



УДК 796.011.1/3



**Владимир Михайлович ДВОРКИН,**

доцент кафедры оперативно-боевой и физической  
подготовки Сибирского юридического института  
ФСКН России (г. Красноярск),  
кандидат педагогических наук, доцент

[dvorkin528@mail.ru](mailto:dvorkin528@mail.ru)

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

### OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS AT THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION. HEALTHY LIFE-STYLE AS A FACTOR OF DRUG PREVENTION

Статья подготовлена по итогам VIII всероссийской научно-практической конференции "Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании", прошедшей 12 марта 2016 г. в Сибирском юридическом институте ФСКН России. Показана значимость здорового образа жизни как фактора профилактики наркомании. Особое внимание уделено значению здорового образа жизни в студенческой среде. Раскрыто основное содержание рекомендаций научного форума.

The article is prepared on the results of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference "Optimization of educational and training process at the educational institutions of higher professional education. Healthy life-style as a factor of drug prevention", held in March 12, 2016 at the Siberian Law Institute of the FDCS of Russia. The author demonstrates the significance of a healthy life-style as a factor of drug prevention. Special attention is paid to the significance of maintaining a healthy life-style in students' environment. The main content of the recommendations of the scientific forum is presented in the article.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая культура и спорт, профессиональная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа.

**Keywords:** physical training, physical culture and sport, professional activity, physical culture and health improving activity.

12 марта 2016 г. в СибЮИ ФСКН России была проведена VIII Всероссийская научно-практическая конференция "Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании".

Работа конференции проходила по следующим направлениям:

– проблемы преподавания физической, огневой и тактико-специальной подготовки в подразделениях правоохранительных органов и учебных заведениях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур;

– актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации;

– формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта.



В организационный комитет конференции поступили 92 тезиса докладов из 6 образовательных учреждений МВД России от Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета до Восточно-Сибирского института, 9 вузов России и города Красноярска. Среди авторов – 5 докторов наук, 41 кандидат наук. В работе конференции приняли участие ученые, преподаватели, студенты, тренеры, сотрудники правоохранительных органов, интересующиеся актуальными проблемами организации образовательного процесса.

С приветственным словом участникам конференции выступил начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Панов.

Право выступить с первым докладом было предоставлено заведующему кафедрой валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета доктору педагогических наук, доценту М.Д. Кудрявцеву, который затронул проблему формирования у школьников и студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья.

По мнению докладчика, имеющиеся знания по формированию здорового образа жизни не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а выпускникам школ и студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в вузе является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. В связи с этим к окончанию школы необходимо обеспечить сознательный выбор лич-

ностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить возможность саморегуляции личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Высокую заинтересованность у участников конференции вызвал доклад старшего преподавателя кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России А.Г. Галимовой. Ею были затронуты актуальные проблемы внедрения в учебный процесс инновационных программ, предназначенных для деятельности в экстремальных условиях, в связи с чем актуализируется проблема использования новых подходов к обучению курсантов образовательных организаций системы МВД России. Для того чтобы ее разрешить, автор предложила использовать организационно-педагогическую модель, которая состоит из трех блоков.

Процедура первого блока разработанной модели определяется целью, которая способствует обеспечению высокого уровня физической и функциональной подготовленности курсантов вуза МВД России к оперативно-служебной деятельности. Это осуществляется за счет достижения общефизической подготовленности, высокой степени адаптации организма к физическим и психическим нагрузкам.

Второй блок – содержательно-организационный, обращает внимание на систему физических упражнений кроссфит, с помощью которой обеспечивается широкая, общая и всеобъемлющая подготовленность курсантов любого вуза, в том числе и образовательных организаций системы МВД России. Эта система представляет собой программу, которая наилучшим образом готовит занимающихся к любой двигательной деятельности, и не только к неизвестному, но и к непознаваемому. Ее универсальность заключается в том, что в этой системе соблюдается повторность и регулярность выполнения упражнений, правильное сочетание соотношения работы и отдыха, разнообразие модальностей, отличающихся по структуре и характеру не-



рвных усилий при выполнении двигательных действий различных видов.

В третьем блоке, оценочно-результативном, осуществляется контроль тела человека, математический анализ деятельности сердца и состояния внешнего дыхания, показателей жировой и тощей массы тела, воды в организме; по количественному и процентному соотношению этих компонентов происходит более корректное управление учебным процессом, интерпретируются педагогические и биологические методики, которые обеспечивают физическую и функциональную подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России к профессиональной деятельности.

Таким образом, метод моделирования в исследовании проблемы физической подготовленности курсантов вуза МВД России выступает наиболее предпочтительным, позволяющим уточнить его вид и принципы, на основе которых разрабатывается сама модель, структурными составляющими которой являются блоки: целевой, содержательно-организационный, оценочно-результативный, где важными педагогическими детерминантами представляются эффективный подход, интеграция, тренировочный план, стандарты подготовленности.

Доклад доцента кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета кандидата педагогических наук, доцента А.Ю. Осипова был посвящен проблемам оптимизации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на современном этапе. Докладчик довел информацию о том, что высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возрастающей плотностью спортивных результатов ведущих дзюдоистов, существенно повышает требования к качеству подготовки спортсменов к ведению конкурентной борьбы с зарубежными соперниками. В последнее время значительно усилилось внимание к вопросам оптимизации системы соревновательной деятельности для использования ее в качестве ориентира при построении различных структурных обра-

зований учебно-тренировочного процесса. Автор утверждает, что с учетом современных тенденций развития мирового дзюдо концепция подготовки дзюдоистов должна основываться на принципе соревновательной подготовки. Однако уровень готовности отечественных спортсменов к соревновательной борьбе на сегодняшний день не является оптимальным.

По мнению докладчика, оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов должна включать в себя обязательную практическую деятельность по адаптации и подготовке спортсменов к правилам борьбы и ведению активной борьбы по данным правилам. Для этого необходимо как можно чаще проводить тренировочные и контрольные схватки с обязательным судейством, чтобы борцы смогли быстрее понять все нюансы правил, а тренеры правильно оценить возможности спортсменов к ведению активной соревновательной борьбы и вовремя внести коррективы в тренировочный процесс.

Интересным и содержательным было выступление доцента кафедры оперативно-боевой и физической подготовки кандидата педагогических наук, А.В. Афанасьева, который пришел к выводу о том, что в настоящее время сложившаяся в территориальных подразделениях органов наркоконтроля ситуация с организацией обучения сотрудников владению оружием не позволяет оценить ее однозначно положительно. По результатам проведенного автором опроса действующих сотрудников оперативных подразделений органов наркоконтроля (n=168), только 17% из них считают достаточным свой уровень владения навыками ведения огня из табельного оружия и могут уверенно применять его в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Одним из выходов из создавшегося положения, по мнению докладчика, являются самостоятельные занятия. В соответствии с теорией стрелковой подготовки до 75-80% времени квалифицированные стрелки проводят, тренируясь без исполь-



зования боеприпасов (вхолостую). Наличие в свободной продаже массогабаритных макетов, а также пневматических образцов пистолета Макарова в полной мере позволяет сотрудникам организовывать самостоятельные тренировки. Кроме того, в методической литературе есть описание специальных физических упражнений, направленных на повышение результативности стрельбы: упражнения на укрепление необходимых групп мышц, развитие координационных способностей, упражнения по формированию техники перемещений с оружием и т.д. Но в большинстве случаев отсутствие у сотрудников должной мотивации на совершенствование профессионального уровня ставит эффективность реализации такого подхода под сомнение. Лишь 14% опрошенных лиц признались, что основной причиной является отсутствие заинтересованности у самих сотрудников в приобретении и совершенствовании профессионально-прикладных двигательных навыков.

Таким образом, А.В. Афанасьев в целях дальнейшего совершенствования уровня огневой подготовленности сотрудников органов наркоконтроля предлагает сформировать у них устойчивую мотивацию на непрерывное повышение уровня профессионального мастерства, в том числе используя самостоятельную форму обучения. Это в полной мере возможно при условии учета результатов оперативно-боевой и физической подготовленности сотрудников при назначении на вышестоящие должности, присвоении очередного специального звания и определении размера заработной платы. Такая возможность предусмотрена действующими ведомственными нормативными документами, однако их практическая реализация, как правило, не носит характер системы и лишь в незначительной степени влияет на карьерный и профессиональный рост сотрудников.

Выступления профессорско-преподавательского состава кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России носили характер обмена опытом. Так, методическими наработками в области проблем преподавания физичес-

кой, огневой и тактико-специальной подготовки в подразделениях правоохранительных органов и учебных заведениях поделились доцент кафедры кандидат педагогических наук, доцент Е.И. Кокова, доцент кафедры кандидат педагогических наук В.А. Филиппович, доцент кафедры кандидат педагогических наук, доцент О.А. Юсупова, преподаватель кафедры В.С. Мешеряков. Проблемам учебно-тренировочного процесса и путям их решения были посвящены доклады доцента кафедры кандидата педагогических наук, доцента В.А. Глубокого, доцента кафедры кандидата педагогических наук, доцента В.Ф. Костычакова. По вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта с докладами выступили начальник кафедры кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Панов, доцент кафедры доцент А.И. Кравчук.

По результатам обсуждения поставленных на конференции вопросов сформированы ряд рекомендаций.

*1. В области проблем преподавания физической, огневой и тактико-специальной подготовки в подразделениях правоохранительных органах и учебных заведениях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур*

1. Констатировать, что одним из главных факторов успешной профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов является физическая и психологическая готовность к действиям в экстремальных условиях.

2. Считать актуальным проведение дальнейших исследований в области совершенствования организации и методики проведения занятий по оперативно-боевой и физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов.

3. Констатировать, что к особенностям профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов относятся большие физические и психические нагрузки, возникающие в результате воздействия факторов служебной деятельности. Рукопашный бой и спортивные единобор-



ства позволяют в учебных условиях моделировать вариативно-конфликтную боевую ситуацию, непосредственно связанную с риском.

4. Рекомендовать активнее применять методы проблемно-ситуационных упражнений при проведении комплексных практических занятий с сотрудниками правоохранительных органов. Необходимо готовить учебные задания с учетом требований, предъявляемых служебной деятельностью.

5. Констатировать, что изучение, обобщение и распространение передового педагогического опыта сотрудников правоохранительных органов является актуальной потребностью педагогической науки в вузах силовых ведомств России. Условия служебной деятельности требуют от профессорско-преподавательского состава образовательных организаций России создания простых, научно обоснованных и эффективных методик подготовки курсантов и слушателей, которые можно легко воспроизводить и получать при этом высокие результаты.

*II. В сфере актуальных проблем учебно-тренировочного процесса и путей его оптимизации*

1. Использовать выявленные особенности воздействия упражнений на соревновательную деятельность при оптимизации тренировочного процесса. При этом необходимо учитывать избирательность влияния и особенности выполнения (способы, методы, величины нагрузки и др.) отдельных упражнений. Учитывая влияние упражнений на различные стороны подготовленности, более объективно подбирать тренировочные средства и повышать эффективность тренировочного процесса.

2. Отметить актуальность научного обоснования и разработки новых специфических средств и методов эффективной специальной стрелковой подготовки биатлонистов на этапе первоначального обучения.

3. Констатировать, что рациональное применение ряда лекарственных средств (не относящихся к группе допингов и не наносящих ущерба здоровью спортсмена) расширяет функциональные возможности

организма здорового человека, открывает новые рубежи спортивных достижений в различных видах спорта и позволяет совершенствовать методику тренировочного процесса.

*III. В сфере формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта*

1. Отметить, что проблема укрепления здоровья детей, молодежи и населения в целом, повышения уровня их физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни остается одной из наиболее острых проблем социальной политики Российской Федерации.

2. Признать, что одной из составляющих в системе формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании среди детей и молодежи является физическая культура и спорт.

3. Констатировать, что для качественного формирования и развития здоровьесберегающих компетенций необходим целый комплекс мер, направленных на улучшение качества преподавания физической культуры в образовательных организациях, улучшение материально-технической базы, медицинской и научной поддержки учебного процесса.

4. Необходимо разработать новые и совершенствовать состоявшиеся эффективные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии, направленные на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

5. Признать, что одним из важных направлений по формированию здорового образа жизни является развитие деятельности волонтерского движения в России. Необходимо активнее использовать в данном направлении уже созданное волонтерское движение по подготовке к Всемирной зимней Универсиаде-2019.

Проведенная конференция позволила не только обменяться опытом работы, но и выявить имеющиеся проблемы, наметить подходы в решении вопросов оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процесса и формировании здорового образа жизни.