

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ) КАК АДАПТАЦИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основе успеха в любой профессиональной деятельности лежит состояние здоровья человека – важная проблема современной России. Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется как потенциальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей определяется развитием и мобилизацией активирующих механизмов.

Достижения современной цивилизации изменили жизнь людей, облегчили не только физический, но и умственный труд. Но одновременно породили и болезни, которые так и называются болезнями цивилизации.

Одним из неблагоприятных факторов современного человека, оказывающим серьезное влияние на организм людей, является недостаточная двигательная активность (гипокинезия и гиподинамия). Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создает условия, способствующие детренированности организма, снижению функциональных адаптационных возможностей, и, тем самым, делает его уязвимым при действии неблагоприятных факторов, может привести к болезни и другим негативным последствиям.

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата¹.

А.А. Виру и соав. (1988 г.) указывают, что основной физиологический путь укрепления здоровья с помощью систематических тренировок – повышение эффективности механизма общей адаптации. В результате занятий в организме наступает целый ряд изменений, имеющих большое значение, как для увеличения физической работоспособности, так и сопротивления неблагоприятным факторам.

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. По данным Ю.Ф. Курамшина, состояние здоровья уровень физической подготов-

¹ Фолькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1988.

ленности учащейся молодежи с каждым годом катастрофически снижается.¹

Проблема здоровья актуальна для студентов и курсантов практически всех вузов России. Учебная деятельность характеризуется ростом объема научной информации и необходимостью ее усвоения в процессе высшего профессионального образования. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в соответствии с законом Российской Федерации об образовании он должен не только давать знания, но и формировать здоровье молодежи.

Таким образом, анализ факторов, оказывающих влияние на современного человека, показал, что значительными неблагоприятными последствиями для здоровья сопровождаются чрезмерные нервно-эмоциональные напряжения, недостаточная двигательная активность.

Эффективную профилактику влияния этих факторов может обеспечить систематическая физическая тренировка, однако, только при определенной направленности применяемых средств и методов.

Поэтому для формирования значимых прикладных умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в условиях служебной деятельности целесообразно проводить комплексные занятия (физическая подготовка, огневая подготовка и основы личной безопасности).

В настоящее время в программе обучения выделено достаточное количество учебных часов на дисциплину ОЛБ (основы личной безопасности). Данная дисциплина включает в себя весь комплекс специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Но, по нашему мнению, данная дисциплина должна быть включена в учебный план не ранее 3 года обучения, так как к этому времени у курсантов формируются основные умения и навыки в (физической и огневой подготовке). Данная дисциплина является комплексной и предназначена решать задачи в разрезе данных дисциплин.

Как показывают многолетние исследования, многие курсанты не могут показывать стабильные результаты в огневой подготовке даже на старших курсах обучения. На это есть много факторов как внешних (редкое посещение занятий по причине нарядов, болезни, нежелание заниматься данной дисциплиной), так и внутренних (страх, волнение, неуверенность в своих силах, слабо сформированный навык двигательных действий).

На дисциплине ОЛБ используются различные средства и методы, используемые в физической подготовке (кроссовый бег, улучшающий

¹ Курамшин Ю.Ф. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивной работы с детьми и подростками : матер. III Междунар. конгресса «Человек, спорт, здоровье». СПб., 2007. С.173-176.

и повышающий работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, преодоление различного вида полосы препятствий, элементы рукопашного боя, приемы из борьбы самбо), огневой подготовке (различная стрельба из пистолета Макарова и формирование прикладных сложно-координационных умений и навыков).

Так как после физической нагрузки в организме происходят биохимические и психофизические процессы (выброс адреналина в кровь, повышение ЧСС и артериального давления), именно эти процессы помогают более результативно произвести практические стрельбы из пистолета.

При наблюдении за группой курсантов 3 курса, которые выполняли стрелковые упражнения из пистолета, на занятиях по огневой подготовке у многих наблюдалось дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это причина далеких отрывов, нервное состояние, неуверенность в собственных силах и результатах стрельбы. В процессе стрельбы обучаемые пытаются остановить оружие, излишне напрягаются, при этом появляется реакция мышц на выстрел, начинают «подлавливать» центр мишени, дергать за спусковой крючок, терять выдержку, самообладание, совершают много грубых, даже элементарных ошибок, которые окончательно губят их стрельбу и вследствие чего получают неудовлетворительные оценки за выполнение упражнений.

При наблюдении за этой же группой курсантов на дисциплине ОЛБ данные курсанты выполняли стрелковые упражнения после значительной физической нагрузки (кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, выполнение упражнений на силу рук, учебный спарринг, выполнение акробатических элементов, таких как кувырок вперед назад, выполнение бросков партнера через бедро).

Возможно, было предположить, что после такой значительной нагрузки результаты стрельбы должны ухудшиться, но результаты стрельбы были только на оценки хорошо и отлично.

Это обусловлено тем, что время на стрельбу строго регламентировано и обучаемых нет времени на переживания и волнения по поводу результатов стрельбы, а также главный фактор, который определяет результаты стрельбы это физическая нагрузка. Обучаемому некогда раздумывать о правильности выполнения тех или иных элементов выстрела, в этот момент у него работают только сформированные ранее умения и навыки без эмоциональной составляющей.

В разработанной нами методике внимание уделяется развитию координационных способностей, функций зрительного и вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

Таким образом, основная задача этапа первоначального обучения – сформировать такие навыки в стрельбе, которые бы обеспечили не-

уклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий специальной стрелковой подготовкой сотрудников, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей.

Поэтому, по нашему мнению, необходимо больше времени уделять комплексным специальным дисциплинам, где у обучаемого формируются необходимые прикладные умения и навыки.

Одной из универсальных дисциплин необходимых сотруднику в период обучения является «Основы личной безопасности». Данную дисциплину необходимо преподавать на старших курсах обучения в таком же объеме с огневой и физической подготовкой, а возможно и вместо этих дисциплин в специализированных ведомственных вузах осуществляющих подготовку специалистов для правоохранительных органов.

А.О. Широкоступова

СУЩЕСТВУЮЩАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В РАМКАХ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОСТОЯННЫМ ЖЕНСКИМ СОСТАВОМ

В Нижегородской академии МВД России большой процент от постоянного состава составляют женщины и как к сотрудникам, к ним предъявляются достаточно высокие требования как к специалистам в своей области, так и по служебно-профессиональной подготовке. В рамках служебно-профессиональной подготовки проводятся занятия по физической подготовке и ежегодно проверяется и оценивается физическая подготовленность сотрудников ОВД. Для сотрудников НА МВД России проверка физической подготовленности осуществляется по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость) и боевым приемам борьбы. Это может быть сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, или наклоны вперед из положения лёжа на спине в течение 1 минуты и челночный бег (10 м*10 м). Для женщин-сотрудников особую проблему составляет выполнение контрольных нормативов по общефизическим упражнениям. И это несмотря на систематически проводимые занятия по физической подготовке. Для того чтобы решить проблему, в ней надо разобраться.

Практически, единственным нормативно-правовым актом, регулирующим организацию занятий по ФП для сотрудников ОВД, является приказ «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»