

Внедрение подобной системы профилактики и пропаганды невозможно без координации действий государственных органов управления физической культурой и спортом, образованием, здравоохранением, культурой.

Другими словами, профилактические и пропагандистские программы и технологии должны быть заполнены не только и даже не столько запугивающей информацией, а в первую очередь конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

А.И. Кравчук

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФСКН РОССИИ

Физическое воспитание учащихся вузов является неотъемлемой и составляющей частью общего воспитания студенчества. Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд учащихся вузов все более интенсивным, напряженным и малоподвижным. Соответственно возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности учащихся на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Одним из важнейших условий эффективности занятий физическими упражнениями является их гармоничное и правильное встраивание в режим дня (распорядок дня) учащихся вузов. Именно правильное чередование учебы, отдыха, спортивных занятий, научной и других видов деятельности позволяет учащимся полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Основными категориями учащихся Сибирского юридического института ФСКН России (далее СибЮИ ФСКН России) являются кур-

санты и студенты. Курсантом является лицо рядового или младшего начальствующего состава органов наркоконтроля, в установленном порядке зачисленное в институт на очную форму обучения за счет средств федерального бюджета по образовательным программам высшего профессионального образования¹.

Студентом является лицо, в установленном порядке зачисленное в институт на очную или заочную форму обучения по образовательным программам высшего профессионального образования обучаемое на платной основе.

Физическое воспитание в СибЮИ ФСКН России проводится на протяжении всего периода обучения курсантов и студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

Физическое воспитание проводится в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание в режиме учебной деятельности осуществляется в следующих формах:

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза, проводятся в виде теоретических (лекции и семинары) и практических занятий. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в институте. У курсантов учебные занятия проводятся в рамках дисциплины «Физическая подготовка», у студентов – в рамках дисциплины «Физическая культура». Содержание занятий по физической подготовке у курсантов имеет ярко выраженную профессионально-прикладную направленность. Чем и объясняется различия в названии этих дисциплин.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.

Физическое воспитание учащихся во внеучебное время проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, дополнительные занятия, плановые консультации. Утренняя гимнастика (зарядка) является обязательной формой групповых занятий физическими упражнениями только для курсантов 1, 2 курсов и студентов факультета подготовки иностранных специалистов, проживающих в институте. Курсанты старших курсов, проживающие вне института, а также все студенты общеправового факультета утреннюю зарядку должны выполнять самостоятельно. Дополнительные

¹ Устав федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков»: утвержден приказом ФСКН России от 20 сентября 2011 г. №400.

занятия (индивидуальные или групповые) и плановые консультации проводятся преподавателями с целью подготовки слабоподготовленных учащихся к сдаче зачетных норм и требований программы учебной дисциплины.

Такие формы занятий как, водная гимнастика, и физкультурные паузы в СибЮИ ФСКН России не применяются, как впрочем, и в большинстве вузов.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях проводятся под руководством преподавателей кафедры оперативно-боевой и физической подготовки. Расписание работы секций ежегодно утверждается начальником института.

3. Самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями в свободное от учебы время проводятся на основе полной добровольности и инициативы, либо по заданию преподавателя (домашние задания). Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов и курсантов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

4. Физкультурно-спортивные мероприятия. К ним относятся: Спартакиада института, Универсиада среди вузов г. Красноярск, соревнования среди предприятий и организаций Советского района г. Красноярск, Спартакиада КРО ВФСО «Динамо», спортивно-массовые праздники.

Распорядок дня курсантов СибЮИ ФСКН России, утвержденный приказом начальника института, представлен в таблице.¹

Распорядок жизни курсантов круглосуточно и досконально регламентирован на протяжении всей учебной недели, и даже частично, в выходные и праздничные дни, что с одной стороны позволяет вести курсантам рациональный образ жизни, но с другой стороны, это иногда затрудняет удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

Распорядок дня студентов СибЮИ ФСКН России, как, впрочем, и студентов других вузов, строго регламентирован лишь в период ежедневного пребывания в институте во время посещения учебных занятий. Остальное же время, до и после учебы, каждый студент волен тратить, как хочет. И тут далеко не у каждого, получается организо-

¹ Об утверждении распорядка дня переменного состава СибЮИ ФСКН России : приказ СибЮИ ФСКН России от 26 февраля 2013 г. № 63.

вать разумный распорядок дня с учетом гигиены умственного труда, правильного питания, сна, отдыха, оптимальной двигательной активности и других составных частей рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье.

Таблица

№ п/п	Элементы распорядка дня	Понедельник – пятница	Суббота и пред- праздничные дни	Воскресенье и праздничные дни
1.	Подъем младших командиров	6.20	6.20	7.20
2.	Общий подъем	6.30 - 6.40	6.30 - 6.40	7.30 - 7.40
3.	Физическая зарядка	6.40 - 7.00	6.40 - 7.00	
4.	Утренний туалет	7.00 - 7.20	7.00 - 7.20	7.40 - 7.50
5.	Утренний осмотр	7.20 - 7.30	7.20 - 7.30	
6.	Завтрак	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	8.00 - 8.30
7.	Развод на занятия	8.00 - 8.20	8.00 - 8.20	
8.	1 учебное занятие	8.30 - 10.00	8.30 - 10.00	
	2 учебное занятие	10.15 - 11.45	10.15 - 11.45	
	3 учебное занятие	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	
9.	Обед	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30	13.40 - 14.30
10.	Время для личных потребностей	14.30 - 14.50	14.30 - 14.50	
11.	Самостоятельная подготовка либо	15.00 - 16.30		
12.	Занятия в спортивных секциях (уборка территории)	06.40-07.00; 16.40-18.50		18.00 - 18.50
13.	Подготовка к ужину	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00	18.50 - 19.00
14.	Ужин	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
15.	Время для личных потребностей	19.30 - 21.30	19.30 - 22.30	19.30 - 21.30
16.	Вечерняя прогулка	21.30 - 21.50	22.30 - 22.50	21.30 - 21.50
17.	Вечерняя поверка	22.00 - 22.10	23.00 - 23.10	22.00 - 22.10
18.	Вечерний туалет, подготовка ко сну	22.10 - 22.30	23.10 - 23.30	22.10 - 22.30
19.	Отбой	22.30	23.30	22.30

Таким образом, можно сделать вывод, что в результате жестко регламентированного ежедневного распорядка дня у курсантов более рационально, чем у студентов распределено время на учебу, отдых, самообслуживание. Данный вывод характерен для большинства среднестатистических курсантов и студентов, однако, при ответственном подходе к режиму дня студенты вполне могут придерживаться не менее правильного режима. Более того, они имеют больше возможностей для индивидуального построения ежедневного распорядка с учетом собственных возможностей, предпочтений, потребностей и увлечений, что в конечном итоге, позволяет отдельным студентам достичь значитель-

ных успехов в какой либо деятельности, иногда напрямую и не связанной с профилем обучения. Это касается, в том числе и индивидуальных занятий физическими упражнениями и посещения спортивных секций. Однако следует признать, что реализовать такие возможности, по различным причинам, получается лишь некоторым студентам.

В.В. Крючков, А.Г. Карасев

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ. MENS SANA IN CORPORE SANO

Крылатое выражение, использованное в названии статьи, подразумевает зависимость духовного состояния человека от его физической формы. Совпадая с государственной потребностью в здоровом обществе, индивидуальная потребность в физическом совершенстве начинает формироваться с дошкольных учреждений и продолжается всю сознательную жизнь человека.

Введенные в действие с 2011 г. новые образовательные стандарты предусматривают формирование способности и готовности к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показателем сформированности у обучающихся в образовательных организациях потребности и привычки заниматься физической подготовкой и спортом, а следовательно, достижение успеха педагогических работников в решении поставленных задач, является добровольное и активное участие обучающихся во внеучебных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Из вышесказанного видно, что за время обучения в образовательных организациях одной из основных целей «физкультурного образования» является формирование социально-значимых мотивов к занятиям физической культурой: потребности к двигательной активности, интереса к новым знаниям об устройстве и возможностях своего организма, желания смоделировать свое будущее место в обществе.

Занятия в спортивных секциях являются одним из самых значимых и доступных средств развития воли, формирования характера, так как при выполнении напряженной физической работы занимающийся помещается в условия проявления данных качеств. Регулярное обязательное выполнение тренировочных программ связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим условиям и