

3) настраиваем звуковой сигнал для режимов «работа» и «отдых» для слухового восприятия и синхронизации выполнения соответствующих действий по управлению спусковым крючком;

4) для визуального восприятия и синхронизации выполнения соответствующих действий по управлению спусковым крючком необходимо настроить также световые сигналы для режимов «работа» и «отдых».

В целях качественного выполнения и совершенствования умений и навыков необходимо следовать следующим рекомендациям:

1) нажим на спусковой крючок должен выполняться в соответствии со временем, обозначенным в режиме «работа»;

2) если оружие удерживается двумя руками, следить за стабильностью хвата оружия, поправлять при его разрушении;

3) настраивать различные звуковые сигналы для более качественного слухового восприятия.

Однако стоит помнить, что при цикличном управлении спусковым крючком важно не потерять в качестве нажима. Необходимо, чтобы нажим спусковой крючок не нарушал линию прицеливания и не создавал угловых колебаний¹.

Таким образом, использование интервального таймера при обучении отдельным элементам техники производства выстрела выступает в качестве эффективного инструмента достижения необходимого результата при выполнении скоростных упражнений, определенных соответствующими нормативно-правовыми актами.

Будкина А.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель А.И. Кравчук, доцент

Профилактика травматизма на учебных занятиях и соревнованиях в образовательных организациях системы МВД России

Травматизм представляет серьезную проблему, которая существенно осложняет эффективность проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» и соревнований в образовательных организациях системы МВД России. Ежегодно значительное количество обучающихся по

¹ Тен Н.А., Пушкарев М.Е. Правила стрельбы из пистолета Макарова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ МВД России. 2020. С. 100-102.

различным причинам получают травмы разной степени тяжести. В связи с этим актуальными задачами являются выявление причин и профилактика травматизма.

Причины травматизма многогранны, носят взаимосвязанный характер и требуют комплексных решений¹. Можно условно выделить следующие основные причины травматизма:

- 1) недочеты и ошибки в методике проведения учебных и самостоятельных занятий;
- 2) недочеты в организации соревнований;
- 3) недостатки материально-технического обеспечения и подготовки индивидуального защитного снаряжения и экипировки;
- 4) неблагоприятные санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) нарушение требований врачебного контроля;
- 6) недисциплинированность занимающихся.

Видим, что перечисленные причины травматизма могут быть вызваны как ошибками самих занимающихся, так и недочетами в работе преподавателей, тренеров, судей, членов комендантских бригад соревнований, медицинского персонала, управляющих спортивными сооружениями.

Устранение ошибок в методике проведения занятий и самостоятельных тренировок достигается неукоснительным соблюдением методов и принципов физического воспитания, а также правильным подбором подготовительных и специальных упражнений².

При организации соревнований необходимо хорошо знать правила соревнований, соблюдать их и иметь подготовку, соответствующую уровню соревнований.

Материально-техническое обеспечение занятий, подготовка экипировки и индивидуального защитного снаряжения должны осуществляться всеми участниками образовательного и тренировочного процесса: от директора (начальника), который отвечает за состояние всего здания или спортивного сооружения, до самого спортсмена (обучающегося), который обязан следить за состоянием личной экипировки.

Важными факторами профилактики спортивных заболеваний и травматизма являются соблюдение и учет элементарных санитарно-гигиенических требований к местам проведения занятий: чистоты в спортивных залах, температуры и влажности окружающего воздуха, освещения, площади помеще-

¹ Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. 2-е изд., испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

² Шихов А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. 128 с.

ний. Важно отметить, что внешняя среда очень сильно влияет не только на травматизм, но и на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Распространенным нарушением требований врачебного контроля является участие больных или недолечивших травмы спортсменов в соревнованиях¹, что категорически недопустимо.

Значительное количество травм обучающиеся получают по причине собственной недисциплинированности. На учебных занятиях это проявляется в нарушении требований по размещению в спортивном зале, что приводит к столкновению занимающихся; выполнению упражнений и приемов, не указанных преподавателем; игнорировании разминки при самостоятельных занятиях; потере концентрации внимания.

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика проведения занятий, тренировок и соревнований, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебно-педагогический контроль, выполнение санитарно-гигиенических требований, повседневная воспитательная работа².

Таким образом, независимо от вида спорта существует общая профилактика травматизма: внимательность, знание техники безопасности, качественный инвентарь, правильно подобранная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены и санитарно-гигиенических норм, хорошая разминка и разогрев мышц, правильное выполнение техники движений и приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей организма, соблюдение принципов и методов физического воспитания.

Осинова Д.Н.

Уральский юридический институт МВД России (г. Екатеринбург)

Научный руководитель А.С. Балугев

Значение огневой подготовки для сотрудников правоохранительных органов

Несомненно, данная тема актуальна как никогда. Для сотрудников правоохранительных органов роль дисциплины «огневая подготовка» имеет решающее значение при определении сформированности навыков обращения с огнестрельным оружием и его применении в конкретных ситуациях.

¹ Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновы, Е.Е. Ачкасова. 2 е изд., доп. СПб.: СпецЛит, 2013. 255 с.

² Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: ИЦ «Академия», 2002. 240 с.