

шего плана и с постепенным укрупнением плана съемки. Движения и фокусировка камеры дают режиссеру возможность направлять внимание зрителя на определенный предмет или действие в кадре.

Таким образом, возможности обучающих видеоматериалов на занятиях по огневой подготовке позволяют наиболее полно продемонстрировать последовательность правильных действий с оружием, при необходимости повторить их и сфокусировать внимание на наиболее проблемных элементах.

Кондрашова Е.Д., Малеев П.А., Давыденко А.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

В данной статье отображены некоторые аспекты лыжной подготовки сотрудников силовых ведомств, а также их участия в сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам. Исследование составлено на основе бесед с ведущими лыжниками Красноярского края, являющимися сотрудниками силовых подразделений. Исследователями на основании собственного огромного опыта участия в лыжных соревнованиях Всероссийского уровня представлен ряд рекомендаций по совершенствованию лыжной подготовки, подбору инвентаря и профилактике травматизма при передвижении на лыжах.

Проведенный анализ научно-исследовательской литературы позволил установить достаточно малое количество статей о проблемах занятий лыжной подготовкой в силовых ведомствах. В связи с этим данная научная работа является актуальной, даже несмотря на то, что авторы данной статьи не являются сотрудниками силовых ведомств, однако имеют спортивные звания мастеров спорта, а также соответствующий спортивный и преподавательский опыт.

Хотя лыжная подготовка и не является основной стороной в системе подготовки сотрудников силовых ведомств, сдача контрольных нормативов является обязательным элементом в структуре общей физической подготовки многих подразделений. Для сотрудников важно участвовать в соревнованиях, таких как служебный биатлон, служебное двоеборье или традиционная в Красноярском крае «Новогодняя лыжная гонка». Кроме того, специфика работы сотрудников силовых ведомств иногда предполагает необходимость владения лыжными ходами для выполнения служебных задач.

Преподаватели кафедры ФКЗ СибГУ им. М.Ф. Решетнева, мастера спорта России по лыжным гонкам (П.А. Малеев) и полиатлону (Е.Д. Кондрашова), в процессе анализа научной литературы по теме ис-

следования, а также бесед с ведущими лыжниками Красноярского края выявили ряд аспектов и разработали некоторые рекомендации по проблемам лыжной подготовки, которые могут быть актуальными, в том числе для сотрудников силовых ведомств.

«В образовательных организациях МВД России лыжная подготовка предусмотрена Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации... в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников» [1].

В период учебных занятий по лыжной подготовке все сотрудники, не задействованные для решения служебных задач, привлекаются к участию в подготовке и сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам на дистанцию 5000 метров.

Как показывает практика, все сотрудники силовых ведомств имеют очень высокий уровень силовой подготовленности и профессионально-прикладных навыков. Однако возможности в большей или меньшей степени передвигаться на лыжах даже у взрослого и подготовленного человека зависят от многих факторов, в том числе от индивидуальных психологических особенностей, координационной и технической подготовленности, а также от предыдущего опыта занятий лыжной подготовкой. При грамотно выстроенном учебно-тренировочном процессе, а также правильно подобранном и качественном лыжном инвентаре сотрудники силовых ведомств очень быстро овладевают простым классическим лыжным ходом передвижения либо более координационно сложным коньковым ходом. В процессе учебных занятий по лыжной подготовке 60-65% сотрудников предпочитают передвигаться на лыжах классическим ходом, в то время как 35-40% сотрудников имеют больший интерес и predisположенность к коньковому ходу.

При подборе лыжного инвентаря следует учитывать следующие особенности: классические лыжи подбираются исходя из стандартной нормы +20 см к росту человека; коньковые лыжи +10 см к росту; коньковые палки подбираются исходя из нормы –15 см от роста сотрудника и классические палки –30 см от роста сотрудника. Как правило, выбор ростовки лыжных палок должен быть прямо пропорционален уровню подготовленности сотрудника к сдаче нормативов по лыжным гонкам (чем выше палки, тем выше готовность).

Оптимальная температура для сдачи контрольных нормативов от 3 градусов ниже нуля по Цельсию до –18 градусов Цельсия. При более низкой или более высокой температуре состояние снега оказывает негативное воздействие на скольжение лыж, что может сильно сместить итоговый результат в большую сторону. При передвижении на лыжах одежда должна соответствовать погодным температурным условиям. Все участки тела должны быть закрыты, особенно шея и мочки ушей. При

холодной температуре воздуха (ниже -18 градусов Цельсия) рекомендуется надевать балаклаву либо лыжный шарф-трубу.

Наиболее общей проблемой при занятиях лыжной подготовкой является отсутствие собственного лыжного инвентаря либо трудности в его хранении и транспортировке. Одним из вариантов решения данной проблемы является использование для учебных и контрольных занятий прокатного лыжного инвентаря на лыжной базе «Динамо» либо лыжной базе СибГУ им. М.Ф. Решетнева (Спортивный комплекс левобережья). Квалифицированные сотрудники данных организаций, используя весь свой спортивный и методический опыт, помогают в подборе инвентаря, учитывая физиологические и анатомические особенности человека, а также дают рекомендации по подбору спортивной экипировки, лыжных мазей и парафинов, инструктируют по технике безопасности при передвижении на лыжах, делятся собственным личным спортивным опытом участия в соревнованиях высокого уровня.

Важной рекомендацией является подбор лыжных ботинок строго по размеру. Если ботинки будут жать, то существует вероятность получения обморожения или негативного воздействия на кости стопы ноги. В случае если ботинки подобраны слишком свободно, то есть риск подвернуть ногу на спуске или получить иную травму, а также допустить падение из-за несоответствующего инвентаря. Крепление должно быть надежно закреплено на лыже, не разболтано, надежно фиксировать ботинок, не допуская возможности его отстегивания. Рантовые лыжные ботинки старого образца не рекомендуется использовать при температуре ниже -15 градусов Цельсия, а в случае вынужденной необходимости выбирать ботинки на один размер больше и обязательно дополнительно надевать шерстяные носки. Оптимальным выбором будет являться использование современных лыжных ботинок на креплениях NNN и SNS.

Для сотрудников, сдающих контрольные нормативы коньковым ходом, необходимо использовать ботинки со специальной удерживающей скобой и соответствующим лыжным коньковым креплением.

Проведенный анализ структуры лыжной подготовки ведущих лыжников из числа сотрудников силовых ведомств позволил установить, что около 50% от суммарного объема общей нагрузки, выполненной на лыжах, затрачено на развитие общей и специальной видов выносливости; 15% – на совершенствование технической подготовки; 10% – скоростная подготовка; 15% – силовая подготовка; 10% – координационная подготовка.

В заключение следует обобщить, что лыжная подготовка имеет очень важное прикладное значение для сотрудников силовых ведомств, а учебные занятия и сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам входят в план мероприятий по общей физической подготовке. Лыжная

подготовка оказывает положительное воздействие на организм человека, а использование средств лыжной подготовки в профессиональной деятельности позволяет расширить диапазон двигательных навыков и создать основу для дальнейшего совершенствования личности квалифицированных специалистов.

Библиографический список

1. Филиппович, В.А. Планирование учебно-тренировочного процесса членов сборных команд образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам / В.А. Филиппович // Научный компонент. – 2021. – № 3(11). – С. 101-106.

Крупин В.А.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ХОДЕ ОСМОТРА НАРКОПРИТОНОВ

Незаконное распространение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов является одной из серьезнейших угроз современного общества.

Министром внутренних дел РФ генералом полиции Российской Федерации В.А. Колокольцевым на расширенной коллегии Министерства внутренних дел было отмечено, что ключевой задачей ОВД по-прежнему остается противодействие незаконному обороту наркотиков.

Органами внутренних дел в 2022 году выявлены 173 тысячи наркопреступлений и свыше 75 тысяч лиц, их совершивших. По окончанным производством уголовным делам изъята 31 тонна наркотиков, что на одну треть больше изъятого в 2021 году [1].

Одним из основных факторов, способствующих распространению наркомании, является организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (далее – наркопритоны).

Согласно Федеральному закону «О полиции» сотрудники полиции обязаны выявлять, предупреждать и пресекать преступления, в том числе связанные с незаконным оборотом наркотиков и задерживать лиц, их совершивших.

Однако, как свидетельствует статистика, недостаточный уровень тактико-специальной подготовки оказывает существенное влияние на обеспечение личной безопасности сотрудников полиции и зачастую ста-