Вооруженных Сил Союза ССР не пригоден».

В России вопрос воспитания молодёжи привлекает внимание различных организаций и образовательных учреждений [1, 3]. Яркий жизненный пример ветерана войны Прядченко В.Ф., его стойкость и бесстрашие, закалённое сложнейшими перипетиями суровой судьбы, постоянная борьба, самозабвенный труд и занятия физическими упражнениями и спортом приобретают особую социальную значимость для воспитания детей, подростков, студентов, курсантов и всего современного молодого поколения! И только благодаря таким людям, как Виталий Фёдорович Прядченко, таким как у него важнейшим и сильным жизненным качествам, молодой человек может и должен стать успешным патриотом и защитником своей Родины – Российской Федерации [2].

Через всю свою трудную и счастливую, обычную и героическую жизнь он, стойко преодолевая все тяготы и лишения, пронёс любовь к физическим упражнениям, спорту, науке и творчеству. И именно занятия физическими упражнениями в детские и юношеские годы помогли Прядченко В.Ф. стойко перенести все тяготы войны, выжить после тяжёлого ранения и уверенно идти по жизни!

Список использованной литературы

1. Кокова Е.И. Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта: монография / Е.И. Кокова, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов. – Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 262 с.
2. Кудрявцев М.Д. Философия личной жизни ветерана Великой Отечественной войны и уникальный случай в день празднования 70-летия Победы [Текст] / М.Д. Кудрявцев, В.Ф. Прядченко. Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 13-18.
3. Кудрявцев М.Д. Физическая культура и спорт как важнейшие средства профилактики употребления наркотиков в современной молодежной среде [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 387-389.

Научное издание

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Том 2

Подписано в печать 05.06.2017

Усл. печ. л. 20,5

Тираж 50 экз.

Формат 60 x 84/16

Заказ № 29

НИ и РИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»,
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110