

цированного преподавания, правильного методического и педагогического построения тренировочного процесса.

¹ Костычаков В.Ф. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни : материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев ; СибЮИ ФСКН России. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. Ч. 1. С.90-93.

² Филиппович В.А. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности в органах наркоконтроля // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2014. № 3. С. 127-133.

³ Панов Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудника органов наркоконтроля // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни : материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев ; СибЮИ ФСКН России. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. Ч. 1. С. 189-192.

Дворкин В.М.,

кандидат педагогических наук,
доцент

Сибирский юридический институт
ФСИН России (г. Красноярск)

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗА ФСКН РОССИИ

Физическая подготовка в органах наркоконтроля является составной частью системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанного с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами наркоконтроля, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной профессиональной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья. Поэтому совершенствование профессионально-прикладной физиче-

ской подготовки курсантов вуза ФСКН России было и остается весьма актуальной задачей.

Так как физическая подготовка сотрудников органов наркоконтроля всегда лимитирована временем, одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника органов наркоконтроля к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит времени на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования.¹

В то же время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники органов наркоконтроля пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, приемов рукопашного боя и специальных средств. В связи с этим необходимо на занятиях по физической подготовке больше времени уделять рассмотрению вопросов формирования служебно-прикладных двигательных навыков и развития физических качеств.

Практические занятия по физической подготовке у курсантов должны проводиться в соответствии с тематический планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (рукопашный бой, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры, ускоренное передвижение и преодоление препятствий) и общее количество часов, отводимое на их отработку. При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по разделу, например, спортивные игры, курсанты не будут совершенствовать технику приемов рукопашного боя и наоборот. Данное обстоятельство не позволяет в полной мере формировать служебно-прикладные двигательные навыки и развивать физические качества.

На основе имеющихся научных и методических разработок по интенсификации учебного и учебно-тренировочного процесса²

были сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будут совершенствоваться техника приемов рукопашного боя и развиваться физические качества.

Для эффективного формирования навыков применения физической силы, приемов рукопашного боя необходимо в первую очередь, чтобы содержание учебного материала имело служебно-прикладную направленность, то есть должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно, чтобы изучаемые приемы рукопашного боя были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности занимающихся и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Следует отметить, что при формировании служебно-прикладных двигательных навыков наиболее важной составляющей являются учебно-тренировочные поединки, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, стрессовых ситуациях.

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

Для эффективного применения приемов рукопашного боя сотрудник должен иметь высокий уровень развития физических качеств. При формировании данного уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса) в различных вариантах и сочетаниях, а также тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ рекомендуется включать бег на 60 м, 100 м, 400 м и 1000 м.

Таким образом, рекомендуем при разработке содержания практических занятий по физической подготовке широко использовать метод комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы

обучения, формировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности.³

При разработке программ учебно-тренировочных занятий также следует учитывать степень сформированности служебно-прикладных двигательных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

¹ Глубокий В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2012. № 1 (10). С. 129-133.

² Там же; Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчет о научно-исследовательской работе / В.М. Дворкин и [др.]. Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2013; Дворкин В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2014. № 2 (15). С. 133-136.

³ Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля.

Кокова Е.И.,

кандидат педагогических наук,
доцент
Сибирский юридический институт
ФСИН России (г. Красноярск)

О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ПРОБЛЕМАМИ ПОВЕДЕНИЯ

В настоящее время насущно необходимо оздоровление социальной жизни детей и подростков, а также их внутреннего мира. Необходим поиск новых подходов к исправлению ситуации с распространением употребления алкоголя, наркотических веществ, противоправного поведения несовершеннолетних. Это предполагает выявление причин деформаций в развитии детей и подростков, поиск средств и способов их устранения, изменение среды в