

ассистента развернуты ладонями наружу, замковые скважины наручников обращены к спине ассистента.

При необходимости сопровождения, продолжая удерживать левую кисть ассистента, отпустить наручники и правой рукой произвести загиб левой руки ассистента за спину, наложив свою правую кисть на его левый локоть. Свою левую руку положить на правое плечо ассистента. Опуская левый локоть ассистента вниз, между своим бедром и бедром ассистента, повернуть его влево относительно захваченного локтя и начать сопровождение.

При надевании наручников первоначально на левую руку ассистента, действия проводятся в симметричном исполнении.

Для удобства извлечения наручников как правой, так и левой рукой их целесообразно располагать на поясе сзади по центру спины. Экстренное извлечение наручников легче производить из-за поясного ремня.

Библиографический список

1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.

А.А. Зайцев

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Одним из важных вопросов успешного прохождения военной службы является хорошая физическая подготовка военнослужащих и их постоянная готовность к ведению активных противоборствующих действий.

Обобщение научных публикаций и данных, публикуемых в средствах массовой информации, в которых приводятся результаты анализа особенностей прохождения военной службы по призыву, выявило наличие большого числа стресс-факторов, влияющих на адаптацию к воинской службе и выполнение военнослужащими своих обязанностей.

В настоящее время в мировой практике идет переосмысление традиционных подходов к занятиям по физической подготовке и их

переориентация на индивидуализацию процессов тренировок с применением методик медицины и психологии, применение обучаемыми приемов саморегуляции и аутогенной тренировки, относящихся к способам повышения стрессоустойчивости. При этом показателем стрессоустойчивости являются эмоциональное проявление психики человека, сопровождаемое: повышением сердцебиения (ЧСС, АД), учащением дыхания, повышением потоотделения (t тела), тремором мышц, замедлением скорости реакций.

Эти показатели достаточно объективны, однако их учет на практике, как правило, ведется достаточно условно, и в этой связи мы рассмотрели возможности применения технологии медицины в функциональной диагностике с выявлением индекса стресса.

Данный способ официально запатентован в 2000 г. братьями Шейх-Заде [2], его отличает высокая чувствительность, простота и доступность. Сущность метода состоит в оценке стрессоустойчивости по показателям изменения вегетативных функций (ЧСС и ПАД) с учетом массы испытуемого и нормирующего коэффициента (1). При этом нормальный уровень стресса составляет 0,88-1,12 усл. ед., значения ниже характеризуют высокий уровень, выше – низкий уровень стрессоустойчивости.

$$S = f \cdot \text{ПАД} \cdot M^{1/3} \cdot K, \quad (1)$$

где S – индекс стрессоустойчивости, f – частота сердечных сокращений (ударов в мин), ПАД – пульсовое артериальное давление (мм рт.ст.), M – масса испытуемого (кг), K – нормирующий коэффициент (для мужчин – $K = 0,8244 \cdot 10^{-4}$, для женщин – $K = 0,9357 \cdot 10^{-4}$).

В нашем эксперименте приняли участие 30 военнослужащих первого года службы в возрастном диапазоне 17-18 лет (по 15 человек в контрольной и экспериментальной группах). Целью эксперимента стало выявление показателя стрессоустойчивости и его изменение к окончанию года службы в контрольной группе, обучающейся по общей программе, и в экспериментальной группе, которые дополнительно подвергались определенным педагогическим воздействиям – формирование навыков предупреждения и преодоления эмоциональной напряженности путем обучения методикам самоконтроля, мышечной релаксации и специальным дыхательным упражнениям.

Регистрация показателей осуществлялась перед выполнением наиболее сложного для усвоения упражнения, характеризующего специальные качества – общеконтрольное упражнение на единой полосе препятствий.

I. Проблемы преподавания физической, огневой
и тактико-специальной подготовки в учебных организациях,
осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур

На начальном этапе педагогического эксперимента в обеих группах общие результаты по физической подготовке и уровень стрессоустойчивости (индекс стресса) были примерно одинаковы:

– в контрольной группе: 5 военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости, 8 – со средним и 2 – с высоким показателем (низкий индекс стресса);

– в экспериментальной группе: 6 военнослужащих – с низким показателем, 6 – со средним и 3 – с высоким уровнем стрессоустойчивости.

В течение года военнослужащие, участвовавшие в эксперименте, проходили одинаковую программу обучения и подвергались одинаковым физическим нагрузкам. Однако к концу годичного периода обучения результаты, показанные ими при выполнении упражнений, характеризующие основные физические качества отличались друг от друга (табл. 1).

Расчет среднего балла оценки выполнения тестовых упражнений показал, что в экспериментальной группе он оказался выше, чем в контрольной (рис. 1).

Таблица 1

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Показатели	Результаты на первом этапе эксперимента	Итоговые результаты
Контрольная группа		
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11±5	13±4
бег на 100 м (с)	14,1±0,4	13,7±0,4
бег на 3 км (мин. с)	12.48±9,8	12.18±4,8
ОКУ на ЕПП	2.27±0,08	2.20±0,05
Экспериментальная группа		
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12±4	14±4
бег на 100 м (с)	14,2±0,4	13,4±0,3
бег на 3 км (мин. с)	12.42±8,7	11.55±4,1
ОКУ на ЕПП	2.27±0,09	2,16±0,1

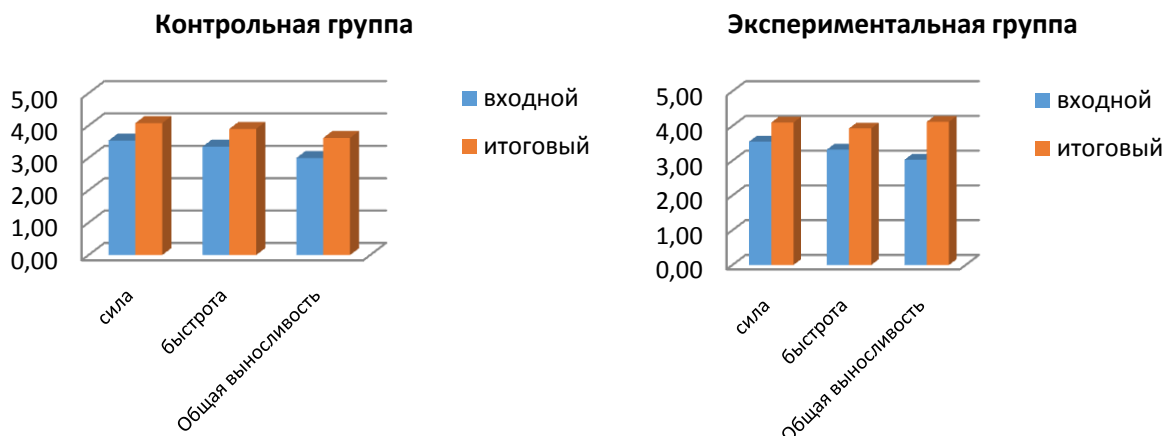


Рис. 1. Оценка результатов успеваемости по основным упражнениям программы обучения

После эксперимента произошли изменения в показателях индекса стресса в обеих группах. К окончанию первого года службы в экспериментальной группе уровень стресса существенно снизился, отмечено, что все участники группы, за исключением одного военнослужащего перешли на уровни средней и низкой стрессоустойчивости, тогда как в контрольной группе военнослужащих с высоким уровнем индекса стрессоустойчивости оказалось больше (табл.2).

Таблица 2

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ПЕРВОМ ГОДУ СЛУЖБЫ

Группы	Этапы эксперимента	Индекс стрессоустойчивости		
		высокий	средний	низкий
Контрольная группа	начальный	5	8	2
	итоговый	3	8	5
Экспериментальная группа	начальный	6	6	3
	итоговый	1	5	9

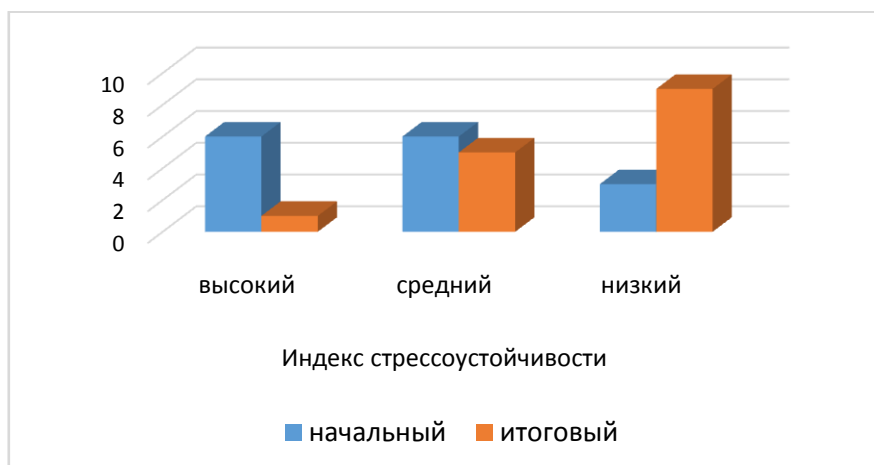


Рис 2. Изменение индекса стресса в экспериментальной группе

Таким образом, наше исследование подтвердило важность выявления первичных показателей уровня стрессоустойчивости у новобранцев с определением индекса стресса и дальнейших корректировок учебной программы по повышению боеготовности подразделений с применением инвазивных методик при его высоких значениях.

Библиографический список

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман [и др.]; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) // Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 442-444.

2. Шейх-Заде Ю.Р., Шейх-Заде К.Ю. Способ определения уровня стресса: патент №2147831 от 23 января 1997 года.

А.С. Кардаполова, Л.В. Захарова

РОЛЬ КАДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Красноярский край является практически первым из субъектов России, сформировавшим индивидуальную организацию кадетских образовательных учреждений. На сегодняшний день все больше внимания в сфере образования уделяется созданию кадетских училищ и женских образовательных гимназий. Не удивительно, ведь неповторимые навыки обучения и воспитания развивающегося поколения в подобных заведениях соединены с традициями и определенного рода