

Гипоксические дыхательные тренировки лучше сочетать с упражнениями для развития выносливости. Для увеличения времени задержки дыхания используются повторный и интервальный методы, редко применяется контрольный метод. Контрольный метод позволяет отслеживать динамику показателей физической и функциональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Этот метод необходимо использовать 1 раз в 2-3 месяца для определения в текущий момент максимального результата в задержке дыхания.

Изучение методик повышения физической и функциональной подготовленности

позволило установить, что физическая и функциональная подготовка сотрудников органов внутренних дел должна основываться на специфических принципах физической культуры – непрерывности тренировочного процесса; постепенности увеличения нагрузок; индивидуализации нагрузок; чередования нагрузок и отдыха между занятиями. Соблюдение указанных принципов способствует общему укреплению организма сотрудника, формированию у него необходимой готовности к служебной деятельности.

Шевченко А.Р.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Физкультура и спорт как фактор профилактики асоциальных проявлений в молодежной среде

Рост напряженности в социальной жизни нашего общества, экономический кризис, минусы информатизации, интернет-зависимость, гиподинамия, ослабление воспитательных функций вызвали значительное увеличение различных отклонений в личностном развитии и поведении молодежи. В связи с этим растет число молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики, совершающих различные правонарушения. Все больше втягивается молодежь в преступный бизнес, продажу наркотиков и т.д. Такое поведение выходит за рамки общепринятых норм и носит асоциальный характер. Но то, чем занимается молодежь в свободное время, как организован ее досуг, определяет дальнейшее формирование личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок и в дальнейшем – положение каждого молодого индивида в обществе.

Тревожной остается ситуация с наркопреступностью в Красноярском крае. Существенным фактором негативного развития наркоситуации являются масштабный

завоз на территорию края опиатов, каннабиноидов из стран среднеазиатского региона через сопредельные субъекты Сибирского федерального округа (в том числе Республику Тыва) и синтетических наркотиков из центральных регионов России, а также наличие собственной растительной базы для производства наркотиков¹.

Формирование антинаркотического мировоззрения в подростковой и молодежной среде, осуществление профилактической работы, направленной на формирование в обществе духовно-нравственного иммунитета и нетерпимости к потреблению и распространению наркотиков, являются важнейшими задачами государственной молодежной политики.

Физическая культура и спорт являются одними из наиболее важных факторов сохранения и укрепления здоровья, а также играют большую роль в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи. В связи с этим представляется актуальным анализ роли физической культуры и спорта в молодежном обществе как способа для

¹ Панов Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XV научно-практической конференции (5-6 апреля 2012 г.) / отв. ред. Д.Д. Невирко : 2 ч. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2012. Ч. 1. С. 256-259.

дальнейшего поиска эффективных и оптимальных путей, направленных на профилактику асоциальных проявлений.

Одной из задач физического воспитания является воспитание воли и характера, его моральных качеств и эстетических вкусов. Социологические опросы молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, показывают, что спорт формирует правильное с точки зрения общественных ценностей представление о жизни и мире. Наиболее ярко проявляются в физической культуре и спорте такие важные для современного общества качества личности, как активность и инициативность, коммуникабельность, решительность, настойчивость, критическое отношение к своим поступкам, целевая установка на достижение успеха.

Все это способствует положительному переносу на трудовую деятельность, а также на другие аспекты жизни.

Неумолима роль физической культуры и спорта в формировании личности. В спортивной деятельности проигрываются многие социальные ситуации, что позволяет спортсмену приобретать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Наряду с семьей, образовательными учреждениями социальный институт физической культуры и спорта выступает как агент первичной социализации. Спортсмен, придя в спортивную секцию, попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это новые элементы социализации. В эти элементы входят и конкретные люди, ответственные за образование и воспитание, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается молодой человек. Для молодежи особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные нравственные и психофизические качества личности.

Физическая культура и спорт представляют собой своеобразную школу воспитания характера, воли, мужества¹. Занимающаяся спортом молодежь учится стойко переносить трудности, возникающие в

повседневной жизни, в образовательном учреждении, семье, противостоять пагубной стороне «улицы», а также адекватно реагировать в других жизненных ситуациях.

Опрос спортсменов – лыжников, гонщиков различной квалификации показал, что спорт благоприятно повлиял на их жизнь. На вопрос о том, что спорт для них значит, большинство респондентов давали следующие ответы: спорт помог стать уверенным в себе, повысил уровень здоровья, дал возможность получить достойное образование и выстроить правильную жизненную позицию. Некоторые признавались, что только спорт помог им избежать негативного влияния преступного мира. Два спортсмена, входящие в данный момент в сборную России по лыжным гонкам и биатлону – из Красноярского края (один из неблагополучной семьи, второй сирота), считают, что спортивная деятельность – это главная движущая сила, которая помогла им адаптироваться в обществе.

Важную роль играют в школе учителя физической культуры и тренеры в спортивных школах в прививании интереса к занятиям физической культурой и спортом. В наше время нужно больше внимания уделять пропаганде физической культуры и спорта. Интересен в этом плане опыт Норвегии, где у именитых спортсменов в контракте прописано, что они обязаны посещать образовательные учреждения с целью агитации к занятиям физической культурой и спортом на собственном примере. Такая же практика существует и в республике Коми. Хорошим подспорьем может стать введенный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения. Стоит отметить хороший проект «Турник в каждый двор». Но, к сожалению, эта инициатива пока не приносит ощутимых плодов в привлечении к занятиям физической культурой и спортом населения.

Можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются важными факторами в укреплении и сохранении здоровья, в формировании основных качеств и

¹ Холодов Ж.К. Кузнецов С.В. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений М.: Академия, 2000. 480 с.

своих свойств личности, а также в профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде. В нашей стране очень важна работа

по привлечению молодежи к занятиям физкультурой и спортом, так как здоровая молодежь – это будущее нации.

Паршин С.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Использование метода моделирования ситуаций служебной деятельности как средства повышения профессионально-прикладной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов направлена на формирование готовности к противоборству с правонарушителем. Здесь, как и в спортивной подготовке, подразумевается наличие какого-либо противника. В центре внимания специалистов, занятых вопросами профессиональной подготовки сотрудников, оказался вопрос: «Что должен уметь сотрудник и как ему поступить, чтобы управлять действиями правонарушителя?»

По мнению Е.В. Панова, в настоящее время требует значительного улучшения физическая подготовка рядового и начальствующего составов ОВД. Каждый третий сотрудник уголовного розыска, патрульно-постовой службы, участковый уполномоченный полиции не выполняют установленные нормативы, хотя зачастую вступают в силовой контакт с правонарушителями¹.

Моделирование – это процесс создания образца, примера, схемы чего-либо. Моделирование ситуации означает, что искусственно создается схема или образец того, что теоретически или практически может возникнуть в реальной жизни. Такое преднамеренно созданное подобие чего-либо может быть рассмотрено в качестве оригинала, т.е. подлинного, истинного объекта. Не для всех сфер человеческой деятельности подмена реального объекта допустима, но в сфере физического воспитания (подготовки) такая подмена вполне возможна.

В физической подготовке сотрудников правоохранительных органов метод моделирования предполагает отработку приемов и действий, встречающихся в служебной деятельности. Так, при подготовке спортсменов часто применяется метод моделирования соревновательной деятельности.

Между физической подготовкой сотрудника и тренировкой спортсмена можно провести параллель, особенно это заметно при обучении приемам рукопашного боя и тренировкой в единоборствах, где моделирование является одной из важных частей физического совершенствования. Ведь и в спортивной подготовке, и в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов преследуется общая цель, достижение определенного результата – победа над соперником (правонарушителем)².

Необходимость моделирования ситуаций как в профессиональном спорте, так и служебной деятельности сотрудника объективно обусловлена еще и тем, что их деятельность сопряжена с так называемыми «сбивающими факторами». Эти факторы способны привести к уменьшению проявления необходимых для достижения результата качеств или действий, спровоцировать ошибки или отклонения от выработанной тактики, а также повлиять негативным образом на психологическое состояние. Изучение проблемы сбивающих факторов привело исследователей к выводам,

¹ Панов Е.В. Некоторые вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел как одного из направлений борьбы с преступностью // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV научно-практической конференции (17 февраля 2011 г.) / отв. ред. Д.Д. Невирко : 2 ч. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2011. Ч. 1. С 341-343.

² Мещеряков В.С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV научно-практической конференции (17 февраля 2011 г.) / отв. ред. Д.Д. Невирко : в 2 ч. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2011. Ч. 1. С 334-337.