Федеральное государственное казённое образовательное
учреждение высшего образования

«ОРЛОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В. В. ЛУКЬЯНОВА»

Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов

Сборник статей



Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2016

УДК 796
ББК 75
А43

Редколлегия:
С. Н. Баркалов (председатель); И. В. Герасимов (заместитель председателя);
С. А. Моськин; А. В. Алдошин (ответственный секретарь)

А43 **Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов :** сборник статей / редкол. : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. – 244 с.
ISBN 978-5-88872-181-0

В сборник включены материалы, представленные для участия во Всероссийском круглом столе «Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов» (26 февраля 2016 г., ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова), в которых рассматриваются проблемы физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций системы МВД России, а также актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи, здорового образа жизни, физической культуры и спорта для всех.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, курсантов, слушателей и студентов, организаторов и инструкторов физической подготовки, сотрудников правоохранительных органов.

В текстах статей сохранено авторское изложение, выполнено лишь техническое редактирование и сокращение объема некоторых статей, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-88872-181-0 **© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016**

Содержание

Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова..... 8

Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России..... 11

Алдошина Е. А. Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов..... 14

Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел..... 17

Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке..... 20

Басистов Д. Г., Шаламова Е. Ю. Проблемы формирования физической подготовленности курсантов-девушек образовательных организаций МВД России..... 25

Бычков В. М. Трудности выполнения приёмов обезоруживания в зимнее время года..... 27

Гаврилов Д. А., Зимин Н. В. Анализ программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел в образовательных организациях МВД России… 30

Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу..... 32

Гуралев В. М. Компетентностный подход на занятиях по физической подготовке..... 38

Ерёмин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке..... 43

Ерёмин Р. В., Подрезов И. Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России..... 44

Ефременко М. А. Профилактика травматизма при проведении занятий по рукопашному бою..... 47

Исаев Р. А., Азаров Д. Н. Обеспечение безопасности на объектах транспорта и требования к физической подготовке сотрудников линейных подразделений полиции..... 49

Калашников А. Ф. Формирование профессионально важных качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами профессионально-прикладной физической подготовки..... 53

Калашников К. П., Морев Д. Г. Контроль тактических умений применения ударов и бросков в ситуациях альтернативного выбора при подготовке курсантов вузов МВД России..... 57

Кателкин А. В. К вопросу о физическом самовоспитании студентов..... 59

Кельдасов Т. Д., Ощурков Д. В. Средства и методы развития силовых способностей спортсменов рукопашного боя..... 60

Клименко С. В. Боевые приемы борьбы, применяемые при отработке типовых ситуаций задержания правонарушителей..... 65

Кузнецов М. Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения..... 68

Кузнецов С. В. Спортивные игры как средство формирования физической и духовной культуры личности..... 71

Кутергин Н. Б., Сысоева Т. И. Совершенствование отдельных технико-тактических навыков физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России..... 73

Лигута В. Ф. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников (женщин) следственного отдела органов внутренних дел..... 76

Лисогор И. А. Роль подвижных игр в психофизическом развитии курсантов младших годов обучения..... 80

Ляпин А. И., Толстых С. К., Фёдоров В. В. К вопросу вступительных испытаний по физической подготовке……..... 82

Ляхов П. В. Основы физической подготовки стрелка-спортсмена……..... 85

Макеева В. С. Динамика уровня оперативного мышления курсантов-девушек под влиянием физической нагрузки..... 87

Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки……..... 90

Муханов Ю. В., Золотенко В. А., Лопатин И. И. Структура формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России..... 92

Насонов А. Е., Горшков Ю. В., Тютин С. С. Меры безопасности сотрудника ОВД при угрозе холодным оружием……. 96

Орлов В. В., Швайков В. В., Рыжаков П. А. Современные подходы к организации проведения задержания……. 98

Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста..... 102

Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций..... 103

Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности..... 106

Понамарёв С. А. Исследование проблематики формирования правового статуса спортсменов на современном этапе развития законодательства в Российской Федерации..... 109

Самусенко В. В. Процесс профессионально-психологической адаптации курсантов вузов системы МВД России..... 112

Сапаров Б. М., Куценко Т. В. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы..... 115

Сидлецкий А. В., Ника М. В. Проблемы и основные направления совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России..... 118

Славко А. Л. Конструктивно-прогностическое построение процесса физической подготовки в учебных организациях МВД России..... 122

Струганов С. М., Старицын Д. С. Проблемы подготовки сотрудников полиции Российской Федерации для борьбы с терроризмом..... 126

Усков С. В., Бокий А. Н. Рукопашная подготовка как педагогическая возможность формирования акмеологического мировоззрения у курсантов вузов МВД России..... 129

Флусов Е. В. К вопросу о выполнении контрольных упражнений при проверках физической подготовленности сотрудников полиции..... 133

Цветов В. И., Ананьев С. И. Физическое воспитание в процессе формирования здорового образа жизни у студентов Белгородского правоохранительного колледжа имени Героя России В. В. Бурцева..... 138

Щербин Д. В., Подскребышева Н. П., Гончаров В. М. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов..... 142

Юркин Д. В., Корнаушенко А. В. К вопросу комплексного повышения эффективности первоначальной подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» 146

Багаутдинова В. Р. Методы развития скоростно-силовых качеств у курсантов вузов МВД России…… 149

Бондарева М. Г. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: реалии и перспективы развития…….. 153

Гордеева В. М. Педагогическое взаимодействие преподавателя и курсанта при формировании нравственной культуры личности в процессе занятий по физической подготовке ……. 155

Гирина М. С. Методы повышения физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России……. 158

Грачик Е. В. Основы формирования личной физической культуры курсантов…... 160

Гришин Н. С. Подготовка сборной команды образовательной организации системы МВД России по дзюдо …… 163

Доржпурэв Э. Физическая культура и спорт – составные части культуры общества и личности……... 167

Земзикова Е. Ю. Сущность и структура работоспособности человека.…… 169

Козаев Д. Ю. Здоровый образ жизни в обеспечении эффективной профессиональной деятельности…….. 173

Кокорина А. И. Особенности физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России…… 176

Кузина А. И. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры в деятельности сотрудников органов внутренних дел…… 178

Кучинская К. Ю. Проектирование физической подготовки сотрудников ГИБДД…. 181

Кушнарёва Д. В. К вопросу физической подготовки женщин - сотрудников правоохранительных органов……. 184

Макарова Ю. С., Никишина И. Н. Физическая культура в системе высшего образования…….. 186

Макарова Ю. С. Личностно-ориентированный подход к женщинам-курсантам…. 192

Манин Е. А. Краткая история возникновения и развития рукопашного боя. Современные тенденции изменений в данном виде спорта…… 194

Матюшин Е. А. Физическая подготовка сотрудников ОВД в служебных командировках……. 198

Моськин А. С. К вопросу о профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке…….. 201

Мунхтамга Т. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке специалистов…… 203

Парахин В. В. Особенности физической подготовки сотрудников правоохранительных органов……. 206

Поталуй Е. А. Физическая культура как основная составляющая часть в формировании личности курсанта……..... 209

Пустовойт Д. В. Некоторые особенности техники и тактики пресечения действий вооруженного противника…….. 213

Набиев Т. И. Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России.. 216

Семыкина А. А. Основы профессионально-прикладной физической культуры курсантов образовательных организаций МВД России..... 218

Семыкина А. А., Худяков А. А. Теоретические подходы внедрения личностно-ориентированного образования в процессе физического воспитания курсантов…….. 221

Степанова Ю. В. Особенности самозащиты женщин-сотрудников органов внутренних дел ……..... 223

Стёпина А. А. Психолого-педагогические аспекты физкультуры и спорта……..... 226

Стефанкин К. А. Анализ видов боевых искусств применительно к боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников ОВД ……... 229

Султакаева А. С. Воспитание психологической устойчивости курсантов образовательных организаций МВД средствами и методами физической подготовки……... 231

Трунова Л. В. Выносливость как основное физическое качество человека…….. 233

Труфанова Е. Ю. Нормативно-правовое регулирование применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы…….. 236

Федотов А. О. Способы снижения травматизма в спорте и приемы восстановления после полученных травм……. 239

Шалягин Р. Е. Системный подход как фактор развития силовых способностей у начинающих спортсменов пауэрлифтеров……. 241

Алдошин А. В.

Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова

Высокий профессиональный уровень требует значительной общей, а в большинстве случаев специфической физической подготовки, внутри которой физическая работоспособность рассматривается как интегральный показатель общей подготовленности сотрудника. Физическая работоспособность во многом определяет результат эффективности труда, является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональный потенциал во всех видах трудовой и служебной деятельности. Понятно, что потери эффективности профессиональной деятельности вследствие пониженной работоспособности или из-за недостаточной двигательной и эмоциональной подготовленности сотрудников, существенно снижают безопасность движения транспорта на дорогах, в том числе безопасность граждан и самих сотрудников ГИБДД. Вследствие сложившихся условий и факторов дорожного движения возникает потребность в формировании у сотрудников МВД профессиональных двигательных навыков и устойчивых психофизиологических функций еще на стадии профессионального обучения, т. к. возрастные границы обучающихся в образовательных организациях МВД России являются последним сензитивным периодом развития психофизических возможностей растущего организма. В то время как переступание физиологической границы в последующие годы ведет за собой ускоренный износ психофизических сил сотрудника.

Педагогический эксперимент проводился на базе Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова в течение 4 лет. В исследовании приняли участие курсанты 4 учебных групп, обучающихся по профилю подготовки ГИБДД в количестве 93 человек.

Целевым ориентиром эксперимента являлось положение о том, что целенаправленные методы педагогического воздействия, направленные на управление работоспособностью курсантов и слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД, повысят эффективность предложенной программы, обеспечат позитивные изменения компонентов, включенных в целостное понятие «психофизическая работоспособность». Предполагалось, что за период обучения у курсантов выработается активное и деятельностное отношение к физической подготовке как наиболее эффективному средству и методу достижения высокого уровня работоспособности.

В рамках программы, действующей на протяжении эксперимента, предусматривалась организация процесса физической подготовки курсантов в соответствии с требованиями Наставления. Вместе с тем, в экспериментальных группах были проведены воспитательные, спортивные, рекреационные мероприятия, которые преимущественно затрагивали внеурочные формы занятий.

При традиционном подходе к методике обучения, выполнению приемов и технических действий, требованиям к уровню физической подготовленности и совершенствованию систем организма, особое внимание уделялось подходу к личности обучаемого [1].

В процессе обучения динамика работоспособности определялась на основе индивидуального показателя прогресса и рейтинговой оценки. При этом семестровые зачеты сдавались в соответствие с требованиями учебной программы по физической подготовке образовательной организации, по желанию лишь теми обучаемыми, которых не устраивала оценка, определенная с помощью предложенной методики.

В 1-4 семестрах физическая подготовка в экспериментальных группах была жестко регламентирована. При этом особое внимание уделялось выполнению задач когнитивного и мотивационного компонентов формирования потребности у обучаемых в занятиях физическими упражнениями. Значительное внимание уделялось функциональному и сенсорному компонентам как базовой основы оптимизации работоспособности курсантов. На втором этапе (5-8 семестры) по степени овладения программным материалом осуществлялась дифференциация обучаемых, которая позволила создать условия для реализации задач социального компонента для постепенного перехода более подготовленных курсантов к самоуправлению физическим совершенствованием. Критерием успешности являлся не фактический уровень развития физических качеств и двигательных навыков курсантов, а степень их готовности и способности к деятельности по владению методами управления работоспособностью и готовностью самосовершенствоваться. Курсанты и слушатели, имеющие низкий (отрицательный) индивидуальный показатель прогресса, продолжали занятия в группах жестко регламентированной физической подготовки под руководством преподавателей.

Результаты динамики показателей, характеризующих работоспособность курсантов и слушателей, свидетельствуют о том, что их уровень положительно изменился. Об этой динамике можно судить по морфологическим характеристикам сердца, которые в значительной мере определяются размерами тела человека. З. Б. Белоцерковским с соавторами на основе решения уравнения регрессии установлены взаимоотношении показателей массы тела и массы миокарда [2]: ММ=1,05МТ+35,4(±17,2), где ММ – масса миокарда, МТ – масса тела.

Основываясь на рекомендованных расчетах, за нормальный диапазон колебаний миокарда принимали расположения варианта в пределах ±1σ при превышении верхней границы – оценивали как увеличенный.

Опираясь на данные измерений показателей: возраст (лет), масса тела (кг), рост тела (см), ЧСС (раз/мин), САД (мм. рт. ст.), ДАД (мм. рт. ст.) рассчитывали следующие показатели:

- систолический (ударный) объем крови

СОК=90,97+0,54ПАД-0,57ДАД-0,61×возраст (мл);

- минутный объем кровообращения

МОК=СОК×ЧСС (мл).

Так у курсантов выявлена позитивная динамика в размерах левого предсердия и желудочка, аорты и массы миокарда. В теоретических исследованиях ряда авторов установлено, что масса миокарда левого желудочка находится в достаточно тесных взаимоотношениях с уровнем физической работоспособности по тесту PWC_{170}. В исследованиях установлено, что этот показатель в наибольшей степени претерпевает изменения в процессе адаптации сердца к физическим нагрузкам. При этом значительные преимущества наблюдаются у спортсменов видов спорта, развивающих выносливость [3].

О позитивной динамике работоспособности также судили по показателям тестов, принятых в оценке физической подготовленности курсантов, обучающихся в системе образовательных организаций МВД России, функциональных проб Руфье, Генче и Штанге.

Так установлено, что уровень физической подготовленности слушателей на конечном этапе исследования оказался выше. Средний балл сдачи итоговой проверки по показателям физической подготовки составил 4,26 балла. Внедрение программы способствовало незначительному снижению показателей физической подготовленности, которое обычно наблюдается на завершающем этапе обучения, связанном с увеличением их теоретической загруженности. Среди показателей, характеризующих динамику физической работоспособности за период эксперимента, следует выделить достоверные

изменения к концу эксперимента данных в беге на 1 км. Результаты в среднем улучшились на 12 %; в подтягивании на 11 %. По результатам проведенного эксперимента удалось выявить достоверные различия между степенью развития психических и психомоторных качеств по отношению к исходным данным. Так уровень сформированности таких значимых качеств как устойчивость внимания улучшилось на 3 % и продуктивность мышления на 5 %, говорит о положительном влиянии на них.

Несмотря на то, что личностные качества как наиболее консервативные характеристики индивида мало изменяются, результаты эксперимента свидетельствуют о положительных изменениях уровня сформированности профессионально значимых личностных качеств, имеющих прямое отношение к характеру формирования психофизической работоспособности курсантов и слушателей. В целом в показателях ответственность, организованность, самостоятельность, исполнительность наблюдалась явная положительная динамика и на основании экспертной оценки составила на исходном этапе 3,3±0,1, в то время как на заключительном – 6,6±0,2, рассчитанных по 10-балльной шкале.

Анализ показал, что более значимая динамика произошла в показателях «самостоятельность» – на 0,9 балла, «организованность» – на 0,8 балла, «ответственность» – на 0,7 балла, «исполнительность» – на 0,7 балла, что соответствует 94, 75, 85, 90 и 82 % от требуемого уровня их сформированности. Но результаты педагогического эксперимента подтверждают необходимость использования возможностей физической подготовки в их формировании.

Так, за время обучения количество курсантов, которые самостоятельно занимались физическими упражнениями, увеличилось на 39,6 %, по сравнению с данными учебных групп, не принимавших участия в эксперименте. Многие курсанты приняли более активное участие в соревновательной деятельности образовательной организации.

Полученные данные свидетельствуют о более высоком активно-деятельном отношении к физической подготовке.

Последовательный перевод курсантов на индивидуальные планы обучения способствовал увеличению числа курсантов, имеющих высокую потребность в самостоятельной физической тренировке. Так в процессе эксперимента установлено, что при организации занятий с жестко регламентированной физической подготовкой на индивидуальный план учебных занятий переведены 14 человек (14,6 %), через год обучения это количество увеличилось до 41 человека (42,7 %), а к концу обучения – 55 человек (57,3 %).

Эффективность применения экспериментальной программы определялась по методике оперативной диагностики, построенной на учете самооценке своей физической активности самими курсантами, что позволило: повысить ответственность курсантов за результаты своей физической подготовки; обеспечить систематичность физической подготовки и физического совершенствования независимо от фактического уровня подготовленности; повысить объективность оценки и исключить возможность получения оценки неадекватной как уровню физической подготовленности обучаемых, так и затраченным ими усилиям; обеспечить соблюдение элементарных приемов режима дня, гигиенических норм и правил питания, учитывающих хронобиологические особенности уровня работоспособности; значительно повысить активность курсантов в спортивной жизни образовательной организации.

Применение предложенной методики оценивания в конечном счете способствовало осуществлению индивидуализации обучения, созданию условий для проявления и улучшения работоспособности обучаемых.

В пользу экспериментальной программы физической подготовки свидетельствует тот факт, что на выпускников, обучавшихся по экспериментальной программе, было получено 94 % положительных аттестационных отзывов.

В процессе эксперимента полученные результаты кроме данных, свидетельствующих о росте показателей, отражающих положительную динамику работоспособности, также свидетельствуют о существенной положительной динамике в уровне сформированности профессионально значимых личностных качеств, уровне физической подготовленности, показателях функционального состояния организма, о более существенных положительных изменениях потребностно-мотивационной сферы курсантов.

Наличие продуктивного опыта двигательной деятельности у большинства курсантов, занимавшихся по экспериментальной программе, дает основание для проявления ими высокой физической активности в период профессиональной деятельности, что будет способствовать сокращению сроков адаптации, поддержанию уровня профессиональной работоспособности, обеспечению устойчивости основных систем организма, является нравственной основой успешности профессиональной деятельности сотрудника ГИБДД.

Литература

1. Макеева, В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 48-50.

2. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2009. – С. 22-23, 28-32.

3. Герасимов, И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения / И. В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 57-60.

Сведения об авторе

Алдошин Андрей Витальевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, психофизическая работоспособность, эксперимент.

Алдошин А. В., Моськин С. А.

Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Модель качества будущего специалиста определена государственным образовательным стандартом, программа обучения определена учебным планом и примерным тематическим планом, систематическая реализация программы обучения осуществляется расписанием учебных занятий, ведущая роль преподавателя заключается в выборе и применении эффективных средств, методов обучения и оптимальных форм организации курсантов в ходе учебных занятий.

Процесс обучения состоит из следующих этапов: начальное обучение; закрепление; совершенствование; углубленное совершенствование. Каждый из перечисленных этапов имеет свои цели, задачи, средства и методы обучения.

Полная и всесторонняя подготовленность выпускников образовательных организаций системы МВД России к профессиональной деятельности в современных условиях может быть обеспечена только достижением оптимального уровня развития всех вышеперечисленных компонентов индивидуальной комплексной подготовки. Отсутствие или недостаточное развитие одного из компонентов нельзя компенсировать высоким уровнем развития других факторов, т. к. они находятся в диалектической взаимосвязи друг с другом.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей к профессиональной деятельности определяется их соответствующей телесной развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма, психологической подготовленностью и требуемым уровнем развития двигательной подготовленности.

Функциональное состояние организма курсантов и слушателей характеризуется степенью функциональной дееспособности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

Двигательная подготовленность курсантов и слушателей характеризуется уровнем развития основных физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Основные физические качества – это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность курсантов и слушателей. К ним относятся: выносливость - способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий; быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальное время; ловкость – способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей.

Двигательные навыки – это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. Двигательные навыки подразделяются на общие и служебно-прикладные. К основным служебно-прикладным навыкам относятся навыки в передвижении в различных условиях, преодолении препятствий, применении боевых приемов борьбы.

Вместе с тем, главным и самым эффективным фактором формирования, поддержания и восстановления физической подготовленности курсантов и слушателей к несению службы является специально направленная физическая подготовка, оказывающая наиболее многостороннее и глубокое воздействие на организм обучающихся [1].

Специально направленная физическая подготовка, при научно обоснованном планировании и методически грамотном ее проведении, оказывает, кроме того, упорядочивающее и систематизирующее воздействие и на все вышеперечисленные факторы обеспечения физической подготовленности к профессиональной деятельности [1].

Физическое совершенствование курсантов и слушателей заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования, в том числе и самосовершенствования, осуществляется также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта [2].

При отсутствии физической подготовки, а также при низком уровне ее функционирования, физическая подготовленность курсантов и слушателей к выполнению

служебных задач становится недостижимой. Поэтому физическая подготовка является неотъемлемой составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, важным компонентом служебно-боевой подготовки и специальной дисциплиной в общеобразовательном процессе [3].

Наряду с обеспечением физической подготовленности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности, рационально организованная физическая подготовка со специальной направленностью способствует: приобретению опыта специальных двигательных действий; воспитанию профессионально важных психических качеств; ускорению адаптации нового набора на учебу в образовательные организации МВД России к условиям проживания и несения службы; качественному решению учебных задач на различных этапах обучения; поддержанию физической и умственной работоспособности курсантов и слушателей в ходе их учебной деятельности; профилактике влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на физическое и психическое состояние личного состава образовательной организации; быстрому восстановлению работоспособности курсантов и слушателей после больших физических нагрузок и психических напряжений; ускорению реабилитации после травм, болезней и различных поражений [4, 5, 6].

Особенности развития средств и способов ведения борьбы с преступностью в настоящее время и в ближайшей перспективе требуют, чтобы все специалисты находились в режиме постоянной физической и психологической готовности к профессиональной деятельности. В то же время, практика показывает, что в настоящее время физическая подготовленность сотрудников большинства подразделений органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач формируются без учета этого важного фактора. Поэтому все параметры системы физической подготовки, функционирующей в настоящее время, в ходе повседневной деятельности должны в максимальной степени соответствовать основным требованиям служебной действительности.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин; под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.

2. Апальков, А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных учреждений МВД России / А. В. Апальков, Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2012. – № 1. – С. 97.

3. Кутергин, Н. Б. Проблемы преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России / Н. Б. Кутергин, А. И. Ткаченко // Проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях образовательных учреждений : материалы регионального научно-практического семинара. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2009. – С. 37-39.

4. Герасимов, И. В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / И. В. Герасимов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 31-33.

5. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

6. Апальков, А. В. Физическая подготовка как один из факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД / А. В. Апальков, А. В. Горбатенко, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2013. – С. 99-103.

Сведения об авторах

Алдошин Андрей Витальевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, физическое совершенствование, специально направленная физическая подготовка.

Алдошина Е. А.

Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза

По мнению многих авторов, физическая подготовленность способствует обеспечению тренированности функциональных систем организма различных специалистов и тем самым создает физиологическую базу устойчивой профессиональной работоспособности и эффективной деятельности в экстремальных условиях (В. Л. Марищук, 1982; Б. В. Ендальцев, 1986; Н. В. Ческидов, 1997). Прежде всего, это проявляется в том, что при относительно высоком уровне физической подготовленности контингента обеспечивается большая эффективность профессиональной деятельности. Данное положение особенно важно для студентов вузов.

Конкретно это выражается в сокращении времени, затрачиваемого на обучение в вузе, большей прочности и стабильности профессиональных навыков, способности длительное время сохранять устойчивую работоспособность под влиянием утомления и других неблагоприятных факторов.

Раскрывая роль физической тренировки и спорта в повышении эффективности профессионального обучения и подготовки к действиям в экстремальных условиях, необходимо отметить ее значение и для других сторон педагогического процесса.

Проведенные исследования В. А. Щеголевым по выявлению взаимосвязи активности студентов в сфере физической подготовки и спорта с их активностью в общественной работе показали, что среди студентов, регулярно занимающихся спортом, больше выполняющих постоянные общественные поручения и находящихся на выборной общественной работе по сравнению с лицами, пассивно относящимися к спортивной деятельности.

Таким образом, можно заключить, что средства физической тренировки и спорта при правильном их использовании играют весомую роль в активизации личности, влияя не только на образ жизни, нравственное воспитание, но и на микросоциальную среду, которая окружает субъекта.

Комплексный подход к изучению общественной активности, с одной стороны, свидетельствует о том, что среди лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, активность в общественной сфере деятельности выше. С другой стороны, общественная активность как целостное качество личности заметно влияет на активность в физкультурно-спортивной сфере. Эта диалектическая взаимосвязь указывает на большие возможности средств физической подготовки и спорта в повышении социальной активности студента [1, 2].

Положительно оценивая роль занятий спортом в формировании общественной активности, следует, однако, обратить внимание и на некоторые специфические особенности. Как показали результаты исследований, общественная активность студентов вузов, занимающихся различными видами спорта, неодинакова. Так, наиболее активны в общественной работе студенты, занимавшиеся спортивными играми, прикладными многоборьями и другими видами спорта, где успех обеспечивается совместной взаимосвязанной деятельностью. Очевидно, общность интересов способствует формированию у студентов навыков общественной активности, способности к межличностной коммуникации и в целом гармонично сочетается с общественно значимыми мотивами коллектива. Наиболее заметны в общественной жизни коллектива студентов лидеры спортивных команд. Лидер – это общепризнанный руководитель, тот, кто принимает на себя ответственность за решение групповой задачи в сложных, нередко рискованных ситуациях. Эти люди, как правило, являются примером для других, стимулируют и организуют деятельность ведомых. Поскольку в спортивной общности имеются групповые моральные нормы, то есть правила, требования, которые во многом определяют поведение студентов-спортсменов и одобряются почти всеми членами спортивного коллектива, то, естественно, лидер во многом направляет общественную активность данного коллектива. Поэтому очень важно добиться, чтобы групповые моральные нормы членов того или иного спортивного коллектива обусловливались моральными и нравственными принципами студенческого коллектива.

Таким образом, с одной стороны, правильная воспитательная работа в сфере физической подготовки и спорта способствует формированию высокой общественной активности студентов, с другой стороны, сама спортивная деятельность способствует формированию групповых моральных норм, которые совпадают с моральными принципами студенческого коллектива и влияют на сплоченность его членов [3].

Физкультурно-спортивная деятельность является эффективным средством воздействия на личность в силу целого ряда обстоятельств. Она всегда связана с достижением общественно значимых целей, имеет четкую организацию, включает студента в систему нравственных отношений с другими людьми. Значительный труд, вкладываемый студентом-спортсменом для достижения поставленной цели, высокая эмоциональность, отличающая спортивную деятельность от многих других, необходимость наличия высокой самодисциплины и контроля над собой – все это моделирует сложные жизненные ситуации, которые проигрываются в спортивной деятельности.

На возможности физической подготовки и спорта по развитию физических качеств у студентов вузов России, определенных профессионально значимых умений и навыков, адаптационных возможностей организма, по повышению физической и умственной работоспособности, функциональных резервов организма и других качеств указывают многочисленные исследования (Б. В. Ендальцев, 2007; С. Е. Костин, 2005; Ю. Ф. Подлипняк, В. В. Яншин, 1995 и др.).

По утверждению Г. Н. Ранцева (2005), эффективность физической подготовки и спорта по формированию требуемых качеств у студентов зависит от разнообразия применяемых средств, объема и направленности.

Физическая подготовка и спорт оказывают влияние на деятельность специалистов, воздействуя на тот же психофизиологический механизм, что и профессиональная подготовка для эффективных действий в различных условиях [4].

В своих научных исследованиях В. Л. Марищук (1982) делает вывод о том, что физическая подготовка и спорт имеют большую перспективу в формировании физических и психических качеств, необходимых для эффективных действий. Это выражается не только в возможности повышения физической работоспособности и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, но и в совершенствовании необходимых психофизиологических механизмов выпускников вуза. При этом С. А. Разумов (1986) указывает, что воспитываемая в процессе занятий физической подготовкой и спортом психоэмоциональная устойчивость, определяет необходимую степень эмоционального напряжения, которая является обязательным условием формирования обратной реакции и адекватного ответа.

Таким образом, физическая подготовка и спорт, являющиеся частью всей системы образовательного процесса вуза, имеют как общие закономерности, так и частные, то есть специальные.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической готовности студентов, а они (то есть требования) вытекают из особенностей профессиональной деятельности студентов и качеств, необходимых им для успешного выполнения профессиональных задач [5].

Таким образом, в современных условиях формирование и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков у студентов вузов путем использования специальных средств и методов физической подготовки приобретает первостепенное значение. Подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки и спорта для повышения профессиональной готовности студентов к эффективным действиям в профессиональной деятельности, является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

Литература

1. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

2. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

3. Купавцев, Т. С. Педагогическое обеспечение физической подготовки курсантов / Т. С. Купавцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2005. – № 1. – С. 17-18.

4. Моськин, А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств / А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 132-137.

5. Моськин, С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России / С. А. Мось-

кин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 4 (61). – С. 156-158.

Сведения об авторе

Алдошина Евгения Александровна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Профессиональная готовность, физическая подготовка, спорт, физкультурно-спортивная деятельность.

Баркалов С. Н.

К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел

Необходимость системного детального изучения специфики служебной деятельности сотрудников различных специальностей, специализаций, должностей, подразделений и служб системы МВД России в связи с их профессиональной, в том числе физической подготовкой обусловлена тем, что знание особенностей характера и условий службы в принципе – есть первая предпосылка рационального построения профессионально-образовательных технологий.

В существующих нормативных документах МВД и Министерства образования и науки России неоднократно отмечается, что вся система подготовки кадров к высококвалифицированному труду должна учитывать специфику профессиональной деятельности. Это положение декларируется в образовательных стандартах высшего образования, инструкциях, наставлениях, концепциях, программах, приказах и других нормативных документах.

Таким образом, с одной стороны, выдвинутые логикой профессионально ориентированного образовательно-воспитательного процесса и подтвержденные нормативными документами требования, предполагают целенаправленное изучение характера и условий той деятельности, к которой в дальнейшем необходимо организовывать подготовку специалистов. С другой стороны, мы не нашли детально разработанных стандартизированных методик изучения служебной деятельности и учета ее особенностей в процессе построения физической подготовки сотрудников ОВД. Существующие рекомендации касаются либо общих информационных вопросов, либо отдельных составляющих службы, как правило, направленных на решение оперативно-служебных задач в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1, 2, 3].

Для комплексного исследования профессиональной деятельности наиболее адекватным является метод профессиографирования, который предусматривает описание профессии по определенной схеме – параметрам профессиограммы. Причем профессиограмма – это не только схема описания, но и, в первую очередь, выявленный комплексом методов объединенный результат полученных в процессе исследования профессиональной деятельности сведений о ней. Однако здесь отсутствовала унифицированная схема, что крайне затрудняло использование профессиограмм в практической работе. И главное, отсутствовал общий подход к разработке методов и содержания обучения на основе полученной профессиографической информации, что приводило к недостаткам в организации физической подготовки.

Учитывая сказанное, мы, взяв за основу стандартизированную схему профессиографирования, разработанную для профессионально-прикладных физкультурных целей применительно к гражданским специальностям [4], предприняли попытку разработки технологии профессиографического изучения служебной деятельности сотрудников ОВД и составления профессиограмм основных первичных должностей, к которым ведется подготовка в системе высшего образования МВД России [5, 6]. По нашему мнению, это должно позволить использовать в подготовке специалистов различного профиля в системе МВД России весь спектр возможностей физической культуры и спорта, а вместе с этим и подразделений, осуществляющих физическую подготовку, как проводников этих возможностей.

В то же время анализ показывает, что пока служебная деятельность сотрудников ОВД не рассматривается специалистами как совокупность многих составляющих, в результате учет ее особенностей носит фрагментарный характер. Безусловно, проблема недостаточной подготовленности сотрудников полиции к силовому противоборству с правонарушителями остается весьма актуальной, о чем свидетельствует статистика их гибели и ранения при исполнении служебных обязанностей. Однако информация о том, сколько сотрудников различных подразделений и служб МВД России заканчивают профессиональную деятельность или не могут эффективно решать служебные задачи в связи с низким уровнем сформированности профессионально важных умений, навыков и психофизических качеств, дезадаптацией, недостаточной профессиональной работоспособностью, наступлением профессиональной деформации и возникновением профессиональных заболеваний, как правило, не встречается и на стадии подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров практически не учитывается.

Между тем, давно получило научное обоснование использования различных прикладных возможностей и эффектов физической культуры:

- обучение профессионально-прикладным двигательным умениям и навыкам (С. А. Полиевский, 1971-1991; А. П. Лаптев, 1972; Ю. П. Бобылев, В. П. Назаров, 1973; В. А. Кабачков, 1975-1996; Е. А. Анисимов, 1994 и др.);

- содействие развитию общей и профессиональной работоспособности, ключевых профессионально значимых физических качеств и психофизических функций (С. А. Косилов, 1961-1984; Л. А. Вейднер-Дубровин, 1963; В. В. Белинович, 1966; В. М. Зациорский, 1966; В. Н. Кряж, 1969; В. А. Кабачков, 1975-1996; Г. К. Карповский, 1975; Л. А. Леонова, 1980; Р. Т. Раевский, 1980 и мн. др.);

- регулирование оперативной работоспособности (Е. А. Бабаева, З. М. Золина, 1961; И. В. Ловицкая, С. Л. Фейгин, 1961; Г. Г. Саноян, 1978; В. М. Баранов, 1984; Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова, 1985 и др.);

- профилактика и коррекция воздействий на организм профессиональных вредностей и заболеваний, в том числе диспропорций телосложения (Л. Геркан, 1925; В. В. Гориневский, 1951; А. В. Коробков, 1960; Н. В. Зимкин, 1961; Н. Ф. Измеров с соавт., 1983: А. В. Чоговадзе с соавт., 1984; Ю. В. Мойкин с соавт., 1987; Ф. В. Седов, П. А. Виноградов, 1987; В. И. Медведев с соавт., 1993; и др.)

- прикладная психическая подготовка, воспитание ключевых профессионально значимых психических качеств, деловых и других свойств личности специалиста (О. А. Черникова, 1948; Л. Я. Поляков, 1968; В. М. Колоколова, 1976; Э. А. Здановская, 1982; А. С. Смыков, 1983; А. Б. Леонова, 1984; Р. Г. Паноян, 1989 и др.);

- физическая, психическая и социальная адаптации к труду и другое (С. А. Полиевский, 1968-1984; Ю. К. Демьяненко, А. М. Меерсон, 1969; А. П. Лаптев, 1972; К. С. Полянский, 1980; В. И. Жолдак, 1982 и мн. др.).

Как заметили Л. П. Матвеев и А. Д. Новиков (1976), физической культуре, физическому воспитанию «...как специальному фактору рационального регулирования фи-

зического развития человека...» в соответствии с предъявляемыми требованиями профессионального труда и жизнедеятельности в целом принадлежит особая роль. «...Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия) непосредственно зависят традиции, сознательно привносимые в физическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие двигательные способности, умения и навыки формируются и совершенствуются у человека в течение жизни...».

В целенаправленном воспитании профессионально значимых физических качеств и способностей, в формировании необходимых в труде двигательных умений и навыков проявляется непосредственная взаимосвязь физической культуры и трудовой профессиональной деятельности – ведущей в жизни каждого человека. Помимо непосредственной взаимосвязи существуют, и это показано во многих исследованиях, другие физкультурные возможности оптимизации трудовой профессиональной деятельности с помощью срочного, следового и кумулятивного эффектов активного отдыха, компенсаторного, профилактического и корригирующего специфических и неспецифических эффектов, а также с помощью тех возможностей, которыми располагает физическая культура в аспекте психического и общепедагогического общекультурного воздействия.

В самом общем виде алгоритм реализации, так называемого, профессиографического подхода в построении физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России представляется в следующем:

- собрать на основе профессиографирования и систематизировать исходные данные, необходимые для построения специализированных методик физической подготовки, определить специальности и специализации (профили подготовки), сроки и этапность формирования профессиональной готовности, особенности характера и условий службы в конкретном органе, организации, подразделении МВД России;

- построить модели специалистов, сформулировать требования к их подготовленности, уточнить ее качественные и количественные показатели;

- спроектировать методики и технологии физической подготовки, учитывая межпредметные связи. Сформулировать конкретные цель, задачи, приоритеты и наиболее значимые направления в подготовке. Подобрать средства, методы, формы занятий, установить нагрузку и режим;

- реализовать намеченное в образовательном процессе;

- организовать «обратную связь», оценить результаты проделанной работы по изменениям в показателях состояния здоровья, самочувствия, работоспособности, служебно-прикладной физической подготовленности;

- учесть возможные недостатки и пути повышения эффективности учебного процесса, скорректировать его соответствующим образом.

Литература

1. Ткаченко, А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы / А. И. Ткаченко // Вестник Московского университета МВД России. – 2007. – № 4. – С. 131-133.

2. Войнов, П. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД / П. Н. Войнов, Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 3. – С. 40-45.

3. Торопов, В. А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В. А. Торопов, А. В. Апальков, А. В. Горбатенко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – № 2. – С. 33-36.

4. Полянский, В. П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. … д-ра пед. наук / В. П. Полянский. – М., 1999. – 62 с.

5. Баркалов, С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : дис. … канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – М., 2005. – 221 с.

6. Полянский, В. П. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки : методические рекомендации / В. П. Полянский, С. Н. Баркалов. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2005. – 35 с.

Сведения об авторе

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиографирование, профессиограмма.

Баркалов С. Н., Герасимов И. В.

Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке

Необходимость учета специфики предстоящей служебной деятельности сотрудников ОВД в их профессиональной подготовке сегодня является фактом общеизвестным. По этому поводу неоднократно высказывались ведущие специалисты, педагоги, исследователи, считая, что приоритетным направлением в системе профессионального образования является максимальное приближение его содержания к специфике задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов.

Проблема состоит в том, что в настоящее время в физической подготовке отсутствуют общие, стандартизированные подходы к разработке методов и содержания обучения на основе результатов профессиографических исследований.

Таким образом, первичной задачей в разработке технологии учета особенностей профессиональной деятельности в физической подготовке курсантов, готовящихся к службе в подразделениях ГИБДД, является подготовка соответствующей профессиограммы. Нами уже проделана определенная работа в этом направлении, составлена профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД для целей корректировки учебно-воспитательного процесса в цикле дисциплин служебно-боевой (в том числе физической) подготовки (табл. 1). Сбор информации при составлении профессиограммы осуществлялся с помощью методов изучения документов (образовательных стандартов, квалификационных характеристик, приказов и т. п.), педагогического наблюдения, опроса и анкетирования специалистов, хронометража служебной деятельности, изучения статистики общей и профессиональной заболеваемости, психолого-педагогического тестирования, оценки физической подготовленности и функционального состояния, шагометрии, пульсометрии и трудового метода.

Составленная профессиограмма является первым этапом или «фундаментом» в деле построения технологий подготовки к служебной деятельности и дальнейшей ее оптимизации средствами физической культуры и спорта. Далее по данным профессиограммы на основе системного подхода разрабатывается комплексная методика физической подготовки курсантов и слушателей, готовящихся к работе в предполагаемой первичной должности «инспектор ДПС ГИБДД», для чего формулируются цель и задачи образовательного процесса, определяется содержание, методы и формы занятий, отбираются средства обучения, воспитания и контроля.

Таблица 1

Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД

Раздел	Признаки и факторы профессиональной деятельности	
	Перечень	Описание
1	2	3
1. Обозначение специальности	1. Специальность	40.05.02 – правоохранительная деятельность
	2. Квалификация	Юрист
	3. Специализация	Административная деятельность
	4. Узкая специализация (профиль подготовки)	Сотрудник подразделения по обеспечению безопасности дорожного движения
	5. Должность (занимаемая или предполагаемая)	Инспектор ДПС
2. Сущность и основное содержание служебной деятельности	6. Объект труда	Человек, автомототранспорт, дорожные сооружения и технические средства организации и регулирования дорожного движения, водительские, регистрационные, путевые и др. документы.
	7. Предмет труда	Непосредственное содержание бесед с участниками дорожного движения; информация, содержащиеся в документах и агрегатах автотранспорта, следы дорожно-транспортных происшествий.
	8. Цель и задачи труда	Цель – обеспечение безопасности дорожного движения и охрана общественного порядка. Задачи: выявление и пресечение дорожно-транспортных нарушений и преступлений; осуществление розыска угнанного и скрывшегося с места происшествия автомототранспорта; контроль технического состоянием автомототранспорта; контроль состояния автомобильных дорог и дорожных сооружений.
	9. Функции сотрудника	Исполнительская, поисковая, учетно-аналитическая, организационно-управленческая.
	10. Типичные трудовые действия, операции	Ходьба, бег, управление автотранспортом; заполнение документов вручную; наблюдение за дорожным движением, беседы с его участниками; осуществление неотложных действий на месте дорожно-транспортного происшествия (ДТП); оказание первой помощи; преследование, в т. ч. на автомобиле, и задержание лиц, пытающихся скрыться с места происшествия; проверка на подлинность водительских и т. п. документов, идентификационных номеров агрегатов автотранспорта; осмотр транспортных средств с целью обнаружения провоза запрещенных предметов.

1	2	3
	11. Основные рабочие органы, системы организма и группы мышц	Центральная нервная система; органы речи; мышцы, обеспечивающие удержание рабочей позы стоя и сидя; мышцы ног, рук и туловища, обеспечивающие основные локомоции, управление автомобилем и действия по силовому противоборству с правонарушителем; зрительный, слуховой и двигательный анализаторы.
	12. Типичные ошибки в работе	Ошибки в оценке ситуации на дороге, в классифицировании противоправных действий в сфере дорожного движения, в определении подлинности документов, номеров и специальных маркировок, в выборе тактики общения с участниками дорожного движения, в обеспечении личной безопасности во время несения службы, в процессуальном оформлении первоначальных следственных действий на месте ДТП.
	13. Оценка эффективности труда	Количество ДТП на обслуживаемом участке, количество пресеченных и выявленных преступлений и правонарушений, в том числе в сфере дорожного движения, количество найденных автомобилей, состоящих в розыске, количество задержанных лиц, подозреваемых в совершении преступлений.
3. Объективные условия службы, особенности ее регламента и динамики	14. Средства труда	Авторучка (карандаш), жезл, компьютер, контрольно-измерительные приборы, средства видеонаблюдения и связи, огнестрельное оружие (ПМ, АКС или АКСУ) и спецсредства (бронежилет, сфера, наручники, палка специальная, слезоточивый газ, средства принудительной остановки транспорта), транспортные средства (автомобиль, мотоцикл), реже криминалистическая техника.
	15. Субъекты труда. Характер общения	Руководство, подчиненные, коллеги по работе, участники дорожного движения (водители, пешеходы). Частота общения высокая, часто общение сопровождается сильным психоэмоциональным напряжением.
	16. Организация и режим службы	Работа чаще всего в две смены по 12 часов (дневные и ночные дежурства) с двумя выходными после них. Однако, во время проведения специальных операций (от 2 до 6 раз в месяц) возможно задействование сверх установленного рабочего времени, в т. ч. возможно привлечение в выходные и праздничные дни, в крайних случаях отзыв из отпуска. Режим труда чаще свободный (по плану и в зависимости от обстоятельств).
	17. Двигательная активность. Физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность. Рабочая поза	По данным А. Ф. Калашникова (1997), двигательная активность в основном средняя или низкая. Рабочая поза чаще всего сидя и стоя. Вождение патрульного автомобиля в среднем занимает от всего бюджета служебного времени – 46 %. Наблюдение за участниками дорожного движения, проверка документов, беседа с водителем, составление протоколов и т. п. в положении сидя – 11,9 %, стоя – 42,1 %. В процессе несения службы инспекторы ДПС пешком передвигаются в среднем 2278 м за смену. Это расстояние складывается из преодоления отрезков от 4 до 17 м в спокойном темпе. Иногда

1	2	3
		возникает необходимость проявления максимальных усилий при управлении автомобилем во время преследования и задержании лиц, оказывающих активное сопротивление. Сравнительно часто возникает необходимость применения огнестрельного оружия для принудительной остановки транспортного средства или задержания лиц, подозреваемых в совершении преступления.
	18. Характер психической и психофизической нагрузок (напряженность труда)	Высокая психическая и психофизическая нагрузка, связанная с интенсивным дорожным движением, необходимостью продолжительное время поддерживать высокую концентрацию внимания. Частые стрессовые ситуации, возникающие при общении с участниками дорожного движения. Необходимость принятия быстрых и адекватных самостоятельных решений. Большая вероятность возникновения экстремальных ситуаций, опасных для жизни и здоровья.
4. Субъективные условия службы, требования к профессионалу	19. Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия	Работа на открытом воздухе (42,1 %), а также в автомобиле (48,6 %) или стационарном посту (9,3 %). Смена температур, влажности, освещенности. Наличие испарений бензина, загазованность, запыленность, шум, сквозняки, высокая или низкая температура воздуха.
	20. Служебно-профессиональные вредности и болезни	Опасность травматизма, загазованность (интоксикация) и шум превышающие норму в несколько раз, напряжение зрительного анализатора, частая подверженность стрессам, работа в условия высоких, низких и резкой смены температур и освещенности. Риск возникновения простудных заболеваний, заболеваний органов дыхания и слуха.
	21. Служебно-профессиональные знания	Сотрудник должен знать: Законы РФ, правила дорожного движения, основания и порядок применения административного, уголовного и гражданского законодательства в сфере обеспечения безопасности дорожного движения. Методику анализа дорожно-транспортной аварийности. Порядок действий по розыску и задержанию похищенных транспортных средств, лиц, скрывшихся с мест ДТП. Основы первой помощи, психологии, педагогики и профессиональной этики. Особенности характера и условий службы инспектора ДПС, способы ее оптимизации для сохранения высокой работоспособности и профессионального здоровья. Основания и порядок применения боевых приемов борьбы, спецсредств и огнестрельного оружия. Тактику действий при проверке документов и беседе с участниками дорожного движения, осмотре транспортного средства, задержании лиц, подозреваемых в совершении правонарушения. Способы извлечения из автомобиля правонарушителя, оказывающего пассивное или активное сопротивление. Меры обеспечения безопасности дорожного движения и личной безопасности сотрудников при осуществлении надзора за дорожным движением.

1	2	3
	22. Служебно-профессиональные умения и навыки	Сотрудник должен уметь: Правильно и точно квалифицировать действия лиц, привлекаемых к уголовной и административной ответственности в сфере обеспечения безопасности дорожного движения и охраны общественного порядка. Использовать установленные формы, методы и тактические приемы надзора за дорожным движением и ликвидации последствий ДТП. Устанавливать психологический контакт с участниками дорожного движения с целью законного разрешения конфликтных ситуаций. Определять подлинность регистрационных, водительских, путевых документов, идентификационных и государственных номеров агрегатов транспортного средства. Использовать физкультурные и другие средства оптимизации службы (совершенствование профессионально значимых качеств и способностей, сохранение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика и коррекция воздействий профвредностей и заболеваний). Управлять автомототранспортными средствами в различных условиях. Тактически грамотно проводить проверку документов и осмотр транспортного средства. Обеспечивать личную безопасность и безопасность напарника при выполнении служебных обязанностей. Использовать боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие в различных ситуациях: при извлечении активно или пассивно сопротивляющегося правонарушителя из автомобиля; при пресечении сопротивления, в т. ч. группового, в момент проверки документов и осмотра транспортного средства, используя приемы с автоматом и палкой специальной, приемы связывания и надевания наручников; вести огонь из ПМ, АКСУ по движущимся целям (удаляющемуся автомобилю), в темное время суток, из движущегося автомобиля в положении сидя с двух рук, с правой или левой руки, при ограниченной подвижности, вызванной зимней одеждой, бронежилетом и др.
	23. Профессионально значимые физические качества и психофизические функции	Общая и статическая выносливость мышц, участвующих в удержании позы сидя и стоя; устойчивость к гиподинамии, монотонии и интоксикации; устойчивость к воздействию низких, высоких и резкой смене температур; быстрота зрительного различения и выносливость зрительного анализатора; координационные способности и специальная выносливость к сложнокоординированной скоростно-силовой работе; способность к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой.
	24. Профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства	Уверенность в своих силах; психоэмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость); оперативное мышление и память; антиципация (предвидение); устойчивость и подвижность нервных процессов; свойства внимания (объем, распределение, переключение, избирательность, концентрация и устойчивость); коммуникативные способности, смелость и решительность; корректность и дисциплинированность.

Сведения об авторах

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Герасимов Игорь Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Дорожно-патрульная служба, инспектор ДПС ГИБДД, профессиограмма, физическая подготовка.

Басистов Д. Г., Шаламова Е. Ю.

Проблемы формирования физической подготовленности курсантов-девушек образовательных организаций МВД России

В своем выступлении 21 марта 2014 года на расширенном заседании коллегии МВД России Министр внутренних дел Российской Федерации генерал полиции Владимир Колокольцев подчеркнул, что одним из основных потенциалов является работа с кадрами, а именно достижение ими высокого уровня профессиональной подготовки [1].

Данная проблема актуальна и в настоящее время, о чем свидетельствует Доклад о результатах и основных направлениях деятельности МВД Российской Федерации, рассмотренный на расширенном заседании коллегии МВД России 4 марта 2015 года «Об итогах оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел и служебно-боевой деятельности внутренних войск МВД России в 2014 году и задачах на 2015 год» [2].

Профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел определяет, насколько эффективной будет его деятельность, поэтому ей необходимо уделить больше внимания на этапе её формирования: при обучении курсантов в образовательных организациях высшего образования МВД России либо в процессе первоначальной подготовки (профессионального обучения). Исходя из этого, профессионализм сотрудника ОВД берет своё начало в образовательных организациях МВД России, где наряду с курсантами-юношами обучаются девушки-курсанты.

Вместе с правовой подготовкой, каждый сотрудник ОВД должен обладать высоким уровнем физической подготовленности, которая занимает одно из центральных мест в профессиональной подготовке специалистов в системе МВД России. Приобретенные знания, двигательные качества и навыки необходимы как в повседневной деятельности, так и в экстремальных ситуациях, практические навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями, с использованием специальных средств и табельного оружия позволяют обеспечить результативную деятельность по пресечению противоправных действий и задержанию преступников [3].

Невзирая на физиолого-психологические особенности девушек-курсантов, при образовательном процессе в них формируются те же самые компетенции, что и у курсантов-юношей, в том числе и по физической подготовке.

Одна из главных компетенций, формируемых на занятиях по физической подготовке – умение с помощью физической силы пресекать различные противоправные проявления [4].

Данная компетенция не случайно является одной из ведущих, так как применение физической силы стало «обычным делом» в деятельности сотрудников органов внутренних дел, поэтому особо важно обладать высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально применять боевые приемы борьбы.

Именно физиолого-психологические особенности девушек-курсантов являются тем фактором, который оказывает значительное влияние на формирование умений и навыков, указанных ранее, а также на уровень общей физической подготовленности.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка девушек-курсантов требует выработки особой методики, которая могла бы развить максимально высокий уровень физической подготовленности с учетом всех особенностей, а также методики, направленной на поддержание полученных знаний, умений и навыков на необходимом уровне.

Рациональным является совместное обучение девушек-курсантов и курсантов-юношей. Дифференцированные занятия по физической подготовке могли бы быть эффективными при условии, что в дальнейшей служебной деятельности девушки-курсанты будут взаимодействовать исключительно с лицами женского пола, однако реализация такого условия возможна лишь в теории.

При осуществлении служебной деятельности, а именно пресечении противоправных действий любого рода, девушки-курсанты будут взаимодействовать с лицами, преимущественно, мужского пола, поэтому процесс обучения на занятиях по физической подготовке должен осуществляться совместно с юношами-курсантами.

Целесообразным представляется повышенный уровень интенсивности занятий на 1-2 курсах [5]. «Концентрированное» проведение занятий отразится на четком, точном, а самое главное полном усвоении материала, что впоследствии сформирует прочный двигательный аппарат, который обусловливает автоматизированное выполнение движений.

При проведении занятий по физической подготовке с девушками-курсантами не следует забывать об их морально-психологических особенностях. Психологическая подготовка курсантов, а тем более курсантов-девушек, является одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса, поэтому ей необходимо также уделить внимание [6].

Формирование необходимого морально-психологического и мотивационно-ценностного уровней сознания позволят выработать осознанное и серьезное отношение к своей профессиональной деятельности, профессиональную потребность в приобретении новых умений и навыков по физической подготовке, повышение у курсантов-девушек уверенности в себе по мере реализации достигнутых мотивов и целей, а также стремление к поддержанию необходимого для реализации служебных задач уровня физической подготовленности на протяжении всей служебной деятельности [7].

Совмещение интенсивного обучения на 1-2 курсах и упор на психологическую подготовку позволят сформировать прочную базу умений и навыков, а также качества, которые важны не только на занятиях по физической подготовке, но и в служебной деятельности вообще. К таким качествам можно отнести силу воли, настойчивость, трудолюбие, терпеливость, выдержку, самообладание, решительность, смелость, уверенность в своих силах, самостоятельность, инициативность, умение преодолевать трудности [8].

Таким образом, умелое сочетание морально-психологической и функционально-технической подготовки девушек-курсантов позволяет сформировать высокий уровень их физической подготовленности, которая является одной из существенных сторон профессиональной подготовки сотрудников ОВД, иными словами, физическая подготовка – одна из основ становления профессионализма девушек-курсантов.

Литература

1. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: https://mvd.ru/kollegiya_03_2014 (дата обращения: 15.11.2015).

2. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: https://mvd.ru/mvd/structure1/Departamenti/Organizacionno_analiticheskij_departamen/Novosti._Publikacii._Vistuplenija (дата обращения: 17.11.2015).

3. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России : [от 31.03.2015 № 385]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Физическая подготовка : рабочая программа учебной дисциплины по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2014. – 16 с.

5. Чечеткина, И. Ю. Основные направления развития физической подготовки курсантов девушек / И. Ю. Чечеткина // Вестник Московского университета МВД России. – № 1. – 2011. – С. 33-37.

6. Баркалов, С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения / С. Н. Баркалов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 35-40.

7. Баркалов, С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 22-25.

8. Слободчикова, Т. А. Психологическая подготовка курсантов / Т. А. Слободчикова // Педагогика и право: грани взаимодействия : сборник статей. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2003. – Ч. 2. – С. 46-51.

Сведения об авторах

Басистов Дмитрий Георгиевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Шаламова Евгения Юрьевна, курсант 2 курса факультета подготовки сотрудников полиции, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Курсанты-девушки, физическая подготовка, применение боевых приемов борьбы.

Бычков В. М.

Трудности выполнения приёмов обезоруживания в зимнее время года

Одним из важнейших условий достижения высокого уровня компетентности и качества профессиональной подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел является модернизация и совершенствование состава и структуры профессионально-прикладных умений и навыков курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации с учетом их будущей деятельно-

сти. Это положение приобретает особую значимость в связи с реформированием МВД РФ и реализацией на практике основных положений Федеральных законов «О полиции» [1] и «О службе в органах внутренних дел» [2].

В концепции кадровой политики определены основные требования к сотрудникам, соответствующие существующим потребностям общества [3]. Их важность и значимость заключается в том, что от компетентности и уровня сформированности профессионально-прикладных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел, готовности и способности стоять на страже закона в решающей мере зависят обеспечение общественной безопасности, усиление борьбы с преступностью, укрепление правопорядка и государственности в целом.

Все вышеизложенное возлагает на сотрудников полиции ответственность быть готовыми к защите от нападения с применением колюще-режущего оружия как с использованием табельного оружия, специальных средств, так и без них.

В связи с напряженной криминальной ситуацией в стране в последние годы появляется все больше научных трудов, связанных с исследованием профессиональной готовности курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции России к действиям в экстремальных ситуациях (Р. В. Пузыревский, 2002), с обоснованием содержания профессионально-прикладной физической подготовки на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей (О. А. Козлятников, 2006). По мнению ряда специалистов, профессионально-прикладная физическая подготовка создает предпосылки для успешной будущей служебной деятельности на основе укрепления здоровья, высокой психической, физической и функциональной готовности, овладения специальными знаниями, умениями и навыками (В. И. Ильинич, 1978; К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев, 2006; В. Д. Гончаров, Б. Ф. Романов, В. Ф. Юкиш, 1993).

Физическая подготовка и, в частности, обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы осуществляется согласно Наставлению [4]. При этом освоение, а главное проведение в зимней одежде, болевых приемов стоя, используемых для силового задержания и обезоруживания правонарушителя, в соответствии с описанием, представленном в данном наставлении, малоэффективно. Это подтверждается как практикой обучения курсантов Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, так и ситуационным моделированием конфликтного взаимодействия полицейского и правонарушителя при проведении приемов задержания и обезоруживания в зимней одежде [5].

Проведение эксперимента позволило определить, что содержание Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ не дает возможность в полной мере формировать у курсантов и сотрудников органов внутренних дел профессионально-прикладные умения и навыки производить силовое задержание и обезоруживание правонарушителей в зимних условиях, которые, на наш взгляд, представляются очень значимыми в их профессиональной деятельности.

При знакомстве с содержанием раздела «Рукопашный бой» в Наставлении по физической подготовке Вооруженных сил РФ [6] обнаружилось, что некоторые болевые приемы стоя, которые не фигурируют в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ, можно использовать в зимней одежде в качестве приемов обезоруживания. К данным приемам относятся узел руки наверху и ломок руки с захватом локтя и упором предплечья разноименной руки в предплечье снизу. Ломок руки можно проводить без расслабляющего удара, так как сам ломок локтевого сустава связан с травмированием противника.

Самое же важное, на наш взгляд, заключается в том, что эти приемы эффективно применяются как в зимней, так и в летней форме одежды.

Хотим отметить, что в нашей стране в зимнее время подавляющее большинство населения, в том числе полиция, носит зимнюю одежду с длинными рукавами. Именно длинные рукава не позволяют или значительно затрудняют захватывать запястья рук, как этого регламентирует действующее Наставление по физической подготовке для сотрудников полиции, что необходимо для проведения большинства болевых приемов стоя. Кроме того, зимняя одежда, сковывая движения, затрудняет качественно выполнить приём обезоруживания даже в условиях тренировочного занятия, и полицейские, хорошо выполнявшие приёмы обезоруживания в летних условиях, теряются при выполнении этих же приёмов в зимней одежде по причине отсутствия подготовки обезоруживания и проведения болевых приёмов в зимней одежде.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что учить полицейских болевым приемам, используемым при силовом задержании и обезоруживании правонарушителя в теплой плотной (особенно зимней) одежде необходимо. Для этого в программу их обучения целесообразно включить узел руки наверху, ломок руки с захватом локтя и упором предплечья разноименной руки в предплечье снизу, а так же большее внимание уделять обучению и тренировкам загиба руки за спину замком. Это позволит усовершенствовать содержание образования по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и обеспечит необходимое расширение у них состава профессионально-прикладных умений и навыков для последующей профессиональной деятельности в органах внутренних дел.

Литература

1. О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07.02.2011 № 3-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : федер. закон : [от 30.11.2011 № 342-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России : [от 31.03.2015 № 385]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп].

5. Обучение комплексу базовых боевых приёмов борьбы : учебно-методическое пособие / В. М. Миленин [и др.]; под общ. ред. А. В. Карасёва. – М. : ЦОКР МВД России, 2009. – 96 с.

6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : [утв. приказом Министерства обороны Рос. Федерации от 21.04.2009 № 200].

Сведения об авторе

Бычков Вадим Михайлович, адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических и научных кадров, б/с, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Приёмы обезоруживания, приёмы обезоруживания в зимней одежде, обучение в зимнее время.

Гаврилов Д. А., Зимин Н. В.

Анализ программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел в образовательных организациях МВД России

Борьба с преступностью требует от личного состава подразделений высочайшего профессионализма и работоспособности. Каждый, кто задействован при выполнении служебных задач, должен быть готов как психологически, так и физически к любому неожиданному повороту событий, должен быть уверен в себе, в своих возможностях и в своих товарищах.

Поэтому для совершенствования физических качеств и формирования необходимых умений и навыков, сотрудники органов внутренних дел проходят первоначальную, так называему профессиональную подготовку (профессиональное обучение) в образовательных организациях МВД России. На данных курсах обучающиеся получают знания по правовой, служебной, физической и огневой подготовкам, которые впоследствии будут им необходимы в профессиональной деятельности и при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач [1].

Планирование – это обязательный компонент работы. Благодаря планированию обеспечивается правильная рациональная организация учебного процесса, становится возможным рациональное использование учебного материала, осуществляется учет требований программ, увидеть перспективу в работе, помогает заранее готовить оборудование к уроку, продумать для учащихся предварительные задания, направленные на актуализацию необходимых для изучения нового материла знаний и умений. Но самое главное, появляется возможность провести через все темы ведущие положения, сформировать у обучающихся целостные представления и относительно завершенные способы деятельности [2].

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения сотрудников по всем крупным темам или разделам учебного курса по программе профессионального обучения или профессиональной подготовки. В общем виде годовой тематический план – это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий и расчет необходимого для них времени.

Тематический план междисциплинарного курса «Специальная подготовка» включает в себя такие разделы как: физическая, огневая и тактико-техническая подготовка. Описание каждого раздела включает в себя общее количество часов представленных для обучения, которые разбиты на семинарские, практические, контрольные занятия [3]. Далее представлен план по профилю дисциплины «Физическая подготовка», который имеет сходную структуру.

Теоретический раздел представляет собой краткий курс лекций. Лекции составляют основу теоретического обучения. Они дают систематизированные научные знания по основам физической культуры общества и личности, здорового образа жизни, управлению физической подготовкой в подразделениях, раскрывают актуальность и значимость физической подготовки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их актуальную познавательную деятельность, формируют творческое мышление.

Практические занятия проводятся в целях овладения физическими упражнениями, приемами и действиями, предусмотренными учебной программой, формирование у слушателей командно-методических умений и навыков по физической подготовке. Практический раздел включает в себя как семинарские, так и практические занятия, направленные на формирование и поверку приобретенных знаний [4].

Контрольный раздел имеет задачу определить степень достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачетов, экзаменов, как правило, назначаемых по окончанию заданного курса обучения.

Также план включает в себя краткое аннотационное содержание всех тем, которые будут подлежать рассмотрению только такой учебной дисциплины как «Физическая подготовка». В этом разделе указываются цели и задачи, которые необходимо достигнуть при изучении рассматриваемой темы, перечислены все упражнения, компоненты, которые необходимо затронуть на занятии, а так же вопросы подлежащие анализу.

Тематический план формируется для лиц рядового и младшего начальствующего состава, так и для лиц среднего и старшего начальствующих составов. Нагрузка на представленные категории лиц не одинакова в силу возрастных особенностей, стажа службы в органах ОВД [5].

Количество часов, предоставленных на общую специальную подготовку для лиц рядового и младшего начальствующего состава составляет 284 часов, для лиц среднего и старшего начальствующих составов 176 часов, разница которых в процентной составляющей равна 64 %. Возникшая разница компенсируется тем, что для лиц рядового и младшего начальствующего состава отведен дополнительный цикл междисциплинарного курса – практикум по дисциплине «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка». Что касается физической подготовки, то здесь разница в часовых занятиях составляет 32 %, от общего количества часов для лиц рядового и младшего начальствующего состава – 106 часов, для лиц среднего и старшего начальствующих составов – 80 часов. Аналогичная процентная составляющая представлена по дисциплине «Огневая подготовка» [6].

Если конкретно рассматривать отведенные часы для занятий по дисциплинам «Физическая подготовка», «Огневая подготовка» то разница не существенная, учитывая то, что для категории лиц среднего и старшего начальствующих составов необходимость в обучении данной дисциплины отсутствует, т. к. в данном случае она направлена на поддержание физической подготовленности к выполнению служебно-боевых и оперативно-служебных задач, а также на систематическое повторение изученного материала, и при необходимости совершенствования устаревших методик выполнения отдельных элементов физической и огневой подготовки.

Что касается лиц рядового и младшего начальствующего составов, то здесь необходимо более детальное изучение материала предложенных дисциплин и формирования необходимых умений и навыков физической и огневой подготовки. Поэтому мы считаем, что при составлении новой примерной программы следует больше выделить часов на изучении данных дисциплин для данного контингента лиц.

Литература

1. Струганов, С. М. Физические качеств как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств / С. М. Струганов, С. А. Гальцев, Д. А. Гаврилов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 203-206.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.

3. Баркалов, С. Н. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и со-

трудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 31-34.

4. Сенцова, Т. Э. Современные тенденции повышения физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т. Э. Сенцова, С. М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.

5. Герасимов, И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках начальной профессиональной подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 132-135.

6. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России : [от 31.03.2015 № 385]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

Сведения об авторах

Гаврилов Дмитрий Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Зимин Николай Владимирович, курсант 4 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Планирование, учебный процесс физической подготовки, физическая нагрузка.

Герасимов И. В., Бакин А. В.

Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Однако, нередки случаи, когда сотрудники ОВД уступают правонарушителям в единоборстве, не могут результативно применить боевые приемы борьбы, проявляют растерянность и беспомощность, что порой влечет за собой тяжкие последствия, приводит к чрезвычайным происшествиям, ранениям и даже к их гибели.

В последнее время в системе МВД России организуются и проводятся мероприятия, направленные на повышение профессионализма сотрудников правопорядка, одной из сторон которого является готовность к силовому пресечению правонарушений и задержанию лиц их совершивших. Совершенствуется техника выполнения боевых приемов борьбы и методика их обучения. Однако в ситуациях противодействия правонарушителей эти навыки сами по себе не всегда определяют успех в единоборствах, где только в совокупности с высоким уровнем развития необходимых физических

качеств (прежде всего, силовых способностей) возможно достичь оптимального результата [1].

Нормативно-правовые акты, регламентирующие организацию физической подготовки в органах внутренних дел, научные и учебно-методические работы в области физической подготовки сотрудников, определяют структуру и методику воспитания физических качеств, наиболее важных для деятельности полицейского, и указывают способы контроля уровня их развития.

Так, Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» предусматривает проверку физической подготовленности сотрудников полиции по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы [5].

Сотрудник имеет право выбора из двух упражнений на быстроту и ловкость (челночного бега 10х10 или 4х20 метров) и трех силовых упражнений (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и толчок (жим) гири 24 кг). Достаточно часто, особенно у вновь принятых сотрудников полиции возникает проблема при выборе одного из этих упражнений.

Анализ, проведенный сотрудниками Брянского филиала ВИПК МВД России, показал следующие результаты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняли 64 % сотрудников, подтягивание на перекладине и толчок (жим) гири 24 кг – по 18 % соответственно.

Наиболее информативным показателем является индекс соотношения роста и веса сотрудников, выполнявших силовые упражнения. Определялся указанный параметр по формуле: рост (см) – вес (кг) – 100. Так у тех, кто выполнял «отжимание», индекс составил минус 4 единицы, подтягивание – плюс 4 единицы, упражнение с гирей – минус 21 единицу.

Проведенное исследование позволило сделать определенные выводы о выборе силового упражнения:

- большинство сотрудников выбирают в качестве контрольного силового упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа, потому что его можно тренировать без специального оборудования, спортивных снарядов и т. п., в любое свободное время;

- подтягивание на перекладине выполняют те сотрудники, которые имеют положительный индекс соотношения роста и веса и, как правило, набирают в челночном беге около 50 баллов;

- толчок (жим) гири 24 кг преимущественно выполняют сотрудники, индекс соотношения роста и веса которых составляет от минус 5 единиц и ниже [4].

Естественно, что эффективное выполнение этих упражнений будет зависеть в той или иной степени от техники выполнения и уровня развития физических качеств.

В условиях регламентированного времени на занятиях по физической подготовке возникает необходимость все более широкого применения упражнений избирательного воздействия с использованием современных силовых тренажеров и снарядов, приемов и методов из арсенала различных видов спорта.

Толчок (жим) гири весом 24 кг. Независимо от весовой категории сотрудника для тестирования силовых способностей используется гиря массой 24 кг. При определении количества подъемов суммируются засчитанные толчки (жимы), выполненные каждой рукой.

Основным средством тренировки в толчке гири являются комплексы различных упражнений с гирями, направленные на совершенствование специфических двигательных способностей. Различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую,

жонглирование, различные приседания, взятие гири на грудь с последующим опусканием в замах, классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д. Упражнения могут выполняться с одной или двумя гирями, вес снаряда при этом может широко варьироваться [3].

Каждое занятие должно включает в себя от 4 до 8 упражнений. Учитывая большую продолжительность специальных упражнений с гирями, число подходов обычно невелико и составляет от 1 до 4. Интервалы отдыха между подходами могут быть ординарными (до полного восстановления) и жёсткими (ограниченными по времени) – определяется применяемым методом тренировки.

Подтягивание на перекладине является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз. В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки к выполнению контрольного упражнения, безусловно, является само подтягивание на перекладине. Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60-100 раз. Низкий исходный уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20-30 повторений в неделю с постепенным наращиванием до указанных величин.

Недостаточно подготовленным занимающимся необходимо в первом месяце выполнять 2-4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности, постепенно наращивая объем силовой нагрузки, затем необходимо увеличивать количество подтягиваний. Время, необходимое для подготовки к контрольному занятию или соревнованию в этом упражнении, может составлять 6-8 недель и более.

В первые 2-4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнера или на специальном тренажере с облегчающим противовесом: в каждом подходе до 10-15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают по 2-4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины в каждой серии упражнений.

Достигнутый в ходе тренировки уровень подготовленности гораздо легче и выгоднее для организма постоянно поддерживать, чем вновь и вновь перед каждым зачетом, экзаменом или соревнованием форсировать подготовку. Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю. Интервалы отдыха между подходами составляют 1-3 минуты, а общая продолжительность тренировки – 10-20 минут. При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20-50 %.

Для повышения эффективности тренировочных занятий можно порекомендовать использовать усложненные варианты подтягиваний.

Подтягивание узким хватом – хват примерно на уровне плеч.

Подтягивание широким хватом – хват в данном упражнении, как видно из названия шире, чем у классического варианта.

Подтягивание за голову – еще более сложный вариант подтягиваний. Особенность его в том, что вы касаетесь перекладины не подбородком, а затылком или шеей.

Подтягивание в разные стороны – выполните стандартное подтягивание, когда подбородок будет находиться над перекладиной, подтяните голову к правой руке, затем вернитесь в центральное положение, опуститесь вниз, затем подтянитесь снова и под-

тяните голову к левой руке. После того как вы освоите это движение, можно будет направлять туловище то к одной, то к другой руке с самого начала подъема.

Подтягивание комбинированным хватом – возьмитесь за перекладину комбинированным хватом: одна рука — прямой хват, а другая — обратный. Руки на ширине плеч. Выполните необходимое количество повторений, а в следующем подходе поменяйте положение рук.

Вис на согнутых руках – это движение, в котором подтягивание сочетается с удержанием виса. Возьмитесь за перекладину обратным хватом, руки немного уже ширины плеч, и примите положение виса. Сведите лопатки и подтягивайтесь к перекладине, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов. Удерживайте это положение. На выдохе поднимите колени к локтям. Опуститесь вниз и выпрямите ноги.

Подтягивание в половину амплитуды – используя подставку, с которой можно дотянуться до перекладины, необходимо повиснуть на перекладине на согнутых руках и завершить подтягивание с помощью силы рук.

Подтягивание с помощью партнера – выполнить вис на перекладине, партнер стоит сзади, захватив руками за пояс (за одежду) с незначительным усилием оказывает помощь в подтягивании.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упражнение выполняется из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое), по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается.

При выполнении сгибаний и разгибаний основная нагрузка падает на трицепсы плеч и большие грудные мышцы. Для лучшей проработки всех участвующих в упражнении мышц, рекомендуется делать различные варианты данного упражнения: с различным расстоянием между руками в упоре лежа, с опорой на специальные подставки для увеличения воздействия на большие грудные мышцы, с быстрым разгибанием рук и медленным их сгибанием и т. д. Тренировки надо проводить, постепенно увеличивая количество повторений упражнения в каждом подходе от 15 до 30 раз (темп произвольный), а объем выполнения упражнения в одном занятии доводить до 200 раз. Один-два раза в месяц желательно проводить тестирование для определения максимальных возможностей.

Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка и сохранению правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие средства и методы.

Отжимания от шведской стенки. Стоя, примерно в метре от шведской стенки, поставьте руки на перекладину сверху в районе груди, ноги вместе, руки на ширине плеч. Согнуть руки, сделав при этом вдох и выполнить сгибание до легкого касания лбом следующей сверху перекладины, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох.

Отжимание с колен. Из исходного положения упор лежа с опорой на колени, поставьте руки на поверхность пола, ладони должны располагаться чуть шире плеч на уровне груди, а пальцы должны быть направлены вперед. Ноги согнуты в коленях на ширине таза. Тело держим ровно, никаких прогибов вверх (вниз), голова должна находиться на одной линии со спиной. Согнуть руки, сделав при этом вдох и выполнить сгибание до касания грудью пола, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох.

Упражнение «Планка». Данное упражнение укрепляет мышцы, участвующие в удержании тела с опорой на руки в горизонтальном положении. Принять положение упора лежа (на предплечьях) и простоять в этом положении, как можно дольше. При

этом нужно держать тело таким образом, чтобы не прогибать спину, не поднимать таз. Тело должно находиться на прямой линии от головы до пяток.

Сгибание и разгибание с узким расположением рук. Техника в таких отжиманиях практически такая же, как и в обычных классических отжиманиях, то есть вы должны сначала принять исходное положение в упоре лежа, только кисти рук должны поставить так, чтобы указательные и большие пальцы обеих рук соприкасались друг с другом, ноги можете поставить на ширине таза или чуть шире.

Сгибание и разгибание с широким расположением рук. Техника в таких отжиманиях практически такая же, как и в обычных классических отжиманиях, только кисти рук должны стоять так, чтобы расстояние между руками было больше чем ширина плеч, ноги на ширине вашего таза.

Сгибание и разгибание рук с хлопком. Такие отжимания способствуют увеличению взрывной силы и выносливости. Выполнять их необходимо из исходного положения в упоре лежа, на вдохе согнуть руки до касания грудью пола и на выдохе за счет разгибания рук оттолкнуть себя как можно сильней от поверхности пола и выполнить хлопок ладонями перед грудью.

Усложненные отжимания. Такие отжимания, очень хорошо повышают нагрузку из-за смещения веса тела на руки. Исходное положение такое же, как и во всех отжиманиях в упоре лежа, только ноги необходимо поставить на какую-нибудь возвышенность, например: на скамью или на низкую перекладину.

Также к усложненным отжиманиям относятся упражнения с внешним отягощением. Вес отягощения должен быть таким, с которым вы сможете выполнить полноценные отжимания.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты – упражнение выполняется из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы), по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног.

В процессе длительного практического опыта тренировки мышц брюшного пресса принято выделять 3 основных типа упражнений: подъем ног при неподвижной верхней части туловища; подъемы туловища при неподвижно зафиксированных ногах; вращения и повороты корпуса, в том числе, с использованием отягощений или специальных устройств.

Мышцы пресса нужно тренировать не меньше 2-3 раз в неделю, не используя при этом подходы с большим количеством повторений. Самые лучшие результаты дает выполнение 2-3 подходов в каждом упражнении с весом, позволяющим делать по 8-12 повторений. Полноценная тренировка мышц пресса должна состоять из 3-5 упражнений. Она как минимум должна включать в себя один вариант подъема ног, скручивания туловища и его вращения. Предпочтительная работа для мышц живота – это медленные подчеркнутые движения с задержкой в максимально сокращенной позиции.

Скручивания – базовые упражнения на мышцы пресса, особенно прямые мышцы живота. Именно скручивания с отягощением являются ключевым упражнением для создания рельефного пресса.

Скручивания лежа горизонтально. В положении лежа на спине, согните ноги в коленях под углом 90 градусов, руки подложите за голову, локти разведите в стороны. Усилием мышц брюшного пресса начинайте поднимать (не рывком) плечевой пояс от пола по направлению к тазу. Из верхней точки медленно вернитесь в исходную позицию.

Подъем ног лежа горизонтально. Из положения лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, либо если вы выполняете это упражнение на скамье, захватите ее край

руками, усилием мышц пресса поднимите ноги до тех пор, пока они не займут положение, перпендикулярное полу и следующим движением вернитесь в исходное положение.

Подъемы ног на скамье. Сидя на краю скамьи, отведите корпус назад, держась руками за края скамьи, ноги впереди перед собой лучше прямые, можно слегка согнутые в коленях. Медленно поднимите ноги как можно выше, следя за тем, чтобы напрягалась нижняя часть живота. Также спокойно опустите ноги вниз, не ставя их на пол.

Боковые наклоны туловища стоя. Упражнение выполняется стоя, ноги врозь. Одна рука за головой, а вторая выпрямлена и держит гантель. Чтобы нагрузить боковые мышцы пресса следует совершать наклоны в сторону согнутой руки. После возвращения в исходное положение подход повторяется на ту же сторону.

Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам и длительность удержания профессиональной формы. Силовые способности довольно быстро возрастают в процессе целенаправленной тренировки. Цель силовой подготовки повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы реализация силовых способностей [2].

Служба в органах внутренних дел требует разносторонней силовой подготовленности. Вместе с тем, от силовых возможностей сотрудников в той или иной мере зависит проявление и других важных для служебной деятельности двигательных качеств: быстроты движений, выносливости, ловкости, а также успешное освоение прикладных навыков в преодолении препятствий и выполнении боевых приемов борьбы.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин; под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

3. Горбов, А. М. Гиревой спорт / А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 191 с.

4. Флусов, Е. В. Методические рекомендации по тренировке сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке : методические рекомендации / Е. В. Флусов, Д. И. Парахин. – Брянск : БФ ВИПК МВД России, 2015 – 54 с.

5. Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп].

Сведения об авторах

Герасимов Игорь Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Бакин Александр Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка, силовые упражнения, контрольные упражнения.

Гуралев В. М.

Компетентностный подход на занятиях по физической подготовке

Совершенствование учебного процесса по физической подготовке курсантов должно, по нашему мнению, занимать одно из ведущих мест в образовательной деятельности вузов МВД России. Сегодня специалисты в области педагогического образования и воспитания личности привлекают внимание общественности к проблемам формирования и развития у обучающихся профессиональных компетенций.

Компетенция – это способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области [1]. Одной из ключевых профессиональных компетенций, определяемой федеральным государственным стандартом по физической подготовке, является способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие [2].

Область деятельности, представляющая интерес специалистов по физической подготовке – это служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел, связанная с применением физической силы и боевых приемов борьбы.

Применение физической силы сотрудниками полиции может выражаться в различных формах. Во-первых, в форме боевых приёмов борьбы, которые могут относиться к любым системам рукопашного боя (боксу, дзюдо, самбо, каратэ и т. п.) либо не входить ни в одну из них. Для Закона это безразлично, главное, чтобы способ силового воздействия, избираемый сотрудником полиции (вид, сила, локализация и интенсивность ударов, удушающих, бросковых и других подобных приемов), был соразмерен характеру и степени опасности пресекаемого правонарушения, лиц, его совершивших, силе оказываемого ему противодействия, т.е. не был явно, очевидно для всех чрезмерным в данной ситуации [3]. В случаях, когда сотрудник полиции находится в состоянии необходимой обороны и его жизни или жизни других лиц угрожает непосредственная опасность, допускается применение приемов борьбы, заведомо направленных на лишение жизни или тяжкого вреда здоровью посягающего лица, в том числе с использованием подручных средств. В то же время запрещается применять приемы, а также иные формы физического воздействия, направленные на унижение человеческого достоинства, а также носящие характер наказания, пытки или издевательства [4].

По мнению Ю. П. Соловья, «… боевыми приемами борьбы являются активные действия с целью пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц их совершивших, а также самозащиты сотрудника ОВД» [5].

Одним из обязательных условий формирования способности осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, является наличие мотивации к обучению боевым приемам борьбы. Эстетическая привлекательность действий и убежденность в их эффективности в различных ситуациях, можно определить как основные мотиваторы деятельности.

В контексте сказанного, не искажая смысла, уместно будет упомянуть высказывание крупного ученого в области теории обучения двигательным действиям М. М. Богена: «Важно, чтобы предстоящая деятельность обучаемого была в центре его интересов, чтобы стремление к качественному овладению двигательными навыками, было фактором доминирующей мотивации, обеспечивающей сознательное отношение к учению» [6].

В рамках реализации ФГОС-3, ориентированного на результат образования, как способность действовать в различных ситуациях, а не на сумму усвоенной информации, оторванной от контекстной сферы применения в определенной области, предпримем попытку применить известные методы спортивной тренировки в учебном процессе по физической подготовке.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [7, 8].

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем, целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения [6, 8, 9].

Следует помнить, что в контексте реализации компетентностного подхода в обучении результатом является способность человека действовать в различных ситуациях. Исходя из того, что боевой раздел программы по физической подготовке содержит преимущественно приемы, входящие в арсенал спортивных единоборств (удары руками, ногами, способы защиты, броски, болевые и удушающие приемы), которые применяются спортсменами в соревновательной деятельности, то, логично будет применять соответствующие методы, включая соревновательный, для их освоения на занятиях по физической подготовке.

Профессиональная деятельность сотрудника полиции при пресечении правонарушений предусматривает правомерное применение физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на сотрудника полиции обязанностей [10].

Применяя физическую силу, боевые приемы борьбы сотруднику следует ожидать сопротивления правонарушителя, и соответственно, заблаговременно составить план действий или уметь по ходу его скорректировать, т.е. адекватными действиями реагировать на его действия для успешного проведения приема. Для того чтобы умело действовать в ситуациях силового задержания в условиях сопротивления правонарушителя на занятиях по физической подготовке активно применяется метод моделирования ситуаций, в которых отрабатываются способы решения задач с применением боевых приемов борьбы [11, 12, 13].

Однако здесь возникает проблема. В условиях проведения поединка «один на один», соблюдая принципы правомерности при применении боевых приемов борьбы, сотруднику надлежит выполнить прием с минимальным ущербом для правонарушителя, а это значит − нанести расслабляющий удар адекватной силы, чтобы в результате его применения правонарушитель расслабился, а не взбодрился или потерял сознание. Поэтому преподаватели на учебных занятиях вынуждены при отработке ситуаций, требовать от обучающихся обозначать расслабляющий удар, и спешить проводить прием задержания. Специалистам по физической подготовке хорошо известно, что состояние расслабленности правонарушителя в момент проведения приема – это залог успеха. Отсюда возникает вопрос: «Каким способом решать задачу задержания правонарушителя при моделировании ситуаций?». Из данных условий вытекает только одно решение − имитировать удар первому и симулировать состояние беспомощности второму. При таком подходе к обучению сложно ожидать положительного результата. Способность сотрудника ОВД эффективно действовать в реальных ситуациях служебной деятельности, связанной с правомерным применением физической силы и боевых приемов борьбы, практически не проявляется.

Алгоритм действий сотрудника ОВД при проведении приема в ситуации силового задержания или самозащиты выглядит следующим образом: 1) нанесение расслабляющего удара; 2) проведение болевого приема или броска; 3) сопровождение.

Переводя алгоритм на сконструированную модель ситуации силового задержания или самозащиты от нападения, мы видим ролевую игру с незамысловатым сценарием, состоящую из двух или трех участников, изображающих сумбурные действия, напоминающие боевые приемы борьбы.

Таким образом, использование метода моделирования ситуаций служебной деятельности на занятиях по физической подготовке не приемлемо как средство обучения и определения уровня сформированности компетенций. Игровая модель не может служить эффективным средством обучения сотрудников ОВД боевым приемам борьбы, т. к. требования безопасности не позволяют наносить удары в полную силу. При использовании защитного снаряжения (шлем, перчатки и др.), возможно, существенно уменьшить угрозу получения травмы и качественно оценить уровень владения приемами из арсенала ударных единоборств. Но, тогда не представляется возможным выполнить захват для проведения какого-либо приема задержания.

В поиске путей реализации компетентностного подхода в обучении и оценке компетенций рассмотрим методы спортивной тренировки. Например, тема «Болевые приемы»: «Рычаг руки наружу». Определяем последовательность элементов действия: первое – захват, второе – удар, третье – проведение приема «рычаг руки наружу». Разучиваем по частям, многократно повторяя элемент «захват». Обращаем внимание обучающихся на дистанцию, правильное исходное положение. Ассистент не оказывает сопротивления. Разучиваем элемент «удар». К отработке удара следует отнестись более серьезно, т. к. считаем его наиболее важным элементом. Отработка прямого удара происходит по лапам. Многократно отрабатываем технику прямого удара. Далее разучиваем элемент скручивание кисти. Дожим и скручивание кисти несложный по своей структуре элемент, поэтому выполняем его из благоприятного положения: ассистент стоит с вытянутой прямо рукой. Выполняя скручивание кисти наружу, поворачиваемся к нему правым боком, выполняем бросок на спину и не останавливая действие, переводим ассистента в положение лежа на животе. При отработке данного элемента ассистент не должен оказывать сопротивления, так как возникает риск получить травму. Все болевые приемы должны отрабатываться без сопротивления на занятиях и применяться только при выполнении оперативно-служебных задач [14]. Данный элемент выполняем 6-8 раз. Далее разучиваем прием в целом, имитируя расслабляющий удар. Как было отмечено ранее, значимым элементом приема является удар, поэтому на нем следует сосредоточить внимание. Только нанесенный точный, сильный удар может ввести в состояние расслабленности правонарушителя и обеспечить проведение приема.

Таким образом, чтобы оценить уровень сформированности ключевых компетенций обучающихся, следует проводить контрольные спарринги в ограниченном временном отрезке, в защитном снаряжении по правилам ударных единоборств (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой). Критерием оценки уровня сформированности ключевых компетенций, служит количество нанесенных точных ударов и выполненных защит.

Несколько иначе может выглядеть ситуация с реализацией компетентностного подхода в обучении броскам. Броски имеют более сложную механическую конструкцию в сравнении с ударами, поэтому при обучении на первом этапе необходимо строго придерживаться дидактических принципов. Броски в ситуациях силового задержания или самозащиты имеют одно неоспоримое преимущество, в сравнении с ударной техникой при условии владения ими на уровне навыка. Выполняя бросок, не обязательно наносить расслабляющий удар, который еще не известно расслабит правонарушителя или напряжет его, или за ним последует тяжкий вред здоровью. Перед выполнением броска (например, бросок через бедро) необходимо взять правильный захват. Захватив правонарушителя двумя руками, он ощутит скованность и замешательство. Этим и нужно воспользоваться для проведения приема. Находясь в положении лежа, правона-

рушителю будет значительно труднее оказывать сопротивление сотруднику полиции. Качественный бросок может и не получится. Важно чтобы получилось падение и последующие действия по контролю в положении лежа, а так же приведение правонарушителя в положение загиба руки за спину для дальнейшего его сопровождения. В последующем совершенствовании бросков следует также руководствоваться принципами и методами спортивной тренировки. Чтобы оценить качество выполнения броска, надлежит определить критерий правильности выполнения отдельных его компонентов: установление правильного исходного положения; выведение из равновесия; перемещение (вход в бросок). За выполнение каждого компонента выставляется оценка. Общая оценка за бросок выставляется путем вычисления среднего арифметического значения полученных оценок Таким способом можно оценить двигательное умение.

Способ оценки способности применять полученные знания, умения, в специфических ситуациях служебной деятельности заключается в следующем. Ассистент, схватив сотрудника за отвороты одежды, с усилием толкает его в направлении от себя. Задача сотрудника выполнить бросок через бедро. При решении данной задачи качество выполненного броска не оценивается, а оценивается эффективность действия. Т. е. ассистент должен оказаться в горизонтальном положении на полу (борцовском ковре). Допускается бросок с падением сотрудника и фиксацией подконтрольного положения лежа. Не допускается при решении задачи: отсутствие факта падения ассистента; падение ассистента на спину (грудь) сотрудника; падение сотрудника; самостоятельное падение ассистента. Совершенствуя способности применять определенные броски, необходимо создать благоприятные условия, при которых бросок вписывался в логику действия. Под «благоприятными условиями» нами понимается перемещение ассистента в захвате с усилием в определенном направлении. При совершенствовании броска «задняя подножка» «благоприятными условиями» будет – перемещение ассистента с усилием в захвате назад по направлению от сотрудника.

Значительный вклад в формирование ключевых компетенций сотрудника полиции в деятельности, связанной с силовым пресечением преступлений и административных правонарушений, позволит привнести применение учебных и соревновательных схваток по упрощенным правилам самбо и (или) дзюдо. О значимости проведения соревновательных схваток в своих работах отмечал профессор Ю. А. Шулика: «Участие в соревнованиях, пусть самых низших рангов, просто необходимо, потому, что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях «нападения» твоего товарища, который не хочет тебя сильно ударить или выполнить мощный бросок, может сыграть в настоящем бою злую шутку» [14]. Доказано, что параллельно с отработкой технических действий в условиях соревнований, выковываются характер, необходимые личностные качества, такие как умение преодолевать трудности, стойкость, сила воли, целеустремленность и т. п.

Таким образом, важным компонентом при реализации компетентностного подхода в обучении боевым приемам борьбы служит мотивация к изучению. Для формирования ключевых профессиональных компетенций, определяемых ФГОС-3 по физической подготовке, необходимо применять методы спортивной тренировки, включая соревновательный метод. Поскольку, наличие стресса играет важную роль в обеспечении помехоустойчивости при применении ударной и бросковой техники, реализуемой в соревновательной схватке. Болевые приемы задержания должны отрабатываться только в условном режиме, так как полный контакт значительно повышает риск получения травм.

Литература

1. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И. А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 155 с.

2. Дружинин, А. В. Оценка профессиональных компетенций в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Дружинин, С. С. Чернов; под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : Издательство ЦРНС, 2013. – 217 с.

3. Герасимов, И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 43-46.

4. Комментарий к федеральному закону «О полиции» (постатейный) / Ю. Е. Аврутин [и др.]. – М. : «Проспект», 2012. – 215 с.

5. Соловей, Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы / Ю. П. Соловей // Административное право и процесс. – 2012. – № 7.

6. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 192 с.

7. Еремин, Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 133-136.

8. Кузнецов, М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 138-143.

9. Еремин, Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 4 (61). – С. 132-135.

10. Герасимов, И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / И. В. Герасимов // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2014. – № 4 (60). – С. 232-235.

11. Моськин, С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 159-161.

12. Герасимов, И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке / И. В. Герасимов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 261-265.

13. Герасимов, И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 1 (58). – С. 151-155.

14. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – С. 7, 20.

Сведения об авторе

Гуралев Владимир Михайлович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Компетенции, компетентностный подход, физическая подготовка.

Еремин Р. В.

Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке

Практика показывает, что большинство травм у курсантов на занятиях по физической подготовке возникает вследствие индивидуальных особенностей обучающихся (морально-волевой, физической подготовленности, психологической готовности, состояния здоровья и т. д.). Поэтому основная работа по профилактике и недопущению травм лежит на преподавателях физической подготовки. Эта работа требует: правильной организации и проведения занятий, методической работы, учета особенностей психофизической развитости курсантов юношей и девушек, особенно на занятиях, связанных с повышенным риском для здоровья обучающихся.

В основном травмы возникают у курсантов, если преподаватель в ходе обучения явно делает усилие на развитие тех групп мышц, которые участвуют в выполнении того или иного приема, движения и т. д. Это приводит к тому, что одни группы мышц развиваются интенсивно, а сухожилия, связки вообще не затрагиваются. Вследствие этого могут возникать микротравмы, которые сначала никак себя не проявляют, но в дальнейшем, накладываясь друг на друга, вызывают патологические изменения. Поэтому в процессе учебных занятий необходимо учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленнее. Здесь необходимо: подобрать разносторонние упражнения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; правильно регулировать интенсивность упражнений и их объем; использовать современные достижения науки в области физической культуры и спорта [1, 2].

В процессе занятий по физической подготовке на обучающихся действуют различные стрессы, связанные с нагрузкой, утомлением, эмоциональным возбуждением, которые вызывают психологическую перенапряженность. Высокая психоэмоциональная напряженность, связанная с боязнью получить травму, является самой распространенной причиной травмы на занятиях. Для уменьшения психоэмоциональных воздействий необходимо: разминку проводить как можно спокойнее и продолжительнее (это снижает психоэмоциональное напряжение); оптимально подобрать подводящие упражнения; создать определенную последовательность в овладении теми или иными навыками; добиться правильности выполнения самостраховки (это придает уверенности в своих силах и небоязни упасть и получить травму). Нередко из-за повышенного психологического напряжения и нервозности обучающиеся теряют концентрацию внимания. Поэтому особое значение является постоянная тренировка, которая помогает поддерживать концентрацию внимания на высоком уровне и помогает обучающимся избавиться от мыслей, что они могут травмироваться [3, 4].

Недисциплинированность обучающихся также может являться причиной получения травм. В основном это наблюдается на первых годах обучения, когда техника выполнения упражнений имеет низкий уровень освоенности. Здесь необходимо соблюдение основного правила на занятиях по физической подготовке: предметы, которые могут привести к получению травмы (кольца, заколки, часы, браслеты и т. д.) перед началом занятия должны быть сняты. Также в аспекте нарушения дисциплины преподаватель обязан решительно пресекать проявления неорганизованности, действия, которые выполняют обучающиеся, должны выполняться строго по его команде [5].

Причиной травматизма может являться также недооценка значения воспитательного аспекта в системе целостного процесса обучения (особенно при изучении навыков выполнения ударов). После нескольких занятий обучающиеся получают навыки, которые являются опасными для здоровья человека. Поэтому здесь необходим постоянный педагогический контроль.

Неправильно подогнанная обувь, спортивная одежда несоответствующая содержанию занятия также может быть причиной возникновения травм. Касательно снарядов и инвентаря, то они должны иметь надежное крепление и быть изготовлены из материалов и установлены в местах, исключающих получения травмы.

Таким образом, необходимо учитывать особенности психологического, индивидуального развития занимающихся, осуществлять педагогический контроль, пресекать недисциплинированность обучающихся, чтобы избежать получения травм на занятиях по физической подготовке.

Литература

1. Апальков, А. В. Предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 74-76.

2. Ткаченко, А. И. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие / А. И. Ткаченко, С. В. Клименко. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2008. – 52 с.

3. Герасимов, И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции / И. В. Герасимов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 78-82.

4. Алдошин, А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 7-12.

5. Кузнецов, М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России / М. Б. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 32-34.

Сведения об авторе

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Травматизм, физическая подготовка, педагогический контроль.

Еремин Р. В., Подрезов И. Н.

Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

В настоящее время необходимость поиска путей повышения эффективности занятий по физической подготовке обусловлена необходимостью укрепления здоровья, увеличения профессионального долголетия, всестороннего развития личности. Для отдельных молодых людей физическая подготовленность является профессионально-значимым фактором. При этом значительная их часть физической подготовкой и спортом самостоятельно активно не занимается либо прибегает к ним эпизодически.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физической подготовки курсантов, на наш взгляд, является круговая тренировка, зарекомендовав-

шая себя в качестве эффективной формы тренировочных занятий спортсменов. Она позволяет эффективно развивать физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и комплексные формы их проявления (силовую и скоростно-силовую выносливость и др.). Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать воспитательные задачи: формирование целеустремленности, настойчивости и т. д.

Эта организационно-методическая форма занятий особенно оправдывает себя в условиях ограничения площади спортивной площадки или зала, а также нехватки оборудования и инвентаря [1].

Основу круговой тренировки составляет серийное выполнение физических упражнений различных видов, подобранных и объединенных в определенный комплекс. В комплексы включают несложные и ранее изученные движения из числа средств общеподготовительной и спортивно-прикладной гимнастики, тяжелой и легкой атлетики и т. д., способствующие комплексному развитию двигательных качеств и тесно связанные с освоением программного материала по определенному разделу учебной программы. При этом в зависимости от подготовленности занимающихся перечень упражнений можно дополнять или усложнять.

Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. При этом должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений, предусматривающая наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов, использование эффекта переключения с одного на другой аспект [2].

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений, позволяющую сочетать избирательно направленное и комплексное, строгое упорядоченное и вариативное воздействия, строгое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией [3].

В основе организации занятий методом круговой тренировки – мелкогрупповой поточный способ, требующий разбивки группы на подгруппы по 3-5 человек, выделения мест для выполнения упражнений, определения очередности и продолжительности их выполнения, наличия и длительности интервалов отдыха. Как правило, полный круг проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально, в зависимости от выбираемого метода.

Кроме того, в целях уравновешивания нагрузки на определенные группы мышц или системы организма особенно важным представляется строгое соблюдение последовательности перехода от одной группы упражнений к другой. Число повторений должно устанавливаться индивидуально (на основе максимального теста) [2, 4].

Не менее важным, по нашему мнению, является и оценка реакции организма на проделанную работу по каждому пройденному кругу. Основным показателем может служить частота сердечных сокращений (пульс до 160-180 уд/мин считается нормой).

Методической основой проведения круговой тренировки является принцип варьирования длительностью выполнения упражнений и периодом восстановления, позволяющий развивать то или иное физическое качество. При выполнении упражнений возможно применение нескольких методов воспитания физических способностей [1].

Так, метод длительной непрерывной работы, способствующий воспитанию общей выносливости, предусматривает выполнение в рамках круга упражнений без перерывов. При этом объём нагрузки составляет от 25 до 75 % показателя максимального теста. Нагрузка может быть увеличена за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений [4].

В первом случае начальное время работы устанавливают исходя из возможностей занимающихся, пройти в течение занятия круг без пауз, повторив каждое упраж-

нение в объеме до половины максимального теста. Позже увеличивают число повторений упражнений на каждом этапе круга до 3/4 максимального теста, увеличивая число прохождений кругов до трех. Во втором случае порядок формирования круга аналогичен. При этом с самого начала число прохождений круга составляет не менее двух, упражнения подбираются менее трудные, выполняемые в меньшем темпе, но с большим числом повторений. Позже ставится задача по увеличению темпа выполнения упражнений при том же количестве их повторений.

При использовании интервального метода, направленного на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и силы, меру нагрузки определяет интервал отдыха. Метод повторной работы, используемый для развития общей выносливости и силы, предполагает продолжительность отдыха, между выполнением круга упражнений исходя из восстановления частоты сердечных сокращений [2].

В целях избежания монотонности, потери интереса к занятиям, на наш взгляд, следует используемые комплексы упражнений периодически изменять, включая новые упражнения на те же группы мышц.

При всех достоинствах проведения занятий методом круговой тренировки следует учитывать, что при обучении новым двигательным действиям, требующем определенного состояния организма, его использование в занятии нецелесообразно.

Таким образом, полагаем, что процесс физической подготовки с использованием метода круговой тренировки будет более эффективным при адекватности применяемых тренировочных воздействий, фактической физической подготовленности, гендерным и возрастным особенностям занимающихся, создании положительной мотивации и осуществления индивидуального подхода в процессе занятий.

Литература

1. Гульянц, А. Е. Методика круговой тренировки силовой направленности : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Е. Гульянц. – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 26 с.

2. Посяева, М. А. Круговая тренировка в процессе физического воспитания [Электронный ресурс] / М. А. Посяева. – URL: http://www.metod-kopilka.ru (дата обращения: 15.01.2016).

3. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Мн. : Высшая школа, 1985. – 256 с.

4. Ставцева, Р. Л. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья [Электронный ресурс] / Р. Л. Ставцева. – URL: http://forum.schoolpress.ru.http://www.vevivi.ru/best/Vospitanie-fizicheskikh-kachestv-metodom-krugovoi-trenirovki (дата обращения: 15.01.2016).

Сведения об авторах

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Круговая тренировка, физическая подготовка, физические упражнения, метод круговой тренировки.

Ефременко М. А.

Профилактика травматизма при проведении занятий по рукопашному бою

Одной из главных задач при подготовке спортсменов является профилактика травматизма. Под травмой понимается внезапное одномоментное воздействие на организм спортсмена внешних факторов, вызывающих нарушения анатомической целостности тканей и физиологических функций. Каждый вид единоборств имеет свои особенности получения и профилактики травм. Одним из таких видов единоборств является рукопашный бой.

Рукопашный бой – это активно развивающийся и динамичный вид спорта, включающий в свой арсенал элементы многих единоборств (ударную технику из бокса, каратэ, борцовскую технику из дзюдо, вольной борьбы). Объединение различных стилей в одном виде единоборств приводит к повышенному риску травматизма [1].

Большое количество травм происходит во время отработки бросков, удушающих и болевых приемов, ударов руками и ногами. При нарушении системы тренировки и правил проведения соревнований возможны различные травмы: ссадины, ушибы, растяжения и разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и хрящей и др.

Первой причиной травматизма при проведении занятий по рукопашному бою является не соблюдение правил безопасности. Соблюдение правил безопасности на тренировках предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травмы. Часто спортсмены получают травмы из-за своей невнимательности, выполняя броски или удары без команды или не соблюдая дистанцию между парами. Поэтому необходимо выполнения действий только по команде тренера-преподавателя. К причине травм по невнимательности можно отнести и действия на ковре во время соревнований после команды рефери «Стоп». В рукопашном бое по правилам соревнований, если спортсмен наносит удар или выполняет бросок, который привел к травме соперника, спортсмена, нарушившего правила, снимают с поединка.

Второй причиной травматизма является нанесение запрещенных ударов: удары ниже пояса, удары в положении лежа, удары в горло, затылок, область позвоночника, удары в суставы рук и ног, удары коленом, локтем и головой, удары пяткой в голову и шею, удары пальцами и ладонью. Выполнение запрещенных бросков на голову, с захватом противника на болевой прием (узел, рычаг) с падением на противника всем телом. Травмы могут быть получены в результате выполнения запрещенных болевых приемов в положении стоя, рывком на позвоночник, скручиванием шеи, загибом руки за спину и болевыми приемами на кисть, рычаг колена не в плоскости его естественного сгиба, выкручиванием ноги соперника за пятку. Все эти технические действия запрещены правилами соревнований по рукопашному бою и не отрабатываются на тренировочных занятиях.

Следующей причиной травматизма является отсутствие отдельных элементов амуниции. Для выступления на соревнованиях и тренировочных занятий рукопашным боем спортсмен должен иметь костюм рукопашного боя, обувь с мягкой подошвой, перчатки для рукопашного боя соответствующего размера, защитный шлем, защитные накладки на ноги, защитную раковину, капу. Отсутствие одного из элементов экипировки может привести к серьезной травме [2].

Большое значение в профилактике травматизма на тренировках имеет проведение правильной разминки. Разминка включает в себя: ходьба и ее разновидности (обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем сводах стопы, с выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе и др.); бег и его разновидности (обычный, с изменением направления и скорости движения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,

спиной вперед, на прямых ногах, прыжками на одной и двух ногах, прыжками с ноги на ногу, приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком и др.); общеразвивающие упражнения в движении и на месте (круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками, туловищем; наклоны головы и туловища вперед, назад, вправо, влево; выпады вперед, в сторону, назад; махи ногами вперед, в сторону, назад; приседания, отжимание в упоре лежа, выпрыгивание вверх из упора присев, поднимание туловища из положения лежа на спине и др.); специальные упражнения с целью профилактики травм для разминки различных отделов позвоночника и подвижности в суставах: махи ногами, рывковые движения руками, борцовский и гимнастический мост, шпагаты и полушпагаты, наклоны и т. п.

Много травм возникает во время неправильной самостраховки при падении. Самостраховка при падениях и акробатические упражнения являются важным средством развития и совершенствования ловкости и координации движений, точности, пространственной ориентировки, устойчивости к перегрузкам и укачиванию, смелости и решительности, а также являются подводящими упражнениями к правильному выполнению приемов рукопашного боя.

Чрезвычайно важное значение в рукопашном бое имеет умение спортсмена, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. При этом необходимо научить его быстро подниматься с ковра независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому спортсмену. В случае неудачного проведения броска атакующий может потерять равновесие и упасть на ковер. При этом необходимо соблюдать безопасность не только самому, но и падающему партнеру. Занимающийся, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены, что значительно увеличивает риск получения травмы [3].

Целесообразно дать краткую характеристику травм, наиболее часто случающихся на тренировках по рукопашному бою.

Рана – механическое повреждение с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. Раны могут сопровождаться повреждением мышц, нервов, крупных сосудов, костей, суставов. Они бывают поверхностные, глубокие, рваные и т. д. Основные признаки: боль, кровотечение, расхождение краев ткани. Первая помощь: остановка кровотечения и предупреждение проникновения инфекции. Существуют физический, химический, механический способы остановки кровотечения: физический способ – применение холода (суживает сосуды, уменьшает боль); химический способ – применение раствора адреналина, которым смачивают поверхность раны, а также 3 %-ного раствора перекиси водорода (кровь свертывается быстрее); механический способ – наложение давящей повязки, поднятие конечности или максимальное сгибание ее в суставе, пальцевое прижатие артерии к кости и наложение резинового жгута.

Ссадина – поверхностная ранка, возникающая в результате резкого трения кожи о твердый предмет, например при падении на пол, на асфальт, при ударе о другие предметы, препятствия. Ссадина сопровождается резкой болью, капиллярным кровотечением, выделением лимфы. Первая помощь: ссадину очищают от грязи, прикладывая к ней тампоны, смоченные раствором перекиси водорода, осушают поверхность стерильными салфетками. Затем ссадины смазывают йодной настойкой.

Ушиб – повреждение тканей без нарушения целостности наружных покровов. Первая помощь: покой и возвышенное положение пострадавшей части тела, холод – снег, лед (на 15-30 мин. или холодная вода (до 1 часа); хлорэтил применять осторожно, чтобы не отморозить, наложить повязку. Через сутки приступить к лечению теплом и массажем.

Вывих – смещение суставных концов костей с выходом их из сустава, сопровождающееся разрывом связок и суставной сумки. Признаки: резкая боль, деформация области сустава из-за опухоли, ограничение движений в суставе. Первая помощь: охлаждение и ограничение подвижности конечности, скорейшее доставление пострадавшего в медицинское учреждение.

К другим травмам относятся надрывы и разрывы мышц, сухожилий. Первым средством оказания помощи на месте при травматических повреждениях является охлаждение и покой для поврежденного сустава или участка мышц.

Каждый тренер-преподаватель обязан знать причины травматизма на занятиях, принимать меры для их устранения, а в случае их возникновения уметь грамотно оказывать первую помощь.

Литература

1. Алдошин, А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-128.

2. Моськин, С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / С. А. Моськин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 304-306.

3. Кузнецов, М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России / М. Б. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 32-34.

Сведения об авторе

Ефременко Максим Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, б/с, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Рукопашный бой, травматизм, правила соревнований, первая помощь.

Исаев Р. А., Азаров Д. Н.

Обеспечение безопасности на объектах транспорта и требования к физической подготовке сотрудников линейных подразделений полиции

В условиях стремительно развивающихся отраслей транспортной инфраструктуры и растущему пассажиропотоку, обеспечение безопасности на объектах территории обслуживания линейных подразделений полиции носит ключевой характер. Сотрудники транспортной полиции призваны обеспечивать спокойствие и слаженность общей жизнедеятельности и надлежащего функционирования объектов транспорта, и в пределах возложенных обязанностей, сохранять общественный порядок и безопасность, противодействовать преступности, в том числе и миграционной.

Линейным подразделения полиции при осуществлении оперативно-служебной деятельности, отведена основополагающая роль, в силу того факта, что объекты транспорта имеют стратегическую составляющую всей нашей необъятной территории, и это

относится не только к множеству крупных транспортных узлов и развязкам, а также железнодорожным станциям, авиационным, морским и речным портам.

В силу чего, в основные задачи линейных подразделений полиции совершенно справедливо относится: сохранять личную безопасность пассажиров; предотвращать и пресекать преступления и административные правонарушения; охранять общественный правопорядок на вверенной территории; выявлять и раскрывать преступления, осуществлять дознание и предварительное следствие, вести административные производства; осуществлять оперативно-розыскные мероприятия; проводить мероприятия связанные с контролем оборота оружия; вести экспертно-криминалистическую деятельность и т. д.

С учетом возложенных требований, связанных с комплексным решением ставящихся задач в процессе служебной деятельности сотрудников горрайлинорганов накладывается специфический отпечаток и на особенности их специальной и физической подготовке, в том числе и тактической [4].

В зависимости от обслуживаемой территории, будь то железнодорожный вокзал, аэропорт, или же объект водного транспорта, выявляет некоторую специфику, которая в обязательном порядке должна учитываться при осуществлении управления в области организационно-методической и управленческой работы, но в большей степени это должно касаться служебной и физической подготовки [6].

В связи с чем, и функциональная деятельность, связанная с охраной общественного порядка и общественной безопасности, а также борьбой с преступностью и правонарушителями, должна быть сопряжена с общей особенностью самого объекта обслуживания [5].

К специфике служебной деятельности сотрудников транспортной полиции относится: протяженность территории обслуживания объектов транспорта; круглосуточный режим работы объектов транспорта; большой пассажиропоток в условиях быстро меняющейся обстановки; разница объемов пассажиропотоков в зависимости от сезона; преднамеренное использование объектов транспорта преступными элементами для сокрытия своих криминальных целей; относительно свободный доступ к грузовым развязкам и другие факторы.

Особые условия несения службы, предписывают и специфичность требований к тактическим способам обеспечения правопорядка и борьбы с преступностью, а также возможностью использования подручных средств в условиях возникновения экстремальных ситуаций [8].

Для обеспечения охран станций, вокзалов, платформ, подъездных территорий аэропортов и акваторий, в целях обеспечения правопорядка общественной безопасности достигается за счет патрулей, постов и оперативно-поисковых групп.

Исходя из практической деятельности, посты выставляются внутри помещений вокзалов и аэропортов, с конкретным определением места несения службы. При этом учитывается возможность наиболее качественного наблюдения и возможности обеспечения оперативного реагирования при возможном возникновении внештатной ситуации.

Складывающаяся оперативная обстановка и плотность перемещения пассажиров, может предписывать необходимость выставления отдельных постов охраны правопорядка, с ведением постоянного наблюдения за процессом посадки и высадки пассажиров. В случае возникновения необходимости, может осуществляться обход, в том числе и прилегающих территорий и сооружений. Значимое место отводится сопровождению, которое касается дальних маршрутов следования, а также может назначаться в случае обострения оперативной обстановки.

С учетом осложнения оперативной обстановки может быть связано с появлением информации о возможном нарушении требований безопасности, связанной с угро-

зой совершения террористического акта и т. п., с осуществлением временного задержания выдачи багажа, почтовых отправлений и иных грузов, которые по имеющейся информации могут содержать запрещенные предметы и вещества. Конкретные предписания нарядам сопровождения излагаются в специальных инструкциях [3].

Современные условия обслуживания объектов транспорта и необходимость осуществления досмотра пассажиров и их багажа, выявила необходимость создания целевых пунктов досмотра, которые оборудованы современными специализированными комплексами и устройствами по обеспечению видеонаблюдения и видеофиксации.

В сравнительной характеристике особенностей осуществления оперативно-служебной деятельности различных подразделений системы МВД России, видятся некоторые различия касательно несения службы сотрудниками линейных подразделений полиции, из которых вытекают и специфические требования к уровню их физической подготовленности [7].

Различия в специфике осуществления оперативно-служебной деятельности сотрудников линейных подразделений полиции, тактика их действий зависит от конкретики выполняемых задач, связанных с предупреждением, предотвращением и пресечением противоправных деяний. Предъявляются и особые требования к тактически грамотным действиям и надежным применением физической силы и боевых приемов борьбы, действуя в условиях ограниченности пространства объектов транспортной инфраструктуры.

Специфика организации и осуществления оперативно-служебной деятельности сотрудниками полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта позволяет предполагать, что профессиональная деятельность данной категории сотрудников, кроме особой значимости их специальной физической подготовки, представляется необходимость обращения внимания и на их морально-волевые качества и психологическую устойчивость [9].

Необходимость учета личностных качеств сотрудников, технико-тактических возможностей, касающихся в первую очередь, применения физической силы и боевых приемов борьбы исходят из самой специфики и правильности понимания складывающихся обстоятельств.

Учитывая специфику общей инфраструктуры объектов транспорта, физическая подготовка и тактико-техническая выучка сотрудников линейных подразделений полиции должна иметь отличия от общепринятых норм и требований подготовки по способам и характеру [4].

Особое внимание необходимо уделить отработке комплексной защиты и ударной техники руками и ногами в условиях ограниченности пространства объектов транспорта, применением координационных упражнений на развитие ловкости и равновесия, а также отработке способов преодоления искусственных препятствий [10].

Исходя из практической деятельности, для сотрудников полиции транспортной безопасности значимым является развитие силовых и скоростных физических качеств, при этом сотрудник должен иметь надежные навыки эффективного применения приемов рукопашного боя, и прежде всего, наработке уверенности и внутренней готовности к решительным и четким действиям в зависимости от складывающейся ситуации.

Литература

1. О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07.02.2011 № 3-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Административная деятельность органов внутренних дел. Часть особенная / А. П. Коренева [и др.]; под ред. А. П. Кореневой. – М. : Щит-М, 2007. – 346 с.

3. О недопущении террористических актов на объектах воздушного и водного видов транспорта в период подготовки и проведения выборов депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации [Электронный ресурс] : распоряжение МВД России и Минтранса России : [от 27.11.2007 № 1/9367 и № ИЛ-76-р]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Войнов, П. Н. Тактическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования / П. Н. Войнов, Н. Б. Кутергин, А. А. Пойдунов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3-2. – С. 75-77.

5. Об утверждении Типового положения о линейном отделе Министерства внутренних дел Российской Федерации на железнодорожном, водном и воздушном транспорте [Электронный ресурс] : приказ МВД России : [от 15.06.2011 № 636]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Александров, А. Н. Особенности физической подготовки сотрудников линейных подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта в условиях ограниченной видимости или темного времени суток / А. Н. Александров, П. Н. Войнов, А. А. Пойдунов // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 1 (42). – С. 154-157.

7. Пойдунов, А. А. Внимание, внимательность и наблюдательность, как основные психологические качества сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте / А. А. Пойдунов [и др.] // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (43). – С. 212-214.

8. Войнов, П. Н. Совершенствование сотрудниками ОВД тактических действий с использованием подручных средств в условиях экстремальных ситуаций / П. Н. Войнов, А. А. Пойдунов // Проблемы правоохранительной деятельности : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России. – 2015. – № 3. – С. 12-14.

9. Войнов, П. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД / П. Н. Войнов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России. – 2014. – № 3. – С. 40-45.

10. Алексеев, Н. А. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России / Н. А. Алексеев [и др.] // Альманах современной науки и образования. – 2014. – № 4 (83). – С. 18-20.

Сведения об авторах

Исаев Ризван Абдуллаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Азаров Дмитрий Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические качества, сотрудники полиции, объекты транспорта, транспортная инфраструктура, общественная безопасность.

Калашников А. Ф.

Формирование профессионально важных качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами профессионально-прикладной физической подготовки

Осуществляемая в настоящее время реформа в МВД России предъявляет новые требования к уровню профессиональной компетентности сотрудников всех служб и подразделений. От личного состава требуется проявления выдержанности и внимательности в ходе общения с гражданами, умение прогнозировать с высокой степенью достоверности дальнейшее развитие сложившейся ситуации, соблюдения требования Закона РФ, упреждения действий правонарушителя своими правомерными действиями, не превышающими пределов необходимой самообороны и безопасности граждан. Особенно это относится к сотрудникам дорожно-патрульной службы ГИБДД, т. к. они наиболее часто контактируют с гражданами, участниками дорожного движения. В ходе общения с гражданами от сотрудника требуется проявление ряда важных психических качеств – инициативность, распорядительность, выдержка, внимательность, требовательность в вежливой форме и др. [1, 2, 3].

Таким образом, профессиональная компетентность сотрудников можно сгруппировать по трем категориям подготовленности: профессиональная; психологическая; физическая [4].

Профессиональная подготовленность включает знания требований служебных документов, знание оперативной обстановки в районе несения службы, умение оформления служебных документов (схема места дорожно-транспортного происшествия, составление первичного протокола опроса пострадавших, порядок обращения граждан в соответствующие инстанции и др.), прогнозирование дальнейшего развития события.

Профессиональная подготовленность сотрудника реализуется посредством его психологической подготовленности. Она характеризуется проявлением уравновешенности, уверенности в своих действиях, логической последовательностью выполнения двигательных действий. В ходе служебной деятельности сотрудник должен тактично предъявлять требовательность ко всем участникам происшествия в рамках действующего Закона Российской Федерации. При этом он должен выступать лидером: определять последовательность опроса участников происшествия и границы их пояснений и объяснений произошедшего события; квалифицировано определять пострадавшего и виновника события; уточнять последовательность совершения действий участниками происшествия и т. п. В ходе производимых действий проявляется находчивость для формулирования уточняющих вопросов с целью определения причины и следствия произошедшего события, выявления истинного виновника ДТП [1].

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования определяет, что основные образовательные программы должна быть направлены на определение возможности вуза в формировании общекультурных компетенций: социального взаимодействия; самоорганизации и самоуправления; системно-деятельностного характера и др. Образовательное учреждение должно создавать благоприятные условия для всестороннего развития личности [5].

Руководствуясь этим требованием, нами определены педагогические условия, способствующие формированию компетентного специалиста:

- ведение постоянного мониторинга уровня профессиональной компетентности сотрудника подразделения органов внутренних дел;

- анализ требований общества к уровню профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел;

- разработка и апробация модели подготовки компетентного специалиста в вузе: ее организация, структура, содержание, взаимосвязь с предстоящей профессиональной деятельностью, инновационные процессы в образовании и др.;

- формирование мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к овладению профессией;

- разработка и реализация учебно-методических комплексов, отражающих преемственность и оптимизацию содержания образования, основанную на технологии практико-ориентированного обучения.

В реализации комплекса педагогических условий целесообразно ориентироваться на анализ требований граждан общества к уровню профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел.

Профессиональная подготовленность сотрудника органов внутренних дел характеризуется уровнем проявления не только основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость), но и умением их реализовать в создавшейся оперативной обстановке, не нарушая пределов необходимой самообороны [5].

Стороны профессиональной компетентности сотрудников ДПС ГИБДД находятся в диалектической зависимости. Это значит, что с изменениями показателей одного вида компетентности изменяются показатели других видов компетентности. Отсюда следует, что если все виды профессиональной компетентности проявляются комплексно, то и формировать их целесообразно тоже комплексно. Таким средством комплексного формирования профессионально важных психических качеств может служить метод интегративного обучения. Из таких основополагающих наук, как общая педагогика, а также теории и методики физической культуры и спорта известно, что усвоение программного материала осуществляется через двигательную деятельность обучающегося. Чем больше выполняется разнообразных профессиональных двигательных действий в процессе обучения, чем разнообразнее условия выполнения этих профессиональных двигательных действий, тем лучше они усваиваются курсантами, т. к. осуществляется формирование высокой мотивации к усвоению учебного материала [1, 2, 3].

Следовательно, для формирования у курсантов устойчивой мотивации к практическим занятиям целесообразно в содержании учебных практических занятий использовать как можно больше выполнения профессиональных действий. Эти элементы профессиональной деятельности целесообразно выполнять в условиях, максимально приближенных к условиям профессиональной деятельности сотрудников ДПС ГИБДД. Представляется необходимым в ходе учебного занятия моделировать не только необходимые условия выполнения двигательных действий, но и воздействовать на эмоциональное состояние курсантов и слушателей использованием соревновательного метода, ограничения лимита времени и др.

Образовательный процесс по физической подготовке обеспечивает уникальную возможность комплексного развития и формирования не только основных физических качеств, но и важных психических качеств. Обеспечивается такая возможность комплексным воздействием на все органы и системы организма человека, выполняющего физические упражнения.

Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются физические упражнения. Их количество и условия выполнения представляют неограниченное множество. Одним из педагогических условий формирования профессионально важных не только физических, но и психических качеств в ходе образовательного процесса по физической подготовке, является активное участие курсантов в управлении проведения учебного занятия.

Так, например, на первоначальном этапе обучения – 3-4 учебное занятие – все курсанты выполняют физические упражнения по команде преподавателя. Начиная с 5-6

учебного занятия, каждый курсант поочередно, по команде преподавателя выходит из общего строя учебной группы, кратко объясняет и показывает выполнение физического упражнения. Затем сам отдает команду для его выполнения личным составом всей учебной группы, контролирует правильность выполнения упражнения и при необходимости делает замечания, а также дает методические указания по исправлению допущенных ошибок.

Такой прием способствует воспитанию умения владеть своим нервно-эмоциональным состоянием, т. к. определение курсанта на выполнение роли преподавателя происходит неожиданно для него. Поэтому курсант должен быстро определить и принять решение, где ему наиболее целесообразно занять место в спортивном зале или на спортивном городке перед учебной группой. Какое физическое упражнение выбрать из большого разнообразия всех упражнений, как объяснить выполнение упражнения. Где выбрать себе место для демонстрации этого упражнения личному составу учебной группы, каким тембром голоса командовать при выполнении упражнения личным составом. Таким образом, ненавязчиво и не заметно осуществляется формирование управленческих навыков, распорядительность, концентрация внимания, а также дифференцированное отношение к каждому участнику занятия.

На 9-10 учебных занятиях курсантам дается задание провести фрагмент подготовительной части учебного занятия. В процессе выполнения полученного задания курсант предварительно определяет физические упражнения, условия их выполнения. Затем прогнозирует свои действия: свое местонахождение, определяет команды для начала выполнения упражнения, перестроения участников занятия, методические замечания и т. п.

В ходе выполнения задания курсант учится проявлять распорядительность, настойчивость и требовательность для правильного выполнения поданных им команд. Одновременно происходит методическая подготовленность будущего руководителя строевого подразделения. Эта сторона профессиональной подготовленности способствует формированию персональной ответственности за состояние профессиональной, служебной и физической подготовленности личного состава руководимого им подразделения.

Закрепление усвоенного программного материала может осуществляться выполнением действий отдельных фрагментов служебной деятельности, объединенных одной смысловой идеей. Например, в ходе преодоления небольшой специализированной полосы препятствий.

В ходе выполнения курсантами несложных физических упражнений в соревновательном режиме у них создается нервно-эмоциональное возбуждение. Возникновению такого состояния организма курсантов способствует необходимость выполнять эффективные действия в кратчайшие временные отрезки. На фоне повышенного эмоционального состояния предоставляется возможность решения умственных задач профессионального характера в ограниченное время. Преподаватель контролирует действия курсанта, проводящего часть занятия: время выбора им двигательного действия, быстрое и методически грамотное объяснение выполнения упражнения, качество его выполнения во время демонстрации перед личным составом учебной группы и другие важные методические условия.

Примерный перечень двигательных действий в условиях спортивного зала может содержать следующий комплекс умственных и двигательных действий.

Все участники учебного занятия составляют равные по количеству человек команд. Старт участников команд осуществляется с одной линии старта по команде преподавателя «Марш!». Стоящие первыми в своих командах курсанты выполняют следующие физические упражнения:

– ускорение 5-7 м;
– два кувырка вперед;
– 5 приседаний на двух ногах;
– ускорение 5-7 метров;
– 3 подтягивания на перекладине;
– решение простой арифметической задачи (2+2:4= ?);
– ускорение в обратном направлении к месту старта – 7-10 м;
– решение простой задачи по правилам дорожного движения;
– ускорение к линии старта-финиша и передача эстафеты касанием плеча следующего участника своей команды.

После финиша участников эстафеты сначала проверяется правильность решения арифметической задачи и задачи по правилам дорожного движения. Правильность решения задач для сокращения времени определяется по заранее заготовленному шаблону. Преимущество в определении победителя имеет участник не только финишировавший первым, но и правильно решивший обе задачи.

Наборы содержания подобных эстафет могут быть разнообразными как по содержанию физических упражнений, так и по сложности умственных заданий.

Из подбора физических упражнений и выполнения профессиональных двигательных действий сотрудников подразделений ДПС ГБДД можно организовать и провести соревнования между отдельными командами одного учебного подразделения или между командами, состоящими из курсантов и сотрудников подразделений ДПС ГИБДД.

Практика проведения учебных занятий по описанной методике убедительно показывает, что применение средств профессионально-прикладной физической подготовки в соревновательном варианте значительно повышает эмоциональное состояние занимающихся и оказывает существенное влияние на повышение профессиональной компетентности курсантов, будущих специалистов подразделений дорожно-патрульной службы ГИБДД.

Литература

1. Калашников, А. Ф. Проблема физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России : монография / А. Ф. Калашников. – Орел : ОрЮИ МВД России, 1997. – 147 с.

2. Макеева, В. С. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 3 (35). – URL: www.scientific-notes.ru/pdf/040-014.pdf.

3. Макеева, В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 48-50.

4. Чувилкин, Д. Ю. Физическая подготовка экспертов-криминалистов : учебное пособие / Д. Ю. Чувилкин, И. Г. Смирнов, С. Н. Баркалов. – Саратов : Саратовский юридический институт МВД России, 2008. – 208 с.

5. Баркалов, С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. – С. 22-25.

Сведения об авторе

Калашников Александр Федорович, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Образовательный процесс, профессиональная компетентность, физическая подготовленность, основные физические качества, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Калашников К. П., Морев Д. Г.

Контроль тактических умений применения ударов и бросков в ситуациях альтернативного выбора при подготовке курсантов вузов МВД России

Тактика применения ударов и бросков в структуре боевых приемов борьбы связана с процессом специализирования психомоторных реакций в структуре боевых взаимодействий с возможными противниками, особенно, в ситуациях альтернативного выбора. В процессе физической подготовки курсантов при освоении боевых приемов борьбы еще в достаточной мере не разработаны вопросы совершенствования действий нападения в ситуациях альтернативного выбора.

Сложные психомоторные реакции имеют несколько разновидностей.

Так, например, в какой-то конфликтной ситуации поединка на один сигнал необходимо выполнить определенное движение, а на другой – никакого движения делать не надо. В этой ситуации у курсанта осуществляется *реакция распознания*, или различения, которая позволяет в самом начале развития данной конфликтной ситуации определить источник опасности и своевременно принять решение.

Если разрешение конфликтной ситуации связано с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных, то такую реакцию называют *реакцией выбора*.

Рассмотрим возникновение различных реакций на конкретном примере. Если при выполнении маневрирования курсант может обойти противника справа или слева, то в данном случае можно говорить о реакции выбора между альтернативными действиями. Если же обход противника связан с его преднамеренными движениями вправо или влево, то обход необходимо выполнить в противоположном направлении, тогда возникает реакция распознания при выборе альтернативных действий. При необходимости изменить направлении маневра уже во время выполнения движения возникает *реакция переключения*, разновидностей которой достаточно много.

Время реакции выбора во многом зависит от количества автоматизированных тактических действий и технических приемов, которые позволят найти эффективное решение. Для развития быстроты реакции выбора следует:

1) постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала курсанта обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, а затем ему предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, затем трех и т. д.;

2) развивать способность предугадывать действия противника. Другими словами, реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные движения (предсигналы), отражающие преднастройку в выполнении преднамеренных действий.

В процессе освоения боевых взаимодействий, в зависимости от этапа автоматизации, внимание занимающихся должно быть сосредоточено на движениях, которые

следует выполнять, или на появлении ожидаемого сигнала. Для улучшения быстроты реагирования целесообразно предварительно войти в состояние боевой готовности, создавая незначительное напряжение мышц, которыми предстоит сделать движение.

Метод контроля тактических умений на основе тренировочных заданий. Для определения эффективности тактических умений действовать в ситуациях альтернативного выбора, каждый курсант просматривает пять тактико-технических структур. После просмотра каждой структуры испытуемый по команде экзаменатора начинает выполнять задание, а по дополнительному сигналу свистком или гудком выполняет сложное реагирование, которое обусловлено заданием.

Первое задание – демонстрация атакующих действий с одинаковой тактической сущностью (одинаковые удары, выполняемые правой или левой рукой (ногой), один удар выполняемый: в голову или в туловище, в ногу или в туловище, в ногу или в голову и т. д.).

Второе задание – демонстрация атакующих действий с различной тактической сущностью при выполнении одиночных ударов (различные удары из одной стартовой ситуации).

Третье задание – демонстрация атакующих действий с различной тактической сущностью при выполнении серии ударов (серии, состоящие из различных ударов, когда применяются одни или другие удары).

Четвертое задание – демонстрация атакующих действий при решении противоположных тактических задач (выполнять удар или защищаться и т. д.).

Применение перечисленных заданий с характерными действиями в боевых взаимодействиях, возникающих в нападении и обороне, позволяет выявить алгоритмы сложных реагирований в ситуациях альтернативного выбора применения ударов руками ногами и выделить основные тактические умения:

- определять сектор альтернативного выполнения удара с последующим его нанесением противнику;
- выбирать разновидности атак и варьировать сектора поражения;
- применять атакующие действия при выполнении ударов ногами, имеющих сходство структур движений;
- применять атакующие действия с разной структурой движений;
- осуществлять выбор при выполнении разновидностей ударов;
- выбирать разновидности ударов;
- выбирать серии ударов с одинаковой или различной тактической сущностью;
- применять боевые действия для решения противоположных тактических задач;
- выбирать разновидности атак и варьировать сектора поражения.

Сведения об авторах

Калашников Константин Павлович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, б/с, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Морев Дмитрий Геннадьевич, доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическая подготовка, тактика применения боевых приемов борьбы, альтернатива выбора применения боевых приемов борьбы.

Кателкин А. В.

К вопросу о физическом самовоспитании студентов

Для работников умственного труда систематические занятия физкультурой и спортом приобретают исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками и, как правило, более эффективно справляется с профессиональнами обязанностями [1, 2].

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе [3].

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность [4].

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т. д. [5].

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления [1, 4].

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия [1, 4].

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Изд-во КноРус, 2012. – 240 с.

2. Герасимов, И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 132-134.

3. Алдошин, А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С.241-244.

4. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

5. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

Сведения об авторе

Кателкин Алексей Валерьевич, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическое самовоспитание, физкультура, спорт, здоровый образ жизни.

Кельдасов Т. Д., Ощурков Д. В.

Средства и методы развития силовых способностей спортсменов рукопашного боя

Особенностью техники рукопашного боя является то, что в поединках разрешено наносить удары руками и ногами, выполнять броски, удержания и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Исходя из особенностей правил проведения соревнований по рукопашному бою (спортсмены могут проводить до 4 боев в день) и многообразия технических действий, выполняемых спортсменами во время поединков, процесс специализации тренировки в рукопашном бое предполагает широкое использование как специальных, так и общеразвивающих упражнений. Тренировка спортсмена рукопашного боя не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно включаются различные беговые упражнения, работа с отягощениями, подвижные и спортивные игры, которые могут носить и специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем приближения их к соревновательным, не столько по форме, сколько по характеру затрачиваемых нервно-мышечных усилий, физической нагрузке и другим параметрам [1].

Такой подход предполагает существование относительно самостоятельных разделов тренировки, непосредственно связанных со спецификой вида спорта, и разделов, которые такой связи не имеют, но создают предпосылки для эффективной специальной тренировки. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные частные и перспективные задачи, которые обеспечивают достижение конечной цели – подвести спортсмена к пику его спортивной формы. Эти задачи решаются применением разнообразных средств и методов тренировки, актуальных для конкретного этапа подготовки [2].

Соотношение средств общей и специальной подготовок изменяется в зависимости от очень многих факторов: возраста, квалификации, собственной массы тела спортсменов, степени тренированности, этапа подготовки и др. [3].

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Эти качества имеют большое значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики [4].

Уровень физической подготовленности спортсмена рукопашника определяется способностью адаптироваться к высоким нагрузкам, восстанавливать в наиболее короткий срок основные показатели спортивной формы, сохранять стабильный уровень тренированности, поддерживать высокую работоспособность при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий [5].

Методы развития скоростно-силовых способностей

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или наименьшей суммарной затратой энергии. Приобретенная сила сохраняется дольше, если ее увеличение сопровождается одновременным ростом мышечной массы, и наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается. Если спортсмен систематически не применяет упражнения, требующие значительных мышечных напряжений, происходит снижение мышечной силы [6].

Физиологический механизм увеличения силы *за счет роста мышечной массы* основан на интенсивном расщеплении белков мышц, работающих в процессе выполнения физических упражнений. При этом применяемые отягощения должны быть достаточно большими, но не максимальными (например, штанга весом 60-75 % от максимума). Продолжительность серии упражнений должна составлять не более 40 сек., что позволяет осуществлять движения за счет необходимого в данном случае анаэробного механизма энергообеспечения [7].

Таким образом, для увеличения мышечной массы наиболее эффективной следует считать работу с весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно (1,5-2 часа), осуществляя по 3-4 подхода к одному весу или в каждом упражнении. Целесообразно, чтобы в каждом подходе упражнение выполнялось «до отказа» (интервалы отдыха между подходами небольшие – 0,5-2 мин) и каждый следующий подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Уменьшение веса отягощения приводит к «включению» аэробного механизма энергообеспечения и снижению интенсивности расщепления мышечных белков. Следовательно, такая работа не способствует росту мышечной массы.

Другой путь повышения уровня максимальной силы основан на совершенствовании координационных связей в нервной системе, обеспечивающих улучшение внутримышечной и межмышечной координации. Для улучшения внутримышечной координации необходимо применять отягощения в пределах 75-100 % от максимума, доступного спортсмену в том или ином упражнении. Тренировка, направленная на совершенствование межмышечной координации, предусматривает формирование оптимальной

согласованности в работе мышц, участвующих в движении, а также рационального взаимодействия мышц-синергистов и антагонистов.

При совершенствовании межмышечной координации величина отягощения должна быть близка к соревновательной. Таким образом, при совершенствовании межмышечной координации в рукопашном бое целесообразно применять небольшие отягощения. Например, можно выполнять упражнение «бой с тенью» с отягощениями в руках, величина которых (в зависимости от подготовленности спортсменов) должна быть 0,5-2,5 кг, а также удары ногами в манжетах (отягощения, надетые на нижнюю часть голени), вес которых может составлять 1,5-3,5 кг для каждой ноги. Основным условием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование межмышечной координации, является выполнение движений с соблюдением их координационной структуры (т. е. технически правильно) и со скоростью, равной соревновательной или превышающей ее. При этом обязательным является сохранение последовательности включения в работу мышечных групп и соотношения величин их напряжения [7].

Из средств силовой подготовки целесообразно применять выталкивание от груди металлической палки (весом 5-10 кг) из положения фронтальной стойки. При этом важно, чтобы максимально быстро происходило отталкивание от опоры и выпрямление ног. Моменты выпрямления ног и рук должны совпадать по времени, как это происходит в реальном прямом ударе в голову.

Общеподготовительным средством, улучшающим межмышечную координацию, является также толкание ядер или камней (весом 3-5 кг) с соблюдением техники ударов.

Перечисленные выше упражнения целесообразно выполнять сериями по 8-15 раз. После этого в течение 10-15 сек. (в быстром темпе) выполняются ударные движения без отягощений, а затем упражнения на расслабления до восстановления работоспособности. В одном занятии может быть 3-6 серий каждого из этих упражнений.

Быстрая сила характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения. Она проявляется при нанесении тактических ударов и финтов, а также в ложных передвижениях, мгновенных защитах, многоударных сериях. Для количественной оценки быстрой силы используются показатели скорости движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются упражнения со жгутами и относительно небольшим внешним отягощением: для рук – от 200 до 500 г, для ног – не более 1,5 кг. Особое внимание следует уделять мгновенному неожиданному выполнению тренируемого движения или серии движений. Из числа общеразвивающих упражнений можно рекомендовать метание теннисных мячей или камней (весом до 500 г) на дальность, а также на точность попадания в мишень [8].

При совершенствовании *взрывной силы* наиболее эффективна динамическая работа мышц, с акцентом на преодолевающий режим. При этом темп выполнения упражнений предельный и околопредельный. Особое внимание следует уделять мгновенному (взрывному) началу выполнения упражнения.

При совершенствовании взрывной силы величина отягощения колеблется в зависимости от подготовленности спортсмена. При использовании общеподготовительных упражнений она может достигать 70-90 % от максимума, а в специально-подготовительных – 30-50 %. В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, а во втором – скоростной.

Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 сек., а количество повторений от 6 до 12. Для того чтобы активизировать процесс восстановления, в паузах между упражнениями следует применять упражнения на расслабление мышц, участвующих в тренируемом движении. Продолжительность пауз отдыха – 2-4 мин.

Для формирования взрывных способностей можно рекомендовать выталкивание набивных мячей с соблюдением координационной структуры удара, а также серии рубящих ударов кувалдой по автомобильной покрышке. Вес отягощения при этом обусловлен уровнем подготовленности занимающихся.

Кроме этого, можно использовать серии прыжков, отталкиваясь двумя ногами через препятствие высотой 40-80 см. Очень эффективны и прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку (высотой до 30 см), а также преодоление 40-50 метрового отрезка прыжками на одной ноге. Также следует выполнять прыжки в глубину с высоты 70-80 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Оптимальное количество прыжков в серии 8-13. Паузы между прыжками должны заполняться упражнениями на расслабление мышц ног и продолжаться не более 15 сек. Объем прыжковой нагрузки в одной тренировке может составлять 30-60 спрыгиваний.

Для совершенствования взрывной силы мышц рук необходимо выполнять отталкивание груза, движущегося навстречу спортсмену. Следует отталкивать груз из положения боевой стойки и стремиться при этом сохранить координационную структуру удара (например, в паре с тренером на боксерском мешке, когда тренер выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом) [5].

Реактивную способность мышц целесообразно развивать с помощью упражнений, в которых происходит быстрое переключение с уступающего режима работы на преодолевающий. Примером таких упражнений могут быть многоскоки (с ноги на ногу, на одной и обеих ногах), выполняемые на дальность приземления и лимитируемые по времени (5-10 сек.). Целесообразно применять и серии вертикальных прыжков на месте с установкой «максимально быстро-высоко» с махом руками и без него. Указанные выше упражнения можно выполнять также с отягощениями: на ногах (до 1,5 кг на каждой) и на поясе (до 5 кг).

Эффективны серии по 10-15 прыжков, отталкиваясь обеими ногами, через препятствия высотой до 50 см. В качестве препятствий можно использовать старые автомобильные покрышки, вкопанные вертикально в землю на расстоянии 1 м друг от друга.

Для развития реактивной способности мышц верхних конечностей следует использовать сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполняемые в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком в фазе полета.

Силовая выносливость рукопашника проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощность скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка. Для совершенствования силовой выносливости следует выполнять удары по тяжелым снарядам максимально сильно и быстро. Очень эффективно выполнять имитационное упражнение «бой с тенью» и тренировки на снарядах с отягощениями в руках и на ногах (весом 500-1000 г). При развитии силовой выносливости можно использовать короткие поединки 1-1,5 мин, в течение которых удары по тяжелым снарядам выполняются с интенсивностью и мощностью, близкими к максимальным. Такие упражнения вырабатывают у рукопашников стереотип высокоинтенсивной скоростно-силовой работы и учат его «выкладываться» в пределах ограниченного времени, моделируя ситуацию «концовки» поединка [7].

Для совершенствования силовой выносливости следует использовать в тренировке 2-минутных поединки, удары в которых следует выполнять с переменными интенсивностью и мощностью. При этом целесообразно уменьшать интервалы отдыха от 1 мин до 20 сек. В связи с тем, что большие объемы тренировочной работы специальной направленности приводят к утомлению и повышению психической напряженности и, как следствие, снижению дееспособности спортсмена, необходимо на специально-подготовительном этапе целенаправленно применять общеподготовительные средства тренировки, соответствующие уровню энергообеспечения специальным средствам.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Р. В. Еремин; под общ. ред. И. В. Герасимова. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. – 170 с.

2. Кузнецов, М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 138-143.

3. Кузнецов, М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо / М. Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 102-106.

4. Моськин, С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / С. А. Моськин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 304-306.

5. Герасимов, И. В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе / И. В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 58-68.

6. Кузнецов, М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 71-73.

7. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]; под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар : Неоглори; Москва : Советский спорт, 2009. – 767 с.

8. Моськин, С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 177-180.

Сведения об авторах

Кельдасов Темирхан Джумагулович, старший преподаватель кафедры специальной подготовки, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ощурков Денис Владимирович, старший преподаватель кафедры специальной подготовки, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Рукопашный бой, физические качества, силовые способности, уровень тренированности.

Клименко С. В.

Боевые приемы борьбы, применяемые при отработке типовых ситуаций задержания правонарушителей

В соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими физическую подготовку в органах внутренних дел, освоению в постоянной тренировке подлежат большое количество боевых приемов борьбы.

В этой связи возникает вопрос о целесообразности выделения приемов, наиболее часто применяемых и хорошо зарекомендовавших себя на практике, обеспечивающих не только надежное и эффективное задержание правонарушителей, но и личную безопасность сотрудников в ситуациях силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями [7, 8, 9]. Именно на отработке такого рода приемов и доведении техники их выполнения до совершенства следует сосредоточить основные усилия при проведении занятий с курсантами и слушателями.

С целью выявления такого ряда боевых приемов борьбы была проанализирована практика применения сотрудниками ОВД мер принуждения, активного пресечения различных противоправных действий и силового задержания правонарушителей [12].

В результате были получены количественные оценки частоты и эффективности применения тех или иных боевых приемов борьбы. Больше всего используются при задержании удары и защиты от них и болевые приемы стоя. Прежде всего, это удары руками и ногами, удары головой, защитные действия от ударов, загибы руки за спину: рывком, нырком, толчком, дожим кисти («под ручку»), замком, рычаг руки во внутрь, рычаг руки наружу. Подводя общий итог практики применения боевых приемов борьбы, целесообразно выделить полярные приемы, которые чаще всего и реже всего применялись сотрудниками ОВД при охране правопорядка и обеспечении общественной безопасности. Сводные данные о приемах, используемых сотрудниками в оперативно-служебной деятельности с высокой частотой, обобщены в таблице 1.

Таблица 1

Боевые приемы борьбы с высокой частотой применения в оперативно-служебной деятельности

№ п/п	Наименование приема
1.	Удары руками
2.	Удары ногами
3.	Защита от ударов
4.	Загиб руки «рывком»
5.	Загиб руки «толчком»
6.	Загиб руки «замком»
7.	Загиб руки «нырком»
8.	Рычаг руки внутрь
9.	Рычаг руки наружу
10.	Дожим кисти («под ручку»)
11.	Бросок задняя подножка
12.	Бросок передняя подножка
13.	Бросок через бедро
14.	Задержание захватом двух ног сзади
15.	Удушающие приемы
16.	Тактика личного досмотра
17.	Задержание подозреваемых, находящихся в автомобиле

Эти двигательные действия позволяют говорить о жестком характере современной оперативно-служебной деятельности сотрудникам в ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений.

При формировании навыков нанесения ударов, целесообразно тщательно отрабатывать вопросы их применения. Последнее весьма актуально в свете возрастания объема международных договорных обязательств Российской Федерации, по соблюдению прав человека в правоохранительной деятельности.

Из всех болевых приемов чаще всего используются три: загиб руки за спину сзади («толчком»), рычаг руки наружу и рычаг руки внутрь.

Перечень наиболее востребованных бросков ограничен двумя бросками: задняя подножка и передняя подножка. Полученные данные позволяют в качестве рекомендаций предложить преподавателям физической подготовки и инструкторам методистам сосредоточить основные усилия на отработке и совершенствовании этих приемов.

Вместе с тем необходимо отметить, что результаты опроса носят статистический характер и отражают особенности применения боевых приемов борьбы большинством опрошенных сотрудников, что не исключает уверенного и надежного владения каким-либо сотрудником приемами, не вошедшими в указанный список [5, 6].

Следовательно, при формировании арсенала боевых приемов борьбы целесообразно помнить об индивидуальном подходе и акцентировать внимание на практических занятиях не только на перечисленные выше боевые приемы борьбы, но и на так называемые «коронных приемах», которые могут быть у каждого сотрудника [7, 8, 9, 10, 11].

Таким образом, выделенные в таблицу 1 боевые приемы борьбы, можно использовать на практических занятиях по физической подготовке с обучающимися в качестве приоритетных прикладных навыков с их систематической отработкой и совершенствованием.

Учебно-тренировочные поединки, как правило, лучше проводить в ударно-бросковом стиле с переходами от борьбы стоя к борьбе лежа [3, 4, 7, 8, 9]. При этом в поединках в свободном стиле с очень жестким контактом технические действия по частоте применения распределились следующим образом: удары руками; удары ногами; броски; удары головой; болевые приемы; удушающие приемы.

Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами на борцовских коврах (татами), а также спортивных площадках, стадионах, в лесных массивах, лесопарках, на специальных полосах препятствий [1].

Указание по проведению занятий:

1. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляются на первых занятиях, а в дальнейшем они совершенствуются.

2. В специальную разминку включается: кувырки вперед, назад, через плечо, полет кувырок, самостраховки при падении назад, на бок, вперед набок, назад набок перекатом, кувырком, прыжком, упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистентов от ковра и упражнения в парах: переноска ассистентов на спине, верхом на плечах, перед собой на руках способом «кресла».

3. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма занимающихся к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Боевые приемы при обучении выполняются плавно без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра [1].

4. Обучение боевым приемам борьбы проводится групповым способом в парах, ассистенты подбираются одинаково по росту.

5. Дальнейшее совершенствование выполнения боевых приемов борьбы с обучающимися проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки по внезапному сигналу; из различных положений; после преодоления простейших препятствий и с учетом действия третьих лиц, а так же в виде учебных схваток по заданиям руководителя учебной группы [8, 9, 10, 11].

6. При обучении техники боевых приемов борьбы применяются следующие команды: для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться»; для выполнения приема – «Прием»; для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп»; для отпускания захвата – «Отпустить захват»; для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда – «Вперед».

В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защиты от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождение от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, надеваний наручников, связываний, проведения личного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использований специальных средств и автомата, а также учебно-тренировочные поединки [2, 3, 4].

Для выполнения заданий по проведению учебно-тренировочных поединков необходимо: проведение инструктажа по технике безопасности; повторение и изучение боевых стоек; повторение и изучение ударов руками и ногами; повторение и изучение защитных действий от различных ударов; повторение и изучение методики выполнения различных бросков; выполнение удушающих приемов в различных ситуациях (лежа, стоя, на коленях); освобождение от захватов и обхватов; работа против вооруженного противника; обучение надевание наручников, связыванию веревкой, брючным ремнем; обучение личному досмотру в различных ситуациях; оказание помощи сотруднику в различных ситуациях.

Таким образом, в результате проведенных исследований были выявлены качественные показатели боевых приемов борьбы, подтверждена эффективность учебно-тренировочных поединков в условиях, имитирующих типовые ситуации задержания одного или нескольких правонарушителей, подтверждена эффективность технико-тактических комбинаций в поединках, определенные комбинации, наиболее применяемые в служебной деятельности органов внутренних дел.

На основе полученных данных были разработаны и апробированы учебно-тренировочные поединки в условиях, имитирующих типовые ситуации задержания, а также апробирована методика построения технико-тактических комбинаций в поединках по боевым приемам борьбы.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Организационно-методические основы профилактики спортивного травматизма на занятиях по физической подготовке : учебно-методическое пособие / С. Н. Баркалов, О. В. Хархардин. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2007. – 68 с.

2. Воротник, А. Н. Повышение квалификации и переподготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел в системе боевой и физической подготовки / А. Н. Воротник, А. И. Ткаченко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2009. – С. 76-79.

3. Воротник, А. Н. Средства и методы воспитания приоритетных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России / А. Н. Воротник, Б. А. Клименко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 52-55.

4. Воротник, А. Н. Специфика профессиональной деятельности и оценка уровня развития физической подготовленности сотрудников специальных подразделений МВД России / А. Н. Воротник, А. И. Ткаченко, А. В. Горбатенко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2011. – С. 40-46.

5. Клименко, Б. А. Оценка формирования здорового образа жизни у курсантов военных училищ / В. И. Евдокимов, Б. А. Клименко, О. А. Чурганов // Вестник психотерапии. – 2006. – № 18 (23). – С. 92–100.

6. Муханов, Ю. В. Процесс формирования у курсантов вузов МВД России потребности в физическом самосовершенствовании / Ю. В. Муханов, В. И. Хальзов, А. Н. Воротник / Проблемы правоохранительной деятельности. – 2013. – № 2. – С. 49-52.

7. Ткаченко, А. И. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Н. Воротник // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 35-37.

8. Ткаченко, А. И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. И. Ткаченко. – М., 2007. – 24 с.

9. Ткаченко, А. И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин : учебное пособие / А. И. Ткаченко. – Белгород : БелЮИ МВД России, 2008. – 96 с.

10. Ткаченко, А. И. Обучение сотрудников ОВД приемам задержания. Технология комбинаций и тактика их применения : учебное пособие / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. В. Апальков. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2011. – 40 с.

11. Ткаченко, А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы / А. И. Ткаченко // Вестник Московского университета МВД России. – 2007. – № 4. – С. 131-133.

12. Ткаченко, А. И. Анализ динамики роста основных физических качеств у курсантов первых курсов Белгородского юридического института МВД России / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 57-59.

Сведения об авторе

Клименко Сергей Викторович, заведующий кафедрой физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Подольский социально-спортивный институт.

142116, Московская область, г. Подольск, ул. Халатова, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, приемы задержания.

Кузнецов М. Б.

Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения

Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудник полиции должен владеть боевыми приемами борьбы. Техника и тактика их использования в процессе задержания могут быть разными в зависимости от сложившейся ситуации. Недостаточный уровень подготовленности сотрудника полиции не только ставит под сомнение способность выполнить задержание правонарушителя, но и может стать причиной получения травм, а в некоторых случаях и гибели самого сотрудника [1].

В связи с этим, встает вопрос о поиске новых форм и методов для более качественного овладения навыками и умениями выполнять боевые приемы борьбы при задержании правонарушителей. Педагогическая практика показывает, что наибольшие трудности при разучивании приемов задержания возникают при отработке навыка «рычага руки внутрь». Этот прием требует хорошей координации и четкости выполнения согласованных действий [2].

В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий обучающихся и их психофизические особенности. Кроме того, из практики спорта известно, что для ускорения подготовки спортсмена и повышения ее качества, необходимо вести дифференцированную отработку элементов упражнения, т. е. если внимание сосредоточить на выполнении какой-нибудь одной части, то она осваивается значительно быстрее и, что особенно важно, качественнее.

Для обучения курсантов и слушателей приему задержания рычаг руки внутрь можно применять комплекс из подготовительных упражнений. Рассмотрим некоторые из них.

Упражнение 1. Упражнение отрабатывается на партнере, находящемся в положении лежа на спине в следующей последовательности:

- курсант садится с левой стороны от партнера (левая нога располагается спереди параллельно туловищу и под плечом партнера, правая – перпендикулярно левой ноге);

- фиксирует плечевой сустав партнера под своей левой подмышкой, прижимает его плечо к бедру своей левой ноги и захватывает кистью левой руки плечо напарника ближе к локтю;

- выполняет захват кисти левой руки партнера своей правой рукой и перегибает руку напарника в локтевом суставе через свое бедро.

Методические рекомендации: при выполнении подготовительного упражнения основная задача заключается в том, чтобы научить курсантов жестко фиксировать выпрямленную руку партнера. Для того чтобы убедиться, что все обучаемые правильно выполнили данный элемент, в конечной фазе упражнения преподаватель проверяет качество действий, произведенных курсантами. Упражнение можно отрабатывать после проведения броска из стойки с падением и переходом на удержание сбоку.

Упражнение 2. Упражнение отрабатывается на партнере, находящемся в положении на четвереньках. Прием выполняется в следующей последовательности:

- курсант становится на колени с правого бока от партнера;

- захватывает правой рукой за запястье одноименной руки партнера и выдергивает ее в сторону-вверх, одновременно с этим движением отставляет правую ногу в сторону;

- фиксирует плечевой сустав партнера под своей левой подмышкой и прижимает его плечо к бедру своей левой ноги;

- выполняет скручивание и выпрямление захваченной руки внутрь, перегибает ее против естественного сгиба локтевого сустава и выкручивает кисть партнера.

Методические рекомендации: основное внимание при отработке данного задания следует обратить на согласованность действий по выдергиванию руки с одновременным движением ноги в сторону и жесткую фиксацию выпрямленной руки партнера. Прежде чем обучающиеся примут исходное положение, преподаватель проверяет качество указанных выше элементов.

Упражнение 3. Упражнение выполняется фронтально. Обучаемые стоят лицом к стене в 1-1,5 м от нее. По команде преподавателя выполняют следующие задания:

- изготавливаются в левостороннюю стойку;

- наносят удар правой ногой вперед и, используя ее маховое движение, отставляют ногу назад, поворачиваясь при этом направо таким образом, чтобы ступни ног были параллельны к стене. Центр тяжести тела смещается на левую ногу, которая должна быть согнута в колене.

Методические рекомендации: основная задача заключается в том, чтобы научить курсантов осуществлять поворот туловища одновременно с ногой, при этом необходимо обратить внимание, чтобы обучаемые не ставили ногу на пол сразу после удара. Прежде чем курсанты примут исходное положение, преподаватель проверяет правильность расположения туловища и ног у выполнявших упражнение.

Упражнение 4. Упражнение отрабатывается с партнером, стоящим с вытянутой перед собой и слегка согнутой в локте правой рукой, боком к курсанту, выполняющему прием. По команде преподавателя, обучающийся выполняет следующее задание:

- захватывает напарника двумя руками сверху за предплечье вытянутой руки;

- наносит удар правой ногой вперед и, используя ее маховое движение, отставляет ногу назад, поворачиваясь направо таким образом, чтобы ступни ног были параллельны ступням партнера; при этом центр тяжести тела смещается на левую ногу, которая должна быть согнута в колене и прижата голенью к правой ноге напарника.

Методические рекомендации: при выполнении задания основное внимание следует обратить на четкость выполнения удара, осуществление поворота туловища одновременно с отставлением ноги назад, постановку левой ноги вплотную к правой ноге и сбоку от нее. Прежде чем курсанты примут исходное положение, преподаватель проверяет у всех выполнявших упражнение правильность расположения туловища и ног.

Упражнение 5. Упражнение отрабатывается с партнером, стоящим с вытянутой перед собой и слегка согнутой в локте правой рукой, боком к курсанту, выполняющему прием. По команде преподавателя обучающийся выполняет следующее задание:

- захватывает напарника двумя руками сверху за предплечье вытянутой руки;

- наносит удар правой ногой вперед. Одновременно с поворотом направо и отставлением ноги (таким же образом как это описывалось выше) выполняет рывок захваченной руки на себя и вниз, подводит плечо партнера под свою левую подмышку, прижимает его к бедру левой ноги, которая должна быть согнута в колене и прижата голенью к правой ноге напарника;

- выполняет скручивание захваченной руки внутрь, перегибает ее против естественного сгиба локтевого сустава и выкручивает кисть партнера.

Методические рекомендации: при выполнении задания основное внимание следует обратить на выполнение согласованных действий по осуществлению поворота туловища одновременно с отставлением ноги назад, постановкой левой ноги вплотную к правой ноге и сбоку от нее и рывком захваченной руки напарника. Прежде чем обучающиеся примут исходное положение, преподаватель проверяет у всех выполнявших упражнение правильность расположения туловища и ног, фиксацию выпрямленной руки партнера.

После отработки подготовительных упражнений, на которые в ходе занятия уделяется в среднем 15-20 минут, обучающиеся приступают к выполнению рычага руки внутрь при защите от удара рукой (ножом) сверху и наотмашь. Сначала курсанты отрабатывают прием по разделениям, затем в целом с постепенным сокращением времени на его выполнение [3].

Содержание подготовительных упражнений включает в себя действия, которые отрабатывались на предшествующих занятиях (борьба в положении лежа, удержания,

удары и т. п.), что в свою очередь, с одной стороны позволяет закрепить полученные ранее умения и навыки, а с другой – выделить и быстрее усвоить (учитывая приобретенный опыт) основные элементы способа задержания рычагом руки внутрь.

Таким образом, применяя в обучении задержанию рычагом руки внутрь комплекс вышеуказанных подготовительных упражнений, может оказать более эффективное влияние на подготовленность сотрудника полиции к действиям по задержанию нарушителей правопорядка.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин; под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.

2. Кутергин, Н. Б. Особенности формирования навыков боевых приемов борьбы в физической подготовке курсантов вузов МВД России / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко, А. Н. Кулиничев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей IX Международной научной конференции. – Харьков : Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковорды, 2013. – С. 217-221.

3. Боевые приемы борьбы : учебно-наглядное пособие / В. Н. Лавров, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов [и др.]; под общ. ред. В. Н. Лаврова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2011. – 182 с.

Сведения об авторе

Кузнецов Михаил Борисович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, рычаг руки внутрь.

Кузнецов С. В.

Спортивные игры как средство формирования физической и духовной культуры личности

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают спортивные игры. Они относятся к числу самых распространенных физических упражнений у множества людей во всем мире.

Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до зрелых пенсионеров. С их помощью формируются основы физической и духовной культуры личности, повышаются ресурсы здоровья как системы ценностей. Значимая роль спортивных игр проявляется в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Можно выделить некоторые из них: удовлетворение естественных двигательных потребностей и достижение оптимальной двигательной активности; формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма; развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого уровня физических качеств, системы двига-

тельных умений и навыков; приобретение знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других [1].

Важная роль в укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды играет мышечная деятельности человека. Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Обучающаяся молодежь постоянно испытывает серьезные психические нагрузки в течение всего периода обучения. Для того чтобы результат обучения был положительным организм должен уметь противостоять агрессивному влиянию среды, быть адаптированным к стрессу и сохранять работоспособность на протяжении всей жизни. При активном занятии физической культурой и спортом нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно для такой группы как студенты (курсанты). В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, как умственные, так и физические. Это особенно актуально для студентов, так как в период обучения человек максимально реализовывает свои способности. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем [2].

В попытке достижении цели формирования основ физической и духовной культуры личности и решения задач физического воспитания курантов в УрЮИ МВД России активно культивируются спортивные игры в рамках работы спортивных секций (мини-футбол, баскетбол, волейбол). Курсанты регулярно участвуют в городской Универсиаде, в чемпионатах Свердловской области и организации «Динамо». Популярность спортивных игр объясняется доступностью и отсутствием необходимости длительной предварительной подготовки. Для них потребуется относительно недорогой инвентарь и место для игры (спортзал или площадка).

Игры привлекательны рациональным изяществом движений. Для победы недостаточно превосходства в развитии уровня физических качеств. Победителем становится та команда, которая проявит более высокий двигательный интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Популярность игр объясняется еще и тем, что они представляют отличное средство общей физической подготовки, с помощью которой эффективно совершенствуются быстрота, ловкость, сила, выносливость, осваиваются такие жизненно важные навыки, как бег, прыжки, метания.

Таким образом, в современной системе физического воспитания спортивным играм принадлежит ведущая роль. Главное достоинство их заключается в особой притягательной силе и широте применения. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, отличное средство активного отдыха и восстановления.

Литература

1. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник / Ю. Д. Железняк [и др]. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 156 с.

2. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, Е. И. Русанова. – М., 1997. – 125 с.

Сведения об авторе

Кузнецов Сергей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Спортивные игры, физические упражнения, физическое воспитание, двигательная активность.

Кутергин Н. Б., Сысоева Т. И.

Совершенствование отдельных технико-тактических навыков физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Существующий уровень физической подготовки вполне обеспечивает достойный уровень подготовленности сотрудников полиции к рукопашному бою, однако необходимо дальнейшее совершенствование для постоянного соответствия меняющимся современным реалиям, а также для повышения своего профессионального мастерства.

На наш взгляд, необходимо теоретически исследовать и разработать практические рекомендации для внедрения в систему технико-тактической подготовки обучающихся образовательных организациях МВД России к рукопашной схватке, тем самым выработать более совершенную модель подготовки.

Центральная задача в технической подготовке – сформировать боевые навыки, позволяющие курсантам с повышенной эффективностью применять их возможности в своей правоохранительной деятельности.

Предпосылки воплощения этой задачи обеспечивают универсальную общую подготовку, в том числе подготовку технического характера, которая, прежде всего, заключается в пополнении двигательного фонда навыков и умений, являющихся необходимым условием для формирования технических навыков. В ней обширно применяется эффект обстоятельного переноса навыков: навыки, вырабатываемые в ходе общей подготовки включаются – как правило, в измененном виде – в состав развивающихся на их основе специфических навыков и способствуют их совершенствованию. Общая техническая подготовка включает обучение упражнениям, избранных в качестве дополнительных средств физической подготовки [1].

Кроме развития навыков, также важным аспектом является подготовка и развитие координационных способностей, от которых в должной мере зависит степень технического совершенства [2].

Суть всей технико-тактической подготовки лиц, осуществляющих правоохранительную деятельность, в формировании способности вести поединки на основе расчетливого определения стратегии ведения боя с различными соперниками, быстро оценивать боевую обстановку, принимать правильные решения и осуществлять их для достижения победы. В целом, тактическое мастерство в комплексных единоборствах основывается на богатом запасе специальных знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять предварительно составленный план схватки, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений оперативно оценивать сложившуюся динамическую ситуацию и найти наиболее эффективное решение [2].

При проведении боя с преступником следует сосредоточиться на выборе следующих задач: 1) выбор стратегических направлений поединка, состоящих из системы местных задач, решаемых в каждом периоде; 2) создание благоприятной динамической ситуации, адекватными тактическими средствами или использованием ошибочных

действий правонарушителя с целью проведения эффективного приема; 3) осуществление личного технико-тактического потенциала в неблагоприятных условиях для противника (движения, стойки, комбинации); 4) выбор оборонительных действий для нейтрализации основных приемов противника.

Ведущая роль в обучении и повышении тактических и технических действий, относится к правильному выбору средств и методов для обеспечения оптимального развития моторно-координационных способностей курсантов образовательных организаций МВД России [3].

Исследуя возможность создания универсальной, высокоэффективной модели подготовки будущего сотрудника полиции к рукопашной схватке, необходимо изначально тщательно проанализировать существующую технико-тактическую подготовку ряда распространенных единоборств.

Поскольку весь бой строится изначально на ударной и защитной технике, на наш взгляд, в универсальную модель подготовки курсанта необходимо внести часть технических приемов и тактики бокса. Так, в боксе есть удары боковой, прямой и снизу, которые можно наносить в голову, по телу противника. В боксе у всех разный стиль и это такой вид спорта, где нет рамок ограничения, т.е. один удар можно наносить поразному. Необходимо также, помимо ударной техники, не забывать и про защиту. В боксе есть четыре основных вида защиты: уклоны, наклоны (нырки), шаг в сторону, приседания.

Переходя к другим элементам технической подготовки, необходимо несколько слов сказать об ударах ногами, которые представляют собой достаточно обширный арсенал техники кикбоксинга. Они являются эффективным оружием в поединке [4]. В сочетании с ударами руками они представляют собой широкие возможности как в атакующих, так и контратакующих действиях.

Также нельзя не учитывать приёмы дзюдо, обладающие значительной эффективностью в комплексе с ударной техникой, рассмотренной выше. Дзюдо имеет в арсенале 67 приёмов из техники бросков и 29 приёмов из техники обездвиживания. На их основе строится практически неограниченное количество вариативных техник [5].

В процессе обучения курсантов броскам следует добиваться, чтобы обучаемый усваивал закономерности решения двигательной задачи, выделяя инвариантные признаки изучаемого действия, что позволит ему эффективно применять усвоенные действия в нестандартной ситуации силового контакта с правонарушителем [6]. Это условие часто нарушается, когда результатом применения комплекса двигательных действий становится бросок, который обучаемый пытается воспроизвести. Внимание обучаемого сосредоточено на второстепенных признаках изучаемого броска (подбив, сбрасывание и т. д.) [7].

При изучении двигательных действий следует добиваться овладения всеми составляющими техники. Прежде всего, при обучении броскам важно сформировать правильное положение у обучаемого. При входе в бросок правильно действовать руками, корпусом и ногами [8]. В действительности, это правило не выполняется в практике обучения курсантов. Так, при изучении бросков упрощая, изучают способ сваливания соперника в положение лежа, обращая мало внимания на расположение центра тяжести партнера, проводящего бросок.

Нередко упускают из внимания освоение бросков при передвижении с партнером и т. п. Положительная оценка курсантам при выполнении бросков ставится в случае выполнения незначительного амплитудного технического действия, приведшего к падению партнера. В этих случаях преподаватели редко обращают внимание на качество усвоения отдельных технических действий.

Физическая подготовленность курсанта, должна отвечать высоким требованиям, предъявляемым сложностью двигательных задач, решение которых направлено на обеспечение личной безопасности сотрудника, защиту граждан от преступных посягательств и противоправных насильственных действий в физическом контакте с правонарушителем. Так, при применении физической силы сотрудником полиции правонарушитель, как правило, оказывает силовое сопротивление. Чтобы подавить его (сопротивление) сотрудник вынужден применить боевой прием борьбы с целью обезвреживания и задержания правонарушителя. В условиях активного силового сопротивления для осуществления задержания наиболее эффективным и надежным боевым приемом борьбы, на наш взгляд, будет бросок, освоенный курсантом на уровне двигательного навыка. Одним из признаков, определяющих двигательный навык, является устойчивость к сбивающим воздействиям. Кроме того, нельзя забывать о том, что бросковая техника связана с падениями, в том числе в положении лежа может оказаться и сам проводящий бросок, поэтому необходимо уметь эффективно применять приемы борьбы лежа в ситуациях силового противоборства с правонарушителем [9].

Обучение бросковой технике содержит множество специальных подготовительных упражнений, направленных на формирование двигательного навыка курсанта [7]. Полагаем, что их использование на занятиях по физической подготовке с курсантами позволит лучше освоить броски, чтобы эффективно их применять в экстремальных условиях практической деятельности сотрудников ОВД.

Подводя итог, можно отметить, что в каждом из существующих единоборств, в том числе и в рассмотренных нами, существуют высокоэффективные технические действия, а также тактические рекомендации по их применению. Отсюда следует, что эффективное развитие боевых навыков путем усовершенствования технико-тактической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в схватке с правонарушителем, возможно, построить только на основе сочетания лучших техник из разных видов единоборств, а также тактики их применения.

Литература

1. Герасимов, И. В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / И. В. Герасимов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 31-33.

2. Климов, К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Климов. – СПб., 2007. – 175 с.

3. Моськин, С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 136-138.

4. Витютнев, Е. Е. Современные подходы к решению задач технико-тактической физической подготовки курсантов – будущих сотрудников подразделений полиции специального назначения / Е. Е. Витютнев // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2014. – С. 6-16.

5. Казинский, Н. Е. Возможные направления совершенствования практических навыков при подготовке курсантов вузов МВД России / Н. Е. Казинский, А. Л. Востроknутов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 118-122.

6. Айгубов, Н. М. Влияние анализа видео боев на технико-тактическую подготовленность единоборцев / Н. М. Айгубов // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2015. – № 1. – С.154-156.

7. Кузнецов, М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 125-127.

8. Фомиряков, Д. В. Педагогические условия реализации дидактических принципов в обучении двигательным действиям юных каратистов : дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Фомиряков. – Чебоксары, 2008. – 145 с.

9. Кузнецов, М. Б. Приемы борьбы лежа в ситуациях силового противоборства с правонарушителем / М. Б. Кузнецов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 136-138.

Сведения об авторах

Кутергин Николай Борисович, заместитель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Сысоева Татьяна Игоревна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсант, боевые приемы борьбы, бросковая техника, технико-тактические приемы, бокс, кикбоксинг.

Лигута В. Ф.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников (женщин) следственного отдела органов внутренних дел

На различных должностях в органах внутренних дел Российской Федерации в настоящее время увеличивается число женщин, осуществляющих свою служебную деятельность, не связанную с силовым задержанием, к которым предъявляются определенные требования к состоянию здоровья и уровню физической подготовленности. По данным официальной статистики только в органах внутренних дел Хабаровского края проходят службу около 30,0 % женщин [1, 2].

Профессиональная деятельность сотрудников (женщин) органов внутренних дел сопряжена с интенсивными умственными и психологическими нагрузками. Развивающееся в процессе данной служебной деятельности утомление негативно отражается на физиологических функциях организма и психологических качествах: внимании, памяти, эмоциональной устойчивости, что, в конечном итоге, приводит к снижению общей умственной и физической работоспособности сотрудников. Наиболее эффективными средствами сохранения здоровья и высокой работоспособности организма являются физические упражнения. От отношения и мотивации к занятиям по физической подготовке, физической культурой и спортом сотрудников (женщин) полиции зависит их физическое состояние, которое обеспечивает высокий уровень профессиональной деятельности [3, 5].

В связи с этим поиск новых научно-методических подходов к решению проблемы физической подготовки, сохранения и укрепления здоровья сотрудников (женщин)

органов внутренних дел с учетом специфики их служебной деятельности, является актуальным, что и определило тему предлагаемого научного исследования.

Цель исследования: определить роль и значение физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников (женщин) полиции следственного отдела органов внутренних дел.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в решении которых предполагалось определить: отношение сотрудников (женщин) полиции к физической подготовке; материально-техническую базу для занятий физической подготовкой; формы и направленность занятий по физической подготовке; особенности организации и проведения физической подготовки; мнение сотрудников (женщин) о возможности и целесообразности улучшения физической подготовки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в подразделении.

В соответствии с целью и основными задачами исследования был проведен социологический опрос (анкетирование) 104 сотрудников (женщин) следственного отдела органов внутренних дел. Сбор социологической информации осуществлялся при помощи специально разработанной нами анкеты, которая включала 37 вопросов и 125 различных вариантов ответов. Анкетный опрос осуществлялся в 2015 году в подразделениях полиции Хабаровского края и на факультете заочного обучения ДВЮИ МВД России.

Как показало исследование, основной возраст сотрудников составил от 25 до 40 лет (61,1 %). Стаж службы в органах внутренних дел у большей части опрошенных сотрудников составлял от 6 до 15 лет (68,6 %). Образовательный статус сотрудников: 94,4 % имеют высшее образование, в том числе 72,2 % окончили образовательные учреждения МВД России и 22,2 % – гражданские вузы. Остальные 5,6 % окончили средние гражданские профессиональные образовательные учреждения.

Анализ анкетного опроса свидетельствует, что около 90,0 % респондентов считают физическую подготовку необходимым условием для эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей. Регулярные занятия физическими упражнениями необходимы для поддержания высокого уровня здоровья (53,7 %), развития психофизических качеств (40,7 %), развития двигательных качеств (35,2 %), развития профессионально важных прикладных умений и навыков (12,9 %).

Однако мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью сотрудников (женщин) исследуемого подразделения остается низкой. Так из общего числа опрошенного контингента только 7,4 % кроме занятий физической подготовкой в подразделении дополнительно занимаются в различных спортивных секциях, клубах здоровья. На наличие штатного инструктора по физической подготовке в подразделении указали 40,7 % респондентов, общественного инструктора – 24,1 % и 35,2 % отметили его отсутствие.

Наличие спортивных сооружений и оборудования в подразделении отметили 14,8 % участников социологического опроса, их отсутствие – 79,6 % и 5,6 % сотрудников ответили, что для занятий физической подготовкой они арендуют спортивные объекты.

Большинство респондентов (88,9 %) отметили, что у них в подразделении регулярно проводятся практические занятия по физической подготовке (1 раз в неделю по 2 часа), что соответствует Наставлению по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации [4].

Основной формой занятий физкультурно-спортивной деятельностью, используемой в подразделении, являются практические занятия по физической подготовке по расписанию (81,5 %).

Главной направленностью учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в подразделении является формирование и совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, на втором месте находятся занятия легкой атлетикой и ускоренное передвижение на местности, третье место занимают теоретические занятия по методике использования физических упражнений с целью совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (табл. 1).

Таблица 1

Направленность занятий по физической подготовке с сотрудниками (женщинами)

Варианты ответов	Количество ответивших	%
Боевые приемы борьбы	79	75,9
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	31	29,6
Теоретические занятия	25	24,1
Спортивные игры	17	16,7
Плавание	2	1,8

Среди всех опрошенных респондентов качеством организации и проведения занятий по физической подготовке удовлетворены 57,4 % сотрудников, 24,1 % – не удовлетворены и 18,5 % ответили «желает лучшего», что, в определенной степени, свидетельствует о недостаточной квалификации штатных и общественных инструкторов по физической подготовке и отсутствии должного внимания со стороны руководителей учебных групп.

Результаты исследования показали, что проверка и оценка уровня физической подготовленности сотрудников данного подразделения осуществляется регулярно согласно нормативным документам.

По мнению респондентов, для совершенствования физической подготовленности сотрудников (женщин) следует обратить особое внимание на следующие разделы физической подготовки: боевые приемы борьбы; плавание; легкая атлетика и ускоренное передвижение; спортивные игры; лыжная подготовка; прикладная, атлетическая и оздоровительная гимнастика; теоретические занятия (табл. 2).

Таблица 2

Разделы физической подготовки, на которые следует обратить особое внимание в процессе учебно-тренировочных занятий с сотрудниками (женщинами)

Варианты ответов	Количество ответивших	%
Боевые приемы борьбы	52	50,0
Плавание	33	31,5
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	21	20,4
Спортивные игры	17	16,7
Теоретические занятия	13	12,9
Лыжная подготовка	8	7,7
Прикладная, атлетическая и оздоровительная гимнастика	7	6,7

Как показал социологический опрос, для улучшения качества процесса физической подготовки сотрудников (женщин) необходимо обеспечить подразделения методической литературой по данному направлению (44,4 %). Так 53,7 % респондентов отметили отсутствие в подразделении методических материалов по прикладным разделам физической подготовки для женщин (рукопашный бой, самбо, силовая и атлетическая

подготовка, физкультурно-оздоровительные средства и методы укрепления здоровья с учетом профессиональной деятельности).

Необходимо увеличить количество часов на практические занятия по физической подготовке (31,5 %), больше времени уделять теоретическим занятиям по приобретению знаний использования физических упражнений с целью проведения самостоятельных тренировок по совершенствованию своего физического состояния, сохранения и укрепления здоровья (25,4 %).

Таким образом, результаты исследования позволяют установить следующее.

В настоящее время в период социально-экономических и политических преобразований в нашей стране особое значение придается физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, которые должны быть готовыми к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы.

Однако исследований по научно обоснованному содержанию, организации и методике проведения физической подготовки сотрудников (женщин) органов внутренних дел в отечественной современной научно-методической литературе недостаточно.

Вместе с тем доказано, что занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических, функциональных и психологических качеств занимающихся, обеспечивают укрепление здоровья и работоспособности, что необходимо для выполнения профессиональной деятельности. В связи с этим, для осуществления эффективного процесса физического воспитания важно знать отношение и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Необходимо организовать методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические рекомендации, методические указания и т. д.) подразделений по вопросам использования эффективных средств и методов физической подготовки с целью обучения и совершенствования боевых приемов борьбы, развития профессионально важных двигательных качеств, умений и навыков. Для повышения качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников (женщин) полиции должна быть установлена тесная взаимосвязь с кафедрами физической подготовки вузов МВД России.

Анализ проведенного социологического исследования позволяет объективно оценить роль и значение физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников (женщин) следственного отдела органов внутренних дел, проблемы связанные с проведением и организацией процесса физической подготовки и наметить пути ее совершенствования.

Литература

1. Лигута, В. Ф. Состояние и особенности проведения занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Дальнего Востока / В. Ф. Лигута, А. С. Сергоян, Ю. А. Осина // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – С. 109-111.

2. Лигута, В. Ф. Физическая подготовка слушателей в процессе прохождения практики в органах внутренних дел / В. Ф. Лигута, П. В. Пугач // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов I Международной научно-практической конференции. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД РФ, 2013. – С. 189-191.

3. Организационно-методические особенности процесса физической подготовки курсантов (слушателей)-женщин : методическое пособие / сост.: В. В. Мороз [и др.]. – Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2009. – 128 с.

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп].

5. Рямова, К. А. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / К. А. Рямова, Т. А. Слободчикова. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2014. – 35 с.

Сведения об авторе

Лигута Владимир Филиппович, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680020, г. Хабаровск, переулок Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники (женщины), профессиональная деятельность, следственный отдел.

Лисогор И. А.

Роль подвижных игр в психофизическом развитии курсантов младших годов обучения

К подвижным играм курсанты военных вузов всегда проявляют особый интерес. Игры привлекают разнообразием двигательных действий и эмоциональностью, удовлетворяя свойственное подросткам стремление к движениям.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, выступающий как средство самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания. Игра всегда направлена на развитие и совершенствование у обучающихся качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности, а также нравственных и психологических [1].

Разнообразные пути достижения цели в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие строгой регламентации, благоприятно сказываются на проявлении у обучающихся находчивости, инициативы и самостоятельности. Курсантам предоставляется возможность широкого выбора способов деятельности [2].

Введение игрового компонента на учебно-тренировочных занятиях с курсантами младших годов обучения, дает возможность взглянуть на движения с практической стороны, учит переносить двигательные умения в свою непосредственную деятельность, на более высоком уровне формировать двигательный опыт. Преподавателю физической подготовки при помощи игровых упражнений становится легче выполнять задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии физических качеств, функциональных и интеллектуальных способностей обучающихся [3].

Общеизвестно, что физическая активность не только развивает физические качества, но и укрепляет нервную систему. Сложные сюжетные задания применяемых подвижных игр, большое количество участников, соблюдение определенных правил способствуют развитию у обучающихся чувства коллективизма. Обладающая значительной воспитательной силой подвижная игра, развивает стратегическое мышление, способность ставить цель и достигать ее, выступает источником положительных эмоций [4].

Для удобства практического использования подвижные игры классифицируются. Различают элементарные (сюжетные, бессюжетные, игры с использованием предметов) и сложные (спортивно-соревновательные) подвижные игры. В подвижных играх могут выполняться самые разнообразные двигательные действия: ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, переползание, и т. п. Увлеченные игрой, курсанты много-

кратно повторяют одни и те же движения, не теряя при этом интереса к ним. Сохранение интереса к выполняемым упражнениям, является важным условием для развития и совершенствования физических качеств, в частности ловкости и быстроты движений. Их развитию способствуют действия в постоянно меняющихся игровых условиях (необходимость убегать, чтобы не быть пойманным, преодолевать препятствия, чтобы не сбить их и т. п.).

Благодаря значительному разнообразию подвижных игр, преподавателю физической подготовки на младших курсах, предоставляется возможность целенаправленно и разносторонне воздействовать на развитие обучающихся. Так, важную воспитательную направленность несут сами правила игры. Они встречаются даже в самых простых подвижных играх. Правила создают необходимость военнослужащему решать поставленную задачу, выполнение которой организует и дисциплинирует, приучает действовать согласованно, учит помогать друг другу. В случаях невыполнения правил, игра теряет смысл и становится не интересной.

Занятия подвижными играми проходят, как правило, без довольно больших физических напряжений. В процессе занятий чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет курсантам выполнять большой объем работы.

По своей организации подвижные игры чаще всего коллективные, в них могут объединяться от 2 до 30 обучающихся. Коллективные игры немаловажны в воспитательном отношении. В коллективе сверстников игра является важным условием в воспитании согласованности своих движений и своего поведения с движениями и поведением других.

Особую ценность представляют подвижные игры, которые имеют в своем содержании элементы спортивных игр. Такие игры являются хорошим средством приобщения военнослужащих к занятиям спортивными играми вначале по упрощенным, а затем и по официальным правилам соревнований.

По нашему мнению, только активная двигательная деятельность подростков способна стимулировать работу различных мышечных групп, усиливать функцию сердечно сосудистой системы, улучшать обмен веществ, что, в свою очередь, приведет к наиболее полноценному физическому развитию военнослужащего и оздоровлению его организма.

Литература

1. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования : электронное научное издание (журнал). – 2014. – № 6. – С. 673. – URL: http//www.science-education.ru/120-15266.

2. Алдошин, А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 22-25.

3. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

4. Баркалов, С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранитель-

ных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 22-25.

Сведения об авторе

Лисогор Илья Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Академия ФСО России.

302034, г. Орел, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Подвижные игры, курсанты, психофизическое развитие, профессиональная деятельность, физическая подготовка.

Ляпин А. И., Толстых С. К., Фёдоров В. В.

К вопросу вступительных испытаний по физической подготовке

Современная правоохранительная деятельность предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций МВД России. Высокий уровень профессионализма важен не просто для результативной работы, но и для сохранения жизни сотрудников ОВД. В этих условиях возрастают требования к системе подготовки высококвалифицированных специалистов.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции такой обязательный предмет как физическая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, которая предусматривает профилирование занятий применительно к будущей оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. А такая деятельность направлена не только на формирование прикладных двигательных умений и навыков, но и на выполнение своего должностного регламента (должностная инструкция) без снижения работоспособности.

В последнее время наблюдается увеличение числа научных исследований (В. Г. Лупырь, 2002; Е. В. Флусов, 2009; Е. Е. Синяев, 2012; И. Л. Гросс, 2012), направленных на повышение эффективности боевой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и курсантов образовательных организаций МВД России. Однако, в связи с неоднозначным взглядом на структуру учебного процесса и вступительного испытания для кандидатов на обучение, возникает необходимость внесения определённых корректив в организацию, планирование учебного процесса и в содержание вступительных испытаний.

Физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России определятся в ходе проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке, и оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость).

При определении развития такого физического качества как выносливость кандидаты на обучение (юноши и девушки) сдают нормативы в беге (кроссе) 1000 м. Следует предположить, что дистанция такой протяжённости для юношей не даёт объективной картины развития выносливости. Попробуем обосновать выдвигаемый тезис.

Итак, различают общую и специальную выносливость.

На Всесоюзном симпозиуме «Биологические и педагогические аспекты выносливости» (1971 г.) были даны формулировки этим двум понятиям, которые до настоящего времени не претерпели значительных изменений.

Общая (неспецифическая) выносливость – способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы.

По-другому её ещё называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе.

Специальная (специфическая) выносливость – способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида деятельности.

Одним из основных **критериев оценки выносливости** является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность не снижая производительности. Физическая выносливость имеет важное значение в профессиональной деятельности каждого человека. Она позволяет: во-первых, выполнять значительный объем двигательной деятельности; во-вторых, продолжительное время поддерживать высокий уровень работоспособности; в-третьих, быстро восстанавливать силы после значительных физических нагрузок.

В настоящее время в теории физической культуры и спорта сложились определенные трактовки в терминологии выносливости. Большинство специалистов поддерживают формулировку этого качества, данную известным отечественным физиологом В. С. Фарфелем: «Выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению – временному снижению уровня оперативной работоспособности». В то же время Ф. П. Суслов (1997), И. И. Сулейманов (2001) логически обосновывая определения главных понятий теории физической культуры, на основании уточнения соотношения ведущих понятий на общепедагогическом и философском уровнях, дают развернутую формулировку понятия «выносливость»: «Выносливость человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности».

Опираясь на вышеизложенное, следует сказать, что выносливость является комплексным качеством, большинство составляющих ее компонентов являются общими для всех проявлений в различных видах деятельности. При этом долевое соотношение различных компонентов между собой и определяет специфику выносливости в каждой профессиональной деятельности. Большинство компонентов выносливости имеют достаточно строгие критерии и надежно измеряются различными методами.

В практике физического воспитания в основном применяется способ, когда выносливость определяется по времени преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции, или тестов связанных с продолжительной физической нагрузкой (тест Купера – бег 12 мин; PWC_{170} и др.). Для контроля уровня развития выносливости учащихся общеобразовательных школ в основном используют дистанции: в младших классах для мальчиков – 800 м; в средних классах – 1500 м; в старших классах – 3000 м.

В образовательные организации МВД России поступает в основном молодёжь, имеющая полное среднее образование. Программа в общеобразовательных школах состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и предусматривает обучение и совершенствование навыкам и умениям в различных видах физических упражнений, в том числе и в лёгкой атлетике. Одним из основных средств развития выносливости в X-XI классах учебной программой предусмотрен длительный бег и кросс (3000 м у юношей). Приведённые временные нормативы характеризуют различные уровни подготовленности. Так, время 12 мин 40 сек., характеризует низкий уровень подготовки, 11 мин 30 сек. – средний и 10 мин 15 сек. – высокий [1, 2]. Норматив 1000 м у юношей программой не предусмотрен. Кроме того, образовательные программы с углубленным изучением предмета Физическая культура в разделе II. «Специальная физическая подготовка», упражнения для

развития общей выносливости предполагает бег по пересечённой местности 3 км (юноши) [3].

Более того, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [4], который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности на основе выполнения нормативов, характеризующих требования Государства к состоянию физического здоровья нации [Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172] VI ступень 18-29 лет (что соответствует 1-й и 2-й возрастным группам, которые определены нормативными документами Министерства внутренних дел Российской Федерации) золотой значок – 12 мин 30 сек., серебряный – 13 мин 30 сек., бронзовый – 14 мин. 00 сек.

Нетрудно заметить, что приведённые выше данные говорят о том, что уровень развития такого качества как выносливость у юношей 16-29 лет определяется в беге (кроссе) на 3000 м.

Между тем оценка двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений и ее динамика на протяжении учебного года обычно проводится на основании контрольных испытаний, включающих тесты, разработанные Институтом физиологии детей и подростков Российской академии образования и Российским научно-исследовательским институтом физической культуры. Рекомендуемый тест для оценки выносливости – кросс по слабо пересеченной местности на 3 км. А для оценки техники бега предлагается равномерный бег в течение 25 мин.

Анализ результатов научных исследований в области организации физической подготовки в органах внутренних дел и образовательных организациях МВД России (В. А. Бубела, 2003; С. Н. Солодухин, 2010; В. А. Овчинников, 2012; Е. Е. Синяев, 2012 и др.) свидетельствует о том, что для определения уровня развития выносливости юношей, как правило, используют дистанцию 3000 м.

Наряду с этим, уместно проанализировать требования вступительного испытания по физической подготовке для абитуриентов в образовательных организациях различных силовых ведомств. Так, ФГБОУ ВПО ВИ ГПС МЧС России для определения уровня развития выносливости используют норматив в беге на 3000 м (юноши – 11 мин 55 сек.; 12 мин 20 сек.; 12 мин 45 сек.); ФГБОУ ВПО ВИ ФСИН России – юноши бег (кросс) 3000 м (12 мин 05 сек., 12 мин 45 сек., 13 мин 25 сек.), Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации – юноши бег 3000 м (12 мин 00 сек. – 13 мин 30 сек.); Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (г. Воронеж) юноши – упражнение № 46 (бег 3 км).

Выявленные противоречия между содержанием программы общеобразовательной школы и требованиями дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательные организации МВД России, а также между действующими приказами и предъявляемыми требованиями к будущей профессионально-служебной деятельности курсантов, требуют внесения корректив в нормативную базу действующих документов.

Анализируя результаты сдачи норматива по бегу (кроссу) по физической подготовке кандидатами, поступающими в Воронежский институт МВД России (2012 г., 2013 г., 2014 г., 2015 г.), можно сделать вывод о том, что их показатели в беге на 1000 м это не результат целенаправленной подготовки, а результат, показанный благодаря происходящим естественным процессам роста и развития организма. Поэтому средний прирост показателей в кроссовой подготовке, достигаемый юношами в течение первого года обучения, составляет 13 %. Более того, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что дистанция 1000 м для определения уровня развития физического качества «выносливость» менее информативна, чем показатели в беге (кроссе) на 3000 м.

Следовательно, определение уровня физической подготовленности будущих кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России, требует пересмотра требований дополнительного вступительного испытания. В дополнении ко всему, данные о психофизиологических особенностях данного возраста свидетельствуют о готовности старшеклассников и будущих сотрудников МВД России к преодолению больших физических нагрузок.

Литература

1. Методика физического воспитания 10-11 классов : пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов [и др.]; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2002. – 125 с.

2. Видякин, М. В. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М. В. Видякин, В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2005. – 186 с.

3. Примерная программа для образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Н. В. Барышева, О. А. Горковенко, А. А. Илькухин [и др.]; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Мин. обр.; Просвещение, 2000. – 95 с.

4. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : нормативные документы. – Воронеж, 2014. – 111 с.

Сведения об авторах

Ляпин Алексей Иванович, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Толстых Сергей Константинович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Фёдоров Владислав Владимирович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическое воспитание, профессионально-служебная деятельность, физическая подготовка, дополнительное вступительное испытание, кандидаты на учёбу, выносливость, бег (кросс).

Ляхов П. В.

Основы физической подготовки стрелка-спортсмена

Специальный комплекс необходимых стрелковому спорту знаний, умений и навыков формирует специальные качества необходимые стрелку-спортсмену. Определение этих качеств является первоначальной задачей для разработки методики их развития и совершенствования.

Спортсмены, достигшие высокого спортивного уровня, обладают специализированными свойствами, которые принято определять как специальные «стрелковые» качества: высокая точность воспроизведения положений тела и движений при изготовке к стрельбе; тонкая координация микродвижений системы «стрелок-оружие», которая обеспечивает необходимую устойчивость при производстве выстрелов; способность

точно дозировать силу и скорость нажима пальца на спусковой крючок; выносливость к продолжительным статическим нагрузкам; способность управлять психоэмоциональным состоянием и поведением в возбуждающей обстановке соревнований [1].

Указанная система основополагающих специальных качеств является определяющей для достижения высоких спортивных результатов в стрелковом спорте. В связи с этим, все методические приемы и средства тренировки должны быть направлены на их формирование, развитие и совершенствование.

Тренировка спортсмена, в основу которой положено только выполнение стрельбы (т.е. количество произведенных выстрелов), значительно снижает его функциональные возможности и противодействует достижению высокого уровня показателей. Учитывая достаточно высокие требования, предъявляемые к современному стрелку-спортсмену, таких средств тренировки недостаточно [2].

Развитие специальных качеств требуемых стрелку обеспечивается общей физической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП).

Общая физическая подготовка играет основную, базовую роль для специализации в спорте, формирует функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для развития разнообразных двигательных навыков и умений, определяется как важное средство всестороннего развития личности. Общая физическая подготовка плотно взаимодействует со специализацией спортсмена и должна соответствовать ее особенностям.

Стрелок-спортсмен должен обладать: высокой выносливостью к длительной статической нагрузке, умением сохранять концентрацию в условиях продолжительной относительной неподвижности и достаточно развитой мышечной системой; способностью избирательно расслаблять отдельные мышцы, которые непосредственно не задействованы в удержании тела и оружия, в то же время дозированно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие; максимальной согласованностью и точностью движений и положений; быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией; достаточно развитым чувством равновесия и ориентировки в пространстве; способностью быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок; высокой психоэмоциональной устойчивостью в условиях повышенного воздействия внешних раздражителей и предельных, в том числе и на соревнованиях.

Средствами специальной физической подготовки являются, специализированные стрелковые упражнения или их составные части, а также специальные подводящие (подготовительные) упражнения.

Специальную физическую подготовку стрелка-спортсмена следует начинать с подводящих упражнений без оружия с целью создания у него необходимой точности отдельных простых действий, каждое из которых имеет свое целевое назначение. Затем постепенно, по мере увеличения тренированности, отдельные, ранее освоенные элементы формируются в гибкую, согласованную систему организованных действий на базе сенсомоторной координации. Невыполнение этих требований, как правило, ведет к раскоординации и снижению точности действий, а также к психологическим срывам.

При подборе средств тренировки необходимо учитывать, какие возможности они представляют и в каком виде их использовать, принимая во внимание основные оперативные и перспективные учебные задачи данного этапа подготовки, уровень подготовки спортсмена, его физические и психологические возможности, индивидуальные особенности.

Методика формирования специальных качеств имеет некоторые характерные особенности. Как правило, наблюдается взаимное противоречие при сочетании физических нагрузок с ювелирной точностью действий, по производству выстрелов. Напри-

мер, развитие выносливости к продолжительным статическим нагрузкам снижает тонкие координационные навыки двигательной системы. Для решения указанных задач целесообразно последовательное использование разнообразных форм и методов тренировки стрелка на различных этапах подготовки. Так, выносливость к статическим нагрузкам необходимо повышать в начале подготовительного периода подготовки с помощью планомерного применения специальных упражнений на длительность удержания различного по весу оружия сначала без уточнения, затем с некоторым уточнением относительно мишени и т. п. Основные задачи по формированию навыков приведения оружия, статичного его удерживания и согласованности со своевременным, производством нажатия на спусковой крючок, решаются во второй части подготовительного и в предсоревновательном периодах.

Многие повышают нагрузку на различных этапах подготовки, увеличивая количество произведенных выстрелов. В данном случае следует определить, о какой нагрузке идет речь. В условиях свободной тренировки без учета результатов стрельбы увеличение количества выстрелов повысит главным образом физическую нагрузку. Если при этом стрелок сосредоточит внимание на уточнении положения различных частей тела, на усилии удерживания оружия и нажатии на спусковой крючок, он тем самым в значительной мере дополнит физическую нагрузку сенсорной реакцией.

Таким образом, единство общей и специальной подготовки является важным принципом тренировки спортсмена, служит всестороннему развитию и совершенствованию общих и специальных физических, а также морально-волевых качеств.

Литература

1. Володина, И. С. Комплексный контроль за уровнем специальной подготовленности стрелков-спортсменов, специализирующихся в стрельбе из пистолета : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / И. С. Володина, Е. В. Комова. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.

2. Актов, А. В. Устойчивость тела как критерий технического мастерства стрелков / А. В. Актов // Теория и практика физической культуры, 1985. – № 9.

Сведения об авторе

Ляхов Павел Владимирович, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, стрельба, спортивная тренировка, стрелок-спортсмен.

Макеева В. С.

Динамика уровня оперативного мышления курсантов-девушек под влиянием физической нагрузки

В теоретических источниках все чаще подчеркивается усложнение и повышение информационной нагрузки на человека-оператора, связанное с изменением структуры информационного потока, в котором сокращается доля простой информации, реакцией на которую чаще всего были преимущественно моторные отклики. В современной служебной деятельности сотрудника ГИБДД операторская деятельность как опосредованное взаимодействие с техническими компонентами машины и внешней средой посредством информационной модели отличается резким увеличением психической нагрузки на оператора, связанной с ростом сложности и ответственности принимаемых

решений. Эти изменения носят выраженный негативный характер, т. к. усиление психической нагрузки значительно увеличивает темп снижения работоспособности оператора. Здесь центр тяжести от проявлений, связанных с физической усталостью перемещается к психоэмоциональному утомлению, последствия которого опасны как для обеспечения должного результата деятельности, так и для здоровья оператора [1, 3, 4, 5]. При этом сам характер служебной деятельности в силу специфики деятельности, не исключает высокой двигательной активности сотрудника, что существенно повышает вероятность появления ошибок в процессе принятия решений.

Нами было проведено исследование, целью которого является определение динамики уровня оперативного мышления под влиянием физической нагрузки у курсанток, как потенциальных сотрудников, которые могут быть заняты в операторском труде. Для определения изменений стрессовой устойчивости организма на предъявление раздражителей различного характера в начале эксперимента методом случайной выборки нами была выбрана группа девушек в количестве 29 человек. Определяли изменения оперативного мышления и реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на выполнения физической нагрузки в виде бега на 1000 м. ЧСС фиксировалась после выполнения теста на решение задач и сразу после бега на первой минуте восстановления. Оперативное мышление определялось по результатам запоминания предъявленных на слух пяти цифр и сложения каждого предшествующего с последующим, с последующим записыванием полученных сумм, всего 10 рядов, зачитываемых цифр до бега, и 10 рядов после бега на 1000 м. Состояние самочувствия, реактивную тревожность испытуемых произвели по методике Ю. Л. Ханина, непосредственно в период обследования до, и после забега.

Мы предполагали, что соединение в одном тестовом задании двух испытаний разного рода воздействий может повлиять на эффективность деятельности как когнитивного, так и функционального характера [2, 6].

Оперативное мышление связывается с быстротой и точностью сложных двигательных реакций, адекватным восприятием внешних условий и собственных действий, объемом и распределением внимания, от которых зависит целесообразность отдаваемых преподавателем распоряжений. Состояние напряжения при решении арифметических заданий обычно выражается изменениями по оборонительному типу (увеличением частоты сердечных сокращений, увеличением количества ошибок при решении задач). Такая же тенденция наблюдается и при выполнении физических нагрузок в режиме, превышающем развивающий эффект (нагрузка при ЧСС более 130 уд/мин).

В первом случае стрессовая ситуация создается как правило в связи с оценкой интеллектуальных способностей, а во втором – предъявляются высокие требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой и двигательной системе организма. Кроме того, были созданы дополнительные эмоциональные трудности в виде строго определенных требований к тестовым заданиям. В частности, результат в беге должен быть не ниже определенной границы. Тестирование повторили через восемь месяцев. Полученные данные представлены в таблице 1.

Под воздействием стресса фокус внимания обычно сужается, увеличивается количество ошибок. Запоминание чисел и решение задач в строго ограниченное время в сочетании с бегом на 1000 м по нашим предположениям должно было изменить функциональное состояние организма и определенным образом повлиять на результаты решения задач. Вместе с тем, высокое напряжение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, которое увеличилось по сравнению с основным обменом почти вдвое, не вызвало отрицательных сдвигов в оперативной памяти, скорее наоборот. Сразу после физической нагрузки при запоминании и сложении чисел результаты не только не ухудшились, но даже улучшились в среднем до 14,79. Положительные результаты

видны также по тенденции к снижению отклонения от средней. Анализ данных в начале исследования свидетельствует о том, что результаты в беге на 1000 м характеризуют адаптивный и недопустимый уровень состояния скоростно-силовой подготовленности испытуемых и находятся в пределах 308,7±7,2 сек. В среднем по 4-балльной шкале составляют 1,2±0,3 балла. В целом в группе испытуемых само ожидание бега и выполнение задания на решение примеров, как стрессовое воздействие вызывает различный уровень изменений реактивной тревожности испытуемых и эффективность оперативной памяти. При этом в результате воздействия физических упражнений (бег 1000 м) просматривается общая тенденция к улучшению показателей психической деятельности: оперативной памяти, реактивной тревожности.

Таблица 1

Динамика уровня психофизического состояния курсанток под влиянием тестовой нагрузки в начале и конце эксперимента.

Показатели до и после эксперимента	До бега		После бега	
	M±δ	m	M±δ	m
Реактивная тревожность (усл. баллы)	11,38±1,5	0,7	11,17±1,5	0,7
	10,62±2,0	0,5	9,97±3,2	0,8
ЧСС (10 сек.)	17,71±1,9	0,6	23,45±1,5	0,4
	16,79±2,8	0,7	22,76±3,2	0,8
Память (кол-во правильно решенных задач)	13,66±3,0	0,9	14,79±2,7	0,6
	14,38±4,1	1,0	16,03±3,2	0,8

Примечание: первая строка – результаты обследования вначале эксперимента, вторая – результаты обследования в конце эксперимента.

Через восемь месяцев динамика результатов аналогична исходной, но исходные данные тестирования и данные после бега выше, чем в начале исследования. Кроме того, наблюдалось достоверное улучшение результатов в беге, что отражается в снижении времени преодоления дистанции (287,2±14 сек.), а также в экономии функций сердечно-сосудистой системы в виде снижения ЧСС как до, так и после нагрузки.

В конце эксперимента решение арифметических задач до физической нагрузки в среднем составило 14,38 правильно записанных сумм. Это характеризует средние показатели, которые находятся в пределах ±0,25σ от общей выборки. Однако разброс внутри группы достаточно велик, что возможно связано также с влиянием наследственных факторов, которые в наименьшей степени поддаются внешним влияниям (темперамент и др.) [7]. Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и реактивная тревожность значительно превышают средние данные для состояния покоя и имеют более выраженную динамику. Превышение исходных данных ЧСС перед бегом составило 92 уд/мин, разница по сравнению с основным обменом составляет 20 уд/мин. Реактивная тревожность выше средних показателей состояния покоя на 32,5 %.

Таким образом, в процессе исследования установлена определенная динамика показателей оперативного мышления курсанток, которое в процессе служебной деятельности может оказать решающее значение в эффективности принимаемых действий в сложнейшей обстановке, накладывающей ответственность не только за решение поставленной задачи, но и за судьбы людей, их здоровье и благополучие. Изменения полученных результатов свидетельствуют об увеличении их психической и физической устойчивости к предложенным видам стрессовой нагрузки различного характера. Причем, физическая нагрузка в основном явилась регулятором сердечно-сосудистой системы, одновременно угнетая состояние реактивной тревожности испытуемых. В свою очередь, снижение реактивной тревожности и увеличение частоты сердечных сокраще-

ний активизировали работу мозга, в результате чего, показатели оперативной памяти оказались выше исходных.

Литература

1. Ашметков, А. С. Разработка метода и средств поддержки работоспособности военных специалистов операторского профиля : автореф. дис. … канд. псих. наук / А. С. Ашметков. – Тверь, 1995. – 24 с.

2. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

3. Коломиец, В. В. Формирование профессиональной готовности у сотрудников ДПС МВД России / В. В. Коломиец, С. И. Петров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2. – С. 130-135.

4. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

5. Макеева, В. С. Профилактика заболеваний женщин – сотрудников ОВД, занятых операторской деятельностью / В. С. Макеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 36-38.

6. Пядлоэ, М. Психологическое сопровождение деятельности операторов на транспорте / М. Пядлоэ // Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2008. – № 3. – С. 19-23.

7. Баркалов, С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения / С. Н. Баркалов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 35-40.

Сведения об авторе

Макеева Вера Степановна, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Курсанты-девушки, физическая нагрузка, оперативное мышление, оператор.

Моськин С. А.

Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки

Основной целью физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является воспитание гармонически развитых специалистов для органов внутренних дел, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи, в том числе в экстремальных условиях (задержание опасных преступников, обеспечение законности и правопорядка при групповых неповиновениях и массовых беспорядках, оказания помощи гражданам при чрезвычайных обстоятельствах и т. п.). Проведя анализ ря-

да последних публикаций (сборников статей и материалов научно-представительских мероприятий) по вопросам подготовки кадров для органов нутренних дел [1, 2, 3, 4], мы попытались конкретизировать роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки.

Физическая подготовка специалистов на всех этапах обучения должна быть направлена на укрепление здоровья, формирование профессиональных двигательных умениям и навыкам, воспитание морально-волевых качеств, развитие способности использовать и внедрять полученные знания в практику дальнейшей профессиональной деятельности.

В настоящее время растет число дерзких преступлений против личности. Зачастую преступники оказывают открытое физическое сопротивление сотрудникам полиции, угрожая их жизни. В этих условиях решающее значение приобретает способность сотрудника лично противостоять правонарушителю, что совершенно невозможно без хорошей физической подготовки, умения своевременно и эффективно пользоваться оружием, спецсредствами и боевыми приемами борьбы.

Следует учесть, что от неумелых действий во время пресечения правонарушений могут пострадать невинные люди и сами сотрудники полиции, а это негативно сказывается на авторитете правоохранительных органов и дает лишний повод усомниться в их способности к поддержанию правопорядка.

Вышесказанное доказывает необходимость усиления работы по совершенствованию физической подготовленности сотрудников и повышения требовательности к выполнению ими этой части служебных обязанностей. В связи с этим основными задачами физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России являются: сохранение и укрепление здоровья курсантов, развитие поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения, развитие физических качеств; совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; формирование необходимых психических и интеллектуальных качеств (воля, мужество, дисциплинированность, решительность, самостоятельность, мобильность ума, находчивость, сообразительность, оперативность мышления; эмоционально-волевая устойчивость и др.); обучение правильному применению полученных знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания; совершенствование спортивного мастерства курсантов, занимающихся спортом.

Критерием эффективности реализации задач по физической подготовке курсантов является выполнение всех требований контрольных нормативов по годам обучения.

Выпускник вуза МВД России должен уметь и знать: тактику действий и основы личной безопасности при обезвреживании и силовом задержании правонарушителя; механизм проведения самоконтроля физической нагрузки на занятиях; использовать боевые приемы борьбы в различных ситуациях с применением болевых, удушающих и сковывающих действий, уметь вести рукопашную схватку с применением подручных средств; быть физически выносливым, ведя длительное преследование правонарушителя с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; уметь организовывать и проводить занятия по физической подготовке с личным составом подразделений.

Одним из путей совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является проведение практических занятий в комплексе с другими видами профессиональной деятельности в условиях приближенных к реальным (комплексные практические занятия). Эти занятия придают обучению кур-

сантов целенаправленный профессионально-прикладной характер, воспитывающий у них психологическую устойчивость к деятельности в экстремальных условиях.

Методически правильно организованная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России, как специализированный процесс в системе профессиональной служебной и физической подготовки, оказывает существенное воздействие на успешное формирование целостной профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

Литература

1. Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы двадцатой Всероссийской научно-методической конференции (4-5 марта 2015 г.) / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – 444 с.

2. Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – 239 с.

3. Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – 126 с.

4. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции (10-11 июня 2015 г.) / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – 464 с.

Сведения об авторе

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональная деятельность, совершенствование учебного процесса по физической подготовке.

Муханов Ю. В., Золотенко В. А., Лопатин И. И.

Структура формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России

Системный подход является одним из способов формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России, позволяющим держать ориентир в теории развития личности и устанавливать закономерные связи и отношения любого изучаемого процесса, явления. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов может быть осуществлено на системной основе.

Для обоснования построения системы формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов в процессе проведения всех видов занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России необходимо дать определение системы.

Понятие «система» многими известными педагогами употребляется по-разному [2, 12], но их смысл примерно похож и заключается в том, что педагогическая система

состоит из взаимосвязанных элементов, образующих некоторую целостность, обладающую свойством, которого нет у отдельно взятых её компонентов [9].

М. М. Левина рассматривает процесс обучения как сложную систему, располагающую большим числом разнокачественных связей и многочисленных переменных, которые включаются в процесс через его составные компоненты – деятельность учителя и деятельность ученика. Процесс обучения как система имеет структуру, состоящую из двух компонентов – подсистема преподавателя и подсистема ученика, которые находятся во взаимосвязи [6].

Схожее определение понятию «система» даёт В. Л. Беспалько: «Под педагогической системой мы понимаем определенную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организационного, целенаправленного и преднамеренного влияния на формировании личности с заданными качествами» [2], которое и взято за основу в нашем исследовании.

Основываясь на теоретических положениях системного подхода, разработанного многими педагогами и психологами (Б. Г. Ананьевым, В. П. Беспалько, А. В. Лотоненко, В. Н. Садовским), в основу обоснования формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов мы включили системный подход.

С точки зрения В. Н. Садовского [11], существуют следующие признаки системы: система представляет собой целостный комплекс взаимосвязанных компонентов; любая система представляет собой компонент системы более высокого порядка; компоненты любой системы выступают как компоненты более низкого порядка.

Следуя от общего к конкретно-единичному (личности), необходимо иметь в виду, что выражение социальной сущности человека есть сложная социальная система [7, 11]. Её целостность определяется единством отношений и деятельности, взаимосвязью, совокупностью экономических, социальных, психологических качеств личности, единством целей и деятельности. Свойства личности, их взаимодействие образуют её структуру, проявление этих свойств, в процессе деятельности – её функции [1].

В структуре личности целостным образованием будет цель обучения, отраженная в понятии «профессиональная готовность».

Конечным результатом учебно-воспитательного процесса в образовательной организации МВД России является готовность выпускников к дальнейшей профессиональной деятельности. Она представляется в виде следующих компонентов: морально-психологического; теоретического; практического; физического.

Важным фактором физической подготовленности будущего специалиста ОВД к профессиональной деятельности является формирование у него потребности в самовоспитании, самообучении, физическом самосовершенствовании, направленным на личностное развитие, профессиональное и спортивное долголетие, как элемента профессионализма.

Исходя из этого, критериями готовности курсанта к профессиональной деятельности будут: осознанная потребность в развитии физических качеств и физической подготовленности, знаниях, умениях и навыках применения боевых приёмов борьбы и других технических элементов, включённых в рабочую программу учебной дисциплины «Физическая подготовка»; интерес к учебной деятельности и будущей профессии; соотношение личных и общественных целей; наличие самостоятельного, творческого мышления; понимание своих интересов, целей, способностей и возможностей.

Педагогическая система формирования потребности в физическом самосовершенствовании не может существовать без определенной структуры потребности в физическом самосовершенствовании, относительно которой у учёных нет единой точки зрения.

Потребность человека в физическом самосовершенствовании правомерно рассматривать как сложное интегральное (системное) психологическое образование [4].

Д. Н. Узнадзе рассматривал данную потребность как сложное психическое образование, возникающее в результате многоэтапного процесса мотивации [14].

Р. А. Пилоян в структуру потребности в физическом самосовершенствовании включает такие элементы, как мотивация, физкультурно-спортивная активность, физическая готовность [8].

В процессе обучения мы основываемся на учении С. Л. Рубинштейна [10], который выделяет трёхкомпонентную структуру личности: направленность личности, определяемая мировоззрением, убеждениями, стремлениями, интересами; опыт, куда входят знания, умения, навыки; особенности психических процессов: воля, чувства, восприятия, мышления, эмоции.

Систему формирования потребности в физическом самосовершенствовании курсанта можно разделить на три этапа: мотивационно-ценностный; операционно-практический; эмоционально-волевой.

Данные этапы системы формирования потребности в физическом самосовершенствовании позволяют рассматривать её как системное качество личности.

Первый – мотивационно-ценностный, который побуждает к самосовершенствованию, активизации физической деятельности, способствует формированию способностей курсантов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. На этом этапе до сознания курсантов доводится значимость, нужность, ценность физического самосовершенствования во взаимосвязи с мотивами учебной и служебной деятельности, личностного роста и семейной жизни, а также базовыми, социальными и высшими потребностями. Определялся уровень развития работоспособности, выполнения контрольных нормативов по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

То есть, реализация названного этапа побуждает к физкультурно-спортивной деятельности; в первую очередь формируются потребности, направленные на овладение специальными знаниями, умениями, навыками в области выполнения боевых приемов борьбы.

Второй – эмоционально-волевой, который способствует формированию волевых качеств, практики преодоления внутренних и внешних препятствий. Он играет основную роль в формировании способностей курсантов к самостоятельной физкультурно-спортивной и практической деятельности, создает базу для её осуществления. Благодаря усвоению содержания обучения цель переходит в результат. Чтобы усвоение программы было результативным, содержание должно отвечать педагогическим принципам: научности, доступности, целенаправленности, всесторонности, системности, связи теории с практикой. На этом этапе проводится стимулирование курсантов, активизация у них таких качеств, как решительность, дисциплинированность, целеустремленность на основе позитивного мышления и самоуважения.

Педагогическое руководство на этом этапе заключалось в психолого-педагогической подготовке курсантов к работе над собой, чётком соблюдении режима дня, работе по индивидуальному графику, включающему выполнение утренней физической зарядки, закаливающих процедур, гигиенических факторов, составление личных планов и программ физического самовоспитания.

Известно, что развитие психических функций и способностей человека, системы его отношений с объективным миром, с другими людьми и с самим собой осуществляется только посредством активной деятельности по присвоению социального опыта [5].

Реализация системы была основана на теории деятельности (А. Н. Леонтьев [5]), и учении о типах ориентировки (П. Я. Гальперин [3] и Н. Ф. Талызина [13]).

Основываясь на исследованиях психологов, можно сказать, что умения формируются в процессе деятельности человека. Психическая деятельность побуждается потребностью. Она направлена на предмет ее удовлетворения и осуществляется системой действий. Психологи под действием понимают процесс, зависимый от представления о том результате, который должен быть достигнут. Наряду с понятием «действие» психологи ввели понятие «операция», т. е. способ осуществления действия [3]. Изначально каждая операция формируется как действие, которое подчиненно цели. Но оно может взаимодействовать с другими действиями более сложного состава, переставая осуществляться в качестве особого целенаправленного процесса и становясь способом выполнения – операцией. Можно отметить, что между развитием действий существует определенная связь. При условии достижения высокого уровня развития операцией делается возможным переход к осуществлению более сложных действий, которые могут дать начало другим операциям, направленным на новые действия.

Если обучение охватывает большой ряд занятий, то после нескольких заданий темп обучения резко возрастает и занимает значительно меньше времени. При этом курсанты допускают значительно меньше ошибок, которые встречаются на первом этапе. Сформированное таким образом действие устойчиво и может быть перенесено на выполнение многих задач.

Реализация этой части системы создает максимально благоприятные условия, способствующие развитию операционно-практического и эмоционально-волевого этапов формирования потребности в физическом самосовершенствовании. Организация регулярного выполнения курсантами постоянно усложняющихся заданий предполагает создание у них волевых установок путём определения реально достижимых целей и постепенного перехода от контроля преподавателя к самоконтролю курсанта. Всё вышеуказанное способствует организации положительного эмоционального фона учебной и служебной деятельности.

Третий – операционно-практический, который способствует осознанию курсантами значимости физического самосовершенствования как личностно-смысловой ценности в будущей профессиональной деятельности ОВД, обеспечивает практическую реализацию своих сил и способностей в физическом самосовершенствовании.

Этапы системы по формированию потребности в физическом самосовершенствовании чётко взаимосвязаны между собой.

Таким образом, перечисленные идеи, положенные в основу учебно-воспитательного процесса, направлены на формирование потребности в физическом самосовершенствовании, развитие физических и воспитание личностных качеств курсантов.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001.

2. Беспалько, В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1995.

3. Гальперин, П. Я. Введение в психологию : учебное пособие / П. Я. Гальперин. – М. : Кн. Дом «Университет», 2007.

4. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 2008.

5. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975.

6. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : МГУ, 1971.

7. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук. / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998.

8. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

9. Прядёхо, А. А. Педагогические условия развития познавательных способностей учащихся 5-7 классов (на материалах естественнонаучных дисциплин) : дис. … д-ра пед. наук / А. А. Прядёхо. – Брянск, БГПУ, 2000.

10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002.

11. Садовский, В. Н. Основания общей теории систем / В. Н. Садовский. – М. : Просвещение, 1974.

12. Советская система физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1975.

13. Талызина, Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н. Ф. Талызина. – М. : МГУ, 1984.

14. Узнадзе, Д. Н. Психологические мотивации поведения человека / Д. Н. Узнадзе. – М., 1969.

Сведения об авторах

Муханов Юрий Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Золотенко Василий Анатольевич, доцент кафедры юридической психологии, кандидат педагогических наук, б/з.

Санкт-Петербургский университет МВД России,

198206, ул. Летчика Пилютова, д. 1.

Лопатин Игорь Иванович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическое воспитание, физическая подготовка, учебная деятельность, служебная деятельность, здоровье, потребности, физическое самосовершенствование.

Насонов А. Е., Горшков Ю. В., Тютин С. С.

Меры безопасности сотрудника ОВД при угрозе холодным оружием

Находясь на службе, сотрудник ОВД всегда обязан помнить, что у задерживаемых им лиц может быть холодное оружие.

Почему преступники предпочитают нож? Нож легко прячется (за поясом, в рукаве, в газете, в портфеле, в автомобиле). Нож бесшумен. Не даёт осечек и не заклинивает. Его не надо перезаряжать. От ножа легко избавиться. Не все ножи соответствуют нормам холодного оружия, и самое главное они широко распространены и легкодоступны. Это лишь часть причин популярности ножа среди криминально настроенных лиц.

Уважение к ножу является основным фактором при рассмотрении обороны от него. Немногие понимают, насколько смертоносны ножи, так как тренируются с макетами.

Телевидение и кинематограф сослужили плохую службу, убеждая, что вооруженного ножом человека, можно обезвредить одним быстрым ударом ноги, руки или броском. Это не соответствует реальности.

Не стоит пытаться выбить нож ногой, это опасно в силу следующих причин: скорость удара ногой гораздо ниже скорости движения вооружённой ножом руки; чтобы попасть по вооружённой руке ногой придётся нанести удар в верхний уровень (в этот момент вероятна возможность падения, в силу слабой подготовки или неровности поверхности опоры); раскрываются уязвимые участки тела, для атаки противника; это временно затрудняет быстроту передвижений.

В действительности тяжело противостоять вооружённому ножом противнику, если вы без оружия. Тяжело не столько физически сколько морально. Нужна решительность и тактическая подготовка.

При нападении необходимо быстро осмотреться вокруг в поисках подручных средств обороны. Крепкий портфель, сумка, папка представляют собой неплохой щит. Также можно применить в качестве защитных средств подушки от кресел, диванов, стулья, лёгкие столы. Если в руки попался предмет ударного действия, следует немедленно нанести удар по вооружённой ножом руке.

При защите от вооруженного ножом противника необходимо создать удобную дистанцию. Дистанция нужна для того, чтобы иметь больше времени на оценивание ситуации и выбор защитных действий. Тактически лучший способ создать дистанцию – это возвести препятствие между собой и противником. Барьером могут послужить любые крупные предметы затрудняющие доступ нападающего к вам (автомобили, кушетки, кресла, заборы, скамейки). Однако все эти препятствия дают выиграть лишь некоторое время, но не устраняют угрозы окончательно. При выборе данной защиты главное – находиться от вооружённой ножом руки как можно дальше. Приближаться для выполнения приёмов обезоруживания нужно в том случае, когда нет другого выхода.

Сотрудник ОВД обязан уметь защищаться от холодного оружия и владеть приёмами обезоруживания. Люди буквально застывают, когда на них нападают с ножом. Чтобы иметь шансы выжить, при атаке ножом, необходимо на занятиях отрабатывать стойку защиты от холодного оружия. Стойка должна обеспечивать максимальную защиту, подвижность, минимальное открытие уязвимых мест, и позволять мгновенно контратаковать.

При защите от любого классического удара ножом, необходимо выполнить несколько действий, но все они должны быть рассчитаны по времени. Выполнять обезоруживание необходимо в момент начала или завершения движения вооружённой руки атакующего: уйти с линии атаки; парировать руку противника, держащую нож одновременно плотно захватив её; сократить дистанцию; если вы четко контролируете вооружённую руку противника, необходимо как можно быстро и жестко атаковать. При этом надо осознавать, что нападение совершено с ножом, а это смертельная угроза.

Выше было рассмотрено открытое нападение, но сотрудник ОВД обязан знать о способе скрытого хвата ножа в руке находящейся сзади. Существует 4 причины, по которым уличные преступники держат нож в руке, находящейся сзади: 1) защита – передняя рука свободна для блокирования или парирования ударов, захватов; 2) захваты – передняя рука используется для захватов и выведения жертвы из равновесия и тем самым раскрытия уязвимых мест; 3) отвлечение – передняя рука используется для выполнения обманных движений; 4) удары – передняя рука по необходимости используется для нанесения ударов [1].

Как распознать скрытый хват ножа и не дать застать себя врасплох. Основной стратегический способ маскировки ножа – за предплечьем. Такой способ маскировки является наиболее изощренным и способным застать врасплох даже хорошо подготовленного сотрудника [2, 3]. Таким образом, стоя лицом к лицу с вероятным противником, необходимо следить за его руками, но не концентрировать на них взгляд. Если не видно рук или кончиков пальцев одной руки – противник может быть вооружён. Значит

необходимо сохранять безопасную дистанцию и любым способом, в зависимости от ситуации, принудить противника показать руки (сделать обманное движение, бросить мелкий предмет, выполнить обманный удар, выполнить упреждающий удар).

Наибольшая опасность для жизни возникает при колотом ранении – это проникающее ранение с повреждением внутренних органов, что обычно приводит к фатальным последствиям. Резаное ранение, если не повреждена крупная артерия, не представляет такой опасности, как колотое. Но в любом случае нельзя недооценивать угрозу, исходящую от ножа – это может стоить жизни.

Литература

1. Авилов, В. И. Ножевой бой. Рукопашный бой : учебно-методическое пособие для подразделений специального назначения / В. И. Авилов. – М. : Профит-Стайл, 2014. – 208 с.

2. Кауфман, С. Дзэн и искусство самозащиты на улице: 50 ката с использованием трости, палки, зонта / Стефан Кауфман; пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2012. – 168 с.

3. Зюкина, А. В. Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебные пособие / А. В. Зюкин [и др.]; под общ. ред. А. В. Зюкина. – СПб. : ВИФК, 2013. – 410 с.

4. Цвилюк, Г. Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях / Г. Е. Цвилюк. – М. : НПО «Образование», 2010. – 192 с.

Сведения об авторах

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Горшков Юрий Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Безопасность, сотрудник, холодное оружие, тактика защиты, обезоруживание, рукопашный бой, самозащита, экстремальные ситуации.

Орлов В. В., Швайков В. В., Рыжаков П. А.

Современные подходы к организации проведения задержания

Современный требования предполагают высокий уровень технико-тактической подготовки сотрудников ОВД. Проводить задержание в современном стиле – это значит действовать на максимально возможных скоростях, с высокой надежностью технических действий при минимально допустимых ошибках. Несколько обособлены в этой структуре организация заданий (ситуаций) в различных фазах проведения задержания и определенная доля вариативности.

Поскольку все обучение направлено на непосредственное становление профессиональных навыков, уменьшается разнообразие применяемых средств, в связи с этим снижается воздействие на занимающихся. Это объясняется тем, что существует зави-

симость между развитием психофизической готовности и состоянием приспособления к избранной двигательной деятельности. Тренированность зависит от того, насколько часто и в каком размере действует тренировочный фактор, то есть специальные средства. Согласно законам физиологии условнорефлекторные связи легче и быстрее устанавливаются при меньшей изменчивости внешних воздействий. Кроме того в связи с повышением тренированности разнохарактерные упражнения уменьшают ее «перенос», поэтому в данном периоде уменьшается разнообразие общеподготовительных физических упражнений и тем самым увеличивается их вариативность применения.

Профессиональная форма с физиологической точки зрения характеризуется способностью выполнить специфическую мышечную работу на таком высоком функциональном уровне, который не доступен без регулярной целенаправленной подготовки, а также высокой надежностью (стабильностью) и вместе с тем вариативностью (приспособительность к изменяющимся условиям) динамических двигательных навыков.

На наш взгляд, вариативность (внутренний фактор) изучаемых технико-тактических действий при проведении задержания должна быть соразмерно ситуативности (внешний фактор). Вариативность обусловлена условиями задержания, а именно непредсказуемостью действий правонарушителя. Также при проведении задержания раскрываются характерологические черты и признаки личности сотрудника, имеющим индивидуальный характер, что в большей мере относится к ситуативным признакам [1]. Иначе говоря, вариативность зависит от ситуации, но и выбранный вариант влияет на конкретное развитие ситуации.

Можно сказать, что чем больше отработано заданий (ситуаций), тем более надёжнее будет результат. Таким образом формируется высокая динамичность вариантов двигательного навыка, и сотрудник в любых условиях сможет быстро, правильно и эффективно действовать.

При задержании, где вариативность действий неограниченна, структура мало изменчива. Сотрудник может проводить задержание из разных исходных положений, но собственно проведение приема (независимо от действий преступника) – из определенной для него «классической» позиции. Эффективность его может быть достигнута только при подведении к стандартным условиям. Вариативность технико-тактических действий должна приводить к стандартному положению задержания [2].

Необходимо использовать внутренние психологические ресурсы сотрудников при организации подготовки к задержанию правонарушителя, с учетом внешних условий, в качестве которых выступает психофизические данные правонарушителя и общественная опасность совершенных им деяний [3]. Вариативность обусловлена также особенностями служебной деятельности, квалификацией сотрудника, а также его личного опыта. Личностные качества сотрудника в большинстве своем формируются спецификой служебной деятельности, успешность которой зависит не только от условий, в которых она протекает, но и от него самого: его состояния в момент проведения задержания, уровня готовности, а также способности в разнообразных и часто непредсказуемых экстремальных ситуациях оптимально управлять своим психофизиологическим состоянием в целях эффективного решения поставленных задач.

Структурирование тематического плана учебной программы служебно-прикладной физической подготовки МВД будет более эффективным с учетом уровней сложности формирования двигательных навыков боевых приемов борьбы. Большой объем повторений боевых приемов борьбы и вариативность их использования способствуют совершенствованию необходимых тактических действий [4].

Учебный процесс предполагает обучение и совершенствование тактики задержания, когда достаточно жесткая регламентация технических действий создает необходимые предпосылки к эффективности профессиональной деятельности. Вариативность

тактики, применяемой сотрудником при задержании, характеризует его тактическое мастерство. Повышение технико-тактического мастерства повышает эффективность профессиональной деятельности [5].

К таким характеристикам можно отнести условия регламентирующие задержание и позволяющие в дальнейшем оптимизировать ситуативную структуру задержания [6]. Это может быть ограничение (минимизирование) числа действий, сотрудников, усложнение проведения задержания появлением дополнительного правонарушителя(ей), убегающего и, наоборот, нападающего правонарушителя(ей), появлением предмета (оружия) для атаки (защиты), места и обстановки задержания и т. п. При выполнении тактических заданий ставятся конкретные атакующие и защитные действия, как индивидуально, так и в группе.

С момента образования специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов в процесс обучения включались реальные ситуации нападения преступников с применением ими специальных средств. Однако их вариативность была незначительной и предусматривала 1-2 технических действия в стандартных условиях [7].

Каждое условие или несколько условий (ограничений) решает вполне конкретное ситуационное задание. К проведению задержания может быть несколько требований, которые определяют необходимый уровень его технико-тактической сложности [8]. Если используется до двух-трех условий, то задание соответствует общему уровню подготовленности, если до пяти – это можно считать усиленным уровнем. В случае предъявления шести и более условий задание считается специальной сложности. Для повышения эффективности профессиональной подготовки большое значение имеет вариативность двигательных действий при выполнении заданий за счет чередования уровней подготовленности сотрудника. Данная градация уровней соответствует требованиям действующего Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Ситуационные задания обеспечивают развитие навыков эффективных действий в стандартных ситуациях, формирование технико-тактических действий в нетипичных ситуациях с учетом складывающихся реалий. Модульный подход позволяет самостоятельно работать с предложенным учебным материалом, содержащим в себе целевую программу действий, банк информации и методическое руководство по достижению поставленных целей. Создаются условия для решения задачи формирования личности компетентного сотрудника, способного самостоятельно оценивать обстановку, занимать правильную позицию и конструировать решения в любой ситуации профессиональной деятельности [9].

Тем самым эффективность проведения задержания определяется компетентностью сотрудника: двигательные качества – уровень их развития; технической – это объём, разносторонность и надёжность выполнения приёмов атаки и защиты; тактической – объём, вариативность и надёжность действий, ситуативность (умение вести поединок с любыми нарушителями при любых условиях); психологической – способность реализовать имеющийся технико-тактический потенциал в сложных условиях; в теоретической – объём и качество знаний при подготовке к задержанию; уровень освоенных заданий (модулей), то есть объективная оценка [10].

Использование в учебном процессе подобных подходов позволит находить наиболее рациональные способы организации проведения задержания, применяя вариативность и ситуативность в заданиях.

Литература

1. Амелин, С. Г. Модульно-кустовой метод обучения боевым приемам борьбы / С. Г. Амелин, В. В. Орлов // Совершенствование физической, огневой и тактико-

специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – С. 30-33.

2. Орлов, В. В. Особенности формирования двигательных навыков сотрудников оперативных подразделений МВД России : учебно-практическое пособие / В. В. Орлов, В. И. Анисин, С. В. Литунов. – Омск : ОмА МВД России. – 2008. – С. 7.

3. Орлов, В. В. Условия и способы проведения личного досмотра / В. В. Орлов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : мат-лы Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский юридический институт МВД России, 2013. – С. 240-243.

4. Троян, Е. И. Структурирование программы обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД в центрах профессиональной подготовки / Е. И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 1. – С. 71-73.

5. Трещева, О. Л. О личностных качествах спортсмена экстра-класса / О. Л. Трещева, С. А. Карпеева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 2. – С. 63-66.

6. Чигоряев, Е. А. Поэтапное обучение рукопашному бою через анализ складывающихся ситуаций с использованием ситуативных комплексов защитно-атакующих действий / Е. А. Чигоряев [и др.] // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2005. – № 2. – С. 75-79.

7. Михеев, П. П. Методика обучения физической подготовке в средних специальных учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук / П. П. Михеев. – Смоленск, 1998. – С. 29.

8. Троян, Е. И. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу : учебно-методическое пособие / Е. И. Троян, А. А. Гусев, С. В. Катаргин – Тюмень : ТИПК МВД России, 2013. – С. 13.

9. Танаева, З. Р. Модульный подход к преподаванию дисциплины «Предупреждение нарушений несовершеннолетних» / З. Р. Танаева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 3. – С. 54-56.

10. Станков, А. Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации : дис. ... д-ра пед. наук / А. Г. Станков. – Омск, 1997. – С. 9.

Сведения об авторах

Орлов Владимир Владимирович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Швайков Владимир Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Рыжаков Павел Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка, условия задержания, вариативность, ситуативность, надежность, тактика, уровень подготовленности, компетентность.

Осипов Д. В.

Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста

Хорошая растяжка необходима для любого спортсмена, она помогает с большей легкостью выполнять те или иные движения, а также защищает спортсмена от растяжений мышц и от более серьезных травм. Многие задаются вопросом, нужна ли хорошая растяжка в самбо, ответ на этот вопрос – конечно нужна.

Без хорошей растяжки не будет нужной подвижности. Будут пробелы в технической базе спортсмена. Техника многих бросков в стойке и переворотов в партере требует очень хорошую растяжку. Не будет растяжки, не будет и результативных действий в процессе борьбы, как в стойке, так и в партере. Хорошая растяжка необходима для достижения успеха.

Спортсмену самбисту нужно выполнять упражнения на растяжку после окончания основной тренировки, каждый день [1]. Упражнения можно выполнять как индивидуально, так и в паре. Тренировочный процесс на растяжку состоит из 3 способов, которые выполняются в комплексе один за другим: 1) статическая растяжка; 2) пассивная растяжка; 3) динамическая растяжка.

1. Статическая растяжка, состоит в том, что мышца или группа мышц при растяжке удерживается в максимально доступном положении, что позволяет мышце расслабиться. Это самый безопасный способ для растяжки, он рекомендуется тем, кто только начинает занятия на растяжку или восстанавливается после травмы. Статическую растяжку нужно удерживать минимум 20 секунд в каждом положении, чтобы мышца полностью расслабилась и потянулась. При выполнении этого упражнения спортсмен сам выполняет растяжку той или иной мышцы. Это индивидуальное упражнение является подготовительным, в нем подготавливается мышца или группа мышц, и максимально растягиваются без нагрузки. Этот способ служит разминкой.

2. Пассивная растяжка или растяжка с партнером. В этом способе мышцы тянутся не благодаря личным усилиям, а благодаря партнеру или специальному приспособлению, предназначенному для растяжки. Не смотря на то, что растяжка с партнером применяется в реабилитации после травм, она представляет повышенный риск, так как партнер не может ощущать степень натяжения мышц растягиваемого. При этой растяжке нужно постоянно контролировать действия партнера, для снижения и повышения нагрузочного натяжения. Растяжка не должна причинять сильную боль. Несомненно, упражнения на растяжку в паре наиболее важны, так как растягиваемый спортсмен пассивен, ему помогает партнер. Эта растяжка отличается от индивидуальной, она помогает расслабиться более качественно и мышцы тянутся значительно лучше. Это поможет произвести растяжку по максимуму. Также растяжка в паре имеет множество преимуществ, в отличие от индивидуальных занятий. Она разнообразнее, интенсивнее и позволяет максимально расслабить тело, что способствует большей пластичности мышц. Кроме того создается хороший эмоциональный фон на занятиях в паре и все упражнения выполняются легче. Так как упражнения выполняются после основной тренировки эмоциональные, функциональные и физические качества спортсмена истощены и требуется масса усилий, чтобы заняться необходимыми упражнениями на растяжку. Благоприятный фон не обходим в такие минуты.

3. После упражнений в паре, что бы закрепить достигнутый результат нужно выполнить динамическую растяжку. Она основывается на том, чтобы начать выполнять упражнения на растяжку медленно до максимального натяжения мышц, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения, при этом повысится и гибкость. Перед

этой растяжкой требуется хорошо подготовить растягиваемые мышцы, что бы снизить риск травм [2].

Эти способы растяжки различны и каждый по-своему хорош, но максимально качественных результатов можно добиться, только комбинируя их.

Существуют правила, для получения максимальных результатов от занятий на растяжку без получения травм: 1) каждая растяжка должна выполняться с ясной, конкретной целью. Для начала нужно проанализировать предстоящую работу, прочувствовать ее и только после этого приступать к растяжке; 2) растяжка выполняется только на разогретые мышцы тела; 3) начинать нужно с легких упражнений, постепенно увеличивай нагрузку; 4) движения должны быть плавные и мягкие; 5) растяжку можно проводить как на вдохе, так и на выдохе; 6) нужно четко выполнять команды партнера по растяжке; 7) нельзя выполнять растяжку в быстром темпе; 8) не рекомендуется выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц; 9) растяжку в тренировочной программе нужно максимально разнообразить; 10) безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением нагрузки; 11) нужно поочередно растягивать мышцы антагонисты и синергисты [3].

Наблюдения за тренировочным процессом самбистов, выполняющих наши рекомендации, показали, что представленная методика достаточно эффективно развивает подвижность в суставах и позвоночнике, что, в свою очередь, помогает преодолеть пробелы в технической базе спортсмена.

Литература

1. Кузнецов, М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо / М. Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 102-106.

2. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 198 с.

3. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.

Сведения об авторе

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Тренировочный процесс, самбо, растяжка, спортсмен-самбист, растягивание мышц.

Осипов Д. В., Кузнецов М. Б.

Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций

У кого-то от природы широкий размах в плечах или невероятно развитые дельтовидные мышцы. Редко кто из спортсменов обладает обеими этими особенностями. Чтобы достичь максимальных результатов для развития этих двух особенностей и добиться красивой атлетической фигуры, нужна тяжелая работа в спортивном зале [1].

Еще до того как приступить к тренировочному процессу, нужно иметь четкий план о предстоящей работе. Этот план занятий состоит из трех пунктов.

1. Фундамент. Изначально нужно стараться построить мощную фигуру, выполнять тяжелые упражнения со штангой и гантелями, нацеленные на рост силы и массы в целом.

2. Структура. Как только был заложен фундамент в формировании мышечной структуры тела, наращена мышечная масса, надо взяться за формирование тела, начав уделять внимание развитию отдельных мышц.

3. Доводка. Эта стадия, в которой нужно оттачивать до совершенства свою мускулатуру. Однако этот пункт не является принципиально новым, он представляет собой комбинацию первых двух.

Обычно считается, что не возможно одновременно работать над мышечной массой и рельефом, поскольку тот и другой стиль тренировки диаметрально противоположны. Но все возможно, с первого дня тренировок нужно работать с максимальными весами и в ходе тренировочного процесса увеличивать их по мере прибавления силы и мышечной массы. Нужно не стоять на месте, а двигаться вперед. Только в такой манере тренировочного процесса будет проявляться результат.

Понадобится много времени, чтобы придти к тому, что называется идеальной тренировочной философией сочетающей в себе базовые и изолирующие упражнения и то как функционирует отдельно взятая мышца [2].

Для того что бы улучшить рельеф мышц, то есть получить сухую мышечную массу, необходимо работать на тренажерах. Но придется жертвовать мышечной массой. Работа на тренажерах сдерживает развитие мышц, особенно, таких как плечи. Конечно, с их помощью можно проработать отдельные пучки дельтовидных мышц, но они не будут иметь достаточно массивного вида. Выдающуюся мускулатуру можно развить только за счет тяжелых тренировок на базовых тренажерах со свободным отягощением, что бы дополнительные усилия тратились на поддержание мышц в равновесии. Этой философии нужно придерживаться с первых шагов спортивной жизни, такая система тренировок должна работать в отношении всех мышечных групп.

Конечно, такой режим тренировок требует куда большего, чем просто иметь партнера по тренировочному процессу. Нужен опытный тренер (партнер), который будет регулировать веса, следить за правильностью выполнения упражнения во избежание травм. Работа со свободным отягощением довольно травмоопасна. Поэтому рядом со спортсменом всегда должен присутствовать партнер иначе есть риск получить травму и довольно долгий период восстановления, а это перерыв в тренировочном процессе, а значит шаг назад от поставленной цели.

Тренировочный комплекс начинается с разминочных подходов, чтобы разогреть мышцы. После выполняется тяжелая загрузочная работа, а после плавный переход к изолирующим упражнениям. Сочетание этих двух комплексов, выполняемых со свободными отягощениями, даст возможность не потерять в мышечной массе. В этот тренировочный комплекс можно включить и работу над трапециями. Но для более качественной работы эти тренировки нужно разделить на две фазы, если тренировочный день включает в себя две тренировки, то выполнять упражнения на плечи надо утром, а на трапеции вечером [3].

В тренировочную программу можно включать: утренняя тренировка (плечи) – махи гантелями в стороны сидя (выполнять 3-4 подхода по 8-12 повторений); жим гантелей сидя (выполнять 3-4 подхода по 8-12 повторений); разводка гантелей лежа лицом вниз на наклонной скамье (выполнять 3-4 подхода по 8-12 повторений); махи гантелями перед собой сидя (выполнять 3-4 подхода по 8-12 повторений); вечерняя тренировка (трапеции) – пожимания плечами со штангой стоя (выполнять 3 подхода по 8-12 повто-

рений); пожимания плечами со штангой за спиной (выполнять 3 подхода по 8-12 повторений).

Махи гантелями в стороны сидя – это базовое изолирующие упражнение. Большинство спортсменов выполняют его в конце тренировки, но так как плечи это комплексная мышечная группа они нуждаются во всесторонней разминке, поэтому стоит поменять очередность выполнения упражнений и начать именно с махов гантелями в стороны сидя. Выполняя упражнение, достигается так называемое истощение мышц, перед тем как переходить к более тяжелым упражнениям. Нужно вкладывать максимум усилий, даже в такое изолирующие упражнение как махи. Необходимо выполнить 3 разминочных подхода по 8-12 повторений с малым весом, и только после этого приступить уже к выполнению основной работы, выполняя это же упражнение, но уже с загрузочными весами.

Махи гантелями в стороны сидя нужно выполнять во взрывной манере. А не в медленном темпе как обычно это привыкли делать многие спортсмены. Работая в максимально взрывном стиле, спортсмен способен работать более с солидным отягощением, а значит, мышцы получат большой стресс. Взрывная манера выполнения упражнений это правильное направление, на пути к успеху. Но при выполнении упражнения во взрывной манере, обязательно нужно следить за техникой выполнения упражнения.

Техника махов гантелями в сторону сидя – выполняется упражнение по всей амплитуде движения, не позволяя как то выкручивать гантели или использовать силу инерции. Опускаются гантели подконтрольно это тоже очень важно. И обязательное правило при опускании гантелей – за счет мышц плеча, а не трапеций.

Жим гантелей сидя, в этом упражнении нужно добиться максимальной амплитуды движения, выталкивая гантели вверх по максимуму. Важное правило при выполнении данного упражнения – гантели в верхнем положении не должны касаться друг друга. В нижнее положение нужно опускать так, чтобы одна стороной гантели упиралась в боковые пучки плеч. Каждый подход надо выполнять до отказа.

Махи гантелями перед собой сидя – это очень тяжелое упражнение. Выполняется оно поочередно сначала левой, потом правой рукой. Для начала нужно придать устойчивое положение телу. Поднимать гантель вверх нужно так, чтобы она двигалась слегка внутрь и поднималась до уровня глаз. Работа в этом упражнении выполняется передним пучком мышц плеча.

Пожимания плечами со штангой стоя. Это упражнение нужно выполнять с максимально большим весом. Упражнение является лучшим для проработки трапециевидных мышц. Хват при выполнении упражнения должен быть довольно широкий, ориентировочно на ширине плеч, но можно и шире в зависимости от удобства при выполнении упражнения. При выполнении упражнения тянуть штангу нужно как можно выше. нельзя забывать о взрывной манере выполнения для того, чтобы трапеции загрузились быстрее и в работу не включились плечи.

Пожимания плечами со штангой за спиной. С первого раза это упражнение не всегда получается, так как технически это довольно сложно, но его надо освоить, так как оно очень хорошо прорабатывает трапеции плюс середину спины.

Обязательно после тренировки надо сделать растяжку, выполнив растягивающие упражнения для загруженных в ходе тренировки мышц.

И нельзя забывать, что системный тренировочный процесс требует серьезного самоконтроля или контроля опытного партнера (тренера).

Литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. интов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 568 с.

2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для пединститутов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : ФиС, 1990. – 569 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : ФиС, 2000. – 480 с.

Сведения об авторах

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Кузнецов Михаил Борисович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Тренировочный процесс, дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы, силовые упражнения.

Подрезов И. Н.

Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности

Здоровый образ жизни в условиях современной социальной и экологической обстановки важен для всех категорий учащейся молодежи, в частности, для такой специфической категории, которую составляют курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России. Современный сотрудник органов внутренних дел должен отличаться полноценным психофизическим и моральным здоровьем, высоким уровнем профессиональной подготовки [1, 2].

В любых видах деятельности профессиональный рост специалиста включает в себя в качестве основополагающего компонента физическую культуру. Физическая культура является первой жизненной и производственной потребностью, так как является совокупностью физических и духовных сил, которыми располагает организм человека [3].

Личное физическое здоровье, является универсальной характеристикой деятельности индивида, определяя его социально-гуманистическое содержание, поэтому главной целью физического воспитания курсанта (слушателя) является формирование физической культуры личности, под которой понимается активное воздействие не только на физические способности человека, но и, прежде всего, на психику и интеллект, чувства и сознание. Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности, физической культуры [4].

Огромную роль в формировании личной физической культуры слушателей и курсантов играет освоение ими достаточного количества знаний для практической деятельности. Но из всего объема знаний, меньше всего обеспечен комплекс знаний, призванный обеспечивать усвоение физической культуры личности, ценностно-мотивирующее основание, с помощью которого человек решает смысло-жизненные вопросы своего бытия. Для курсантов и выпускников вузов наступает такой период жизни, когда необходимо использовать запас знаний в области физической культуры. Однако большое количество курсантов и слушателей их не имеют, а потому не умеют грамотно и целенаправленно организовывать самостоятельную деятельность в области физиче-

ской культуры. Более того, знания оказываются мертвым грузом для курсантов, которые не подкрепляют их интеллектуальным воспитанием [5].

По мнению Е. В. Бондаревской [6], чтобы человек развился как личность, индивидуму нужно выстроить собственный мир ценностей, войти в мир знаний, овладеть творческими способами решения научных и жизненных проблем.

По мнению В. А. Пономарчука [7], образование в области физической культуры можно рассматривать как триединство компонентов: образовательного (обеспечение знаниями о человеке, культуре, истории, природе и т.д.); аксиологического (введение учащегося в мир ценностей и помощь в выборе значимой системы ценностных ориентаций); потребностного. Педагогический эффект таких занятий будет заключаться не только в приобретении занимающимися новых знаний в области физической культуры, двигательных умений и навыков, развития положительного мотивационного отношения к физической культуре, но и выражаться в повороте их к саморазвитию, самовоспитанию, к формированию широкого круга потребностей, и в итоге приобретении культуры.

Большое значение имеет педагогическое мастерство преподавателя, позволяющего создать условия для активного включения курсантов и слушателей в решение поставленных задач, а также, соблюдение мер личной безопасности курсантами (слушателями). Что обеспечивается: началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя; соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий; овладением приемами страховки и самостраховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий; выполнением заданий преподавателя на самоподготовку; немедленным сообщением руководителю занятия о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним; знанием и точным соблюдением правил соревнований по видам спорта (упражнениям), включенным в программу; уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя; соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания [8].

Получение знаний в области физической культуры, методических умений, формирование ценностных ориентаций, потребностей в самостоятельных занятиях с целью поддержания своего здоровья должно стать отправной точкой деятельности учащейся молодежи в области физической культуры в высших учебных заведениях [9].

Современная профессиональная деятельность требует от курсантов образовательной организации МВД России не только специальной психофизической подготовленности, но и глубоких теоретических знаний, поэтому на практике модель выпускника данного вуза должна включать в себя наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды, объему и интенсивности труда, достаточную профессиональную работоспособность, способность к полному восстановлению в ограниченном времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека и, прежде всего, на знаниях [1].

В этой связи «Физическая подготовка» как дисциплина в образовательном процессе вузов МВД России является сложным, педагогическим процессом, имеющим целью, в том числе формирование физической культуры личности курсанта. Она включает в себя способы и формы деятельности, направленные на укрепление здоровья, совершенствования психофизических способностей организма, овладение специальными знаниями, прикладными навыками, повышение интеллектуальной и физической работоспособности курсанта (слушателя), то есть формирование системы взглядов, убежде-

ний, жизненных установок, реализующих потенциальные природные возможности человека [2].

Являясь прикладной дисциплиной, физическая подготовка, представляет собой значительную и неотъемлемую часть всей физической культуры личности сотрудника МВД. Прикладная направленность физической подготовки выражена в списке необходимых упражнений, предназначенных для изучения, а также в дифференцированном подходе к требованиям по уровню развития физических качеств и двигательных навыков курсантов и слушателей. Но заключительной целью физической подготовки курсантов и слушателей должно являться формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования различных средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.

Литература

1. Муханов, Ю. В. Физическое самосовершенствование – основа формирования здорового образа жизни курсантов вузов МВД России / Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 138-140.

2. Клименко, Б. А. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России / Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 27-29.

3. Славко, А. Л. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта / А. Л. Славко, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 47-52.

4. Еремин, Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.

5. Моськин, С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 44-46.

6. Бондаревская, Е. В. Воспитание как возрождение человека культуры / Е. В. Бондаревская // Основные положения концепции воспитания в изменяющихся условиях. – Ростов н/Д. : РГПИ, 1993. – 32 с.

7. Пономарчук, В. А. Физическая культура, спорт, личность : стеногр. лекции / В. А. Пономарчук. – М. : Знание, 1988. – 178 с.

8. Герасимов, И. В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / И. В. Герасимов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 31-33.

9. Еремин, Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения / Р. В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : мат-лы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – С. 348-350.

Сведения об авторе

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая культура личности, физическое воспитание.

Понамарев С. А.

Исследование проблематики формирования правового статуса спортсменов на современном этапе развития законодательства в Российской Федерации

На данный момент Российская Федерация нуждается в специалистах в области физической культуры и спорта. Но законодательство в данной отрасли правоотношений находится на стадии формирования, и нуждается в теоретическом обосновании нормы права, направленного на установление прав и обязанностей участников спортивных отношений [1, 2].

В настоящей научно-исследовательской работе на основе анализа действующего законодательства Российской Федерации и практики применения данного законодательства ставится цель сформировать целостное представление о правовом статусе спортсмена, дать более углубленные знания по ряду вопросов, ознакомить с нормативными правовыми актами регулирующие данную сферу деятельности государства.

Спортсмены являются самым многочисленным субъектом спортивных правоотношений (среди спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта). Спортсмены обладают общим и специальным статусом.

Анализ Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3] позволяет выделить следующие категории, на которые подразделяются спортсмены, такие как: 1) спортсмены-любители; 2) спортсмены-профессионалы; 3) спортсмены высокого класса. Также вышеуказанный Федеральный закон, а именно статья 2 определяет всех спортсменов в едином значении. Спортсмен – это физическое лицо, занимающееся выбранными видами спортивной деятельности и выступающее на спортивных соревнованиях.

Согласно анализу нормативно-правовых актов и иной специальной и научной литературы, можно сделать вывод о том, что очень тонкая грань проходит между определениями профессионального и любительского спорта.

К настоящему времени профессиональные отличия проявились очень хорошо между понятиями спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала. Рассматривая спортивную деятельность спортсмена-любителя, то можно данный вид деятельности не приносит постоянную прибыль, то есть не является основным видом заработка, а в отношении спортсмена-профессионала то, спорт – это основной доход.

До 1988 г. Международный олимпийский комитет запрещал участвовать в Олимпийских играх профессиональных спортсменов. На данный момент олимпийский комитет допускает к участию в Олимпийских играх спортсменов-профессионалов, хочется указать, что в Олимпийской хартии отсутствует термин «профессиональный спортсмен» [4].

В вышеупомянутом Федеральном законе указано, что к спортсменам применим Трудовой кодекс Российской Федерации (трудовое законодательство России).

В статье 348.1 Трудового кодекса РФ [5] спортсмены-любители и спортсмены-профессионалы формируются в одно понятие «спортсмен». Спортсменами (согласно ст. 348.1 ТК РФ) являются работники, чья «трудовая функция состоит в подготовке к спортивным соревнованиям, а также участии в спортивных соревнованиях по определенным видам спорта».

Согласно статье 27 Федерального закона «О физической культуре и спорте» указывает, что все спортсмены-профессионалы должны иметь официальный документ, который подтверждает его специальный правовой статус – спортсмена, который именуется спортивный паспорт. Спортивный паспорт является документом единого образца, удостоверяющим принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсмена. В спортивном паспорте указываются:

- фамилия, имя, отчество спортсмена;
- пол;
- дата рождения;
- принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации;
- выбранные виды спорта и спортивные дисциплины;
- сведения о присвоении спортивных разрядов и спортивных званий;
- сведения о подтверждении выполнения норм и требований, необходимых для присвоения спортивных разрядов;
- отметка о прохождении спортсменом медицинских осмотров;
- результаты, достигнутые на спортивных соревнованиях;
- сведения о спортивной дисквалификации;
- сведения о государственных наградах и об иных формах поощрения;
- фамилия, имя, отчество тренера;
- иные связанные со спецификой выбранных видов спорта сведения.

Такой документ должен содержать принадлежность к определенной спортивной организации спортсмена, на основании трудового договора, заключенным между данной спортивной организацией и спортсменом [6]. Если данный спортсмен, зачисленный в образовательное среднее учреждение профессионального образования, или высшего образования, то с этим спортсменом заключается договор о принадлежности спортсмена к спортивной организации, на основании приказа о зачислении в образовательную организацию (согласно ч. 3 статьи 27 ТК РФ). Порядок получения, выдачи, замены и порядок функционирования данного документа указывается в «Положении о спортивном паспорте», установленным Правительством Российской Федерации.

Для более точной характеристики правового статуса профессионала-спортсмена и спортсмена-любителя, заключившего трудовой договор со спортивной организацией, известно, когда спортсмен вступает в трудовые правоотношения путем заключения трудового договора, то спортсмен берет на себя обязанность выполнять по трудовой функции свою работу.

Специальным Постановлением Министерства труда РФ от 22 января 1993 г. были разработаны и установлены разряды оплаты труда по Единой тарифной системе и определенные тарифно-квалификационные характеристики, которые содержат требования к квалификации лиц, замещающих должности работников физической культуры и спорта в Российской Федерации.

На законодательном уровне специальной должности «спортсмен» не закреплено. Ранее указанное Постановление Министерства труда указывает основные требования к квалификации субъектов спортивных правоотношений, а также их должностные обязанности.

В статье 24 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указаны права и обязанности спортсменов. Спортсмены имеют право на:

выбор видов спорта; участие в спортивных соревнованиях; получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации и т. д. Спортсмены обязаны: соблюдать соответственные требования безопасности на объектах спортивных занятий и соревнований; не использовать допинговые средства или методы, в соответствующем порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля; соблюдать этические и моральные нормы в области спорта; соблюдать положения, а также регламенты о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований; соблюдать медицинские требования о прохождении медицинских обследований; исполнять другие обязанности в соответствии с Законодательными актами Российской Федерации.

В заключение работы, можно сделать вывод о том, что важным фактором является то, что Законодательство Российской Федерации в направлении определения правового статуса спортсмена находится на стадии формирования, и нуждается теоретического обоснование нормы права, направленное на установление прав и обязанностей участника спортивных правоотношений – спортсмена.

Также требуется изучение возможностей оптимизации системы управления развитием физкультурно-спортивного движения Российской Федерации с использованием новейших информационных технологий [7], инновационных алгоритмов планирования и реализации основных мероприятий, что позволит более четко представить границы своей профессиональной компетенции, успешнее взаимодействовать с вышестоящими, параллельными и нижестоящими органами и организациями при решении совместных задач, эффективнее осуществлять практические мероприятия.

Литература

1. Алдошина, Е. А. Механизмы развития государственно-частного партнерства в спортивной инфраструктуре / Е. А. Алдошина, А. В. Алдошин, Л. И. Иванина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2015. – № 2 (65). – С. 245-250.

2. Соломченко, М. А. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки / М. А. Соломченко, И. Н. Подрезов // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях : сборник статей Международной научно-практической конференции (Казань, 8 ноября 2015 г.). – Уфа : ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. – Том 2. – С. 106-110.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 04.12.2007 № 329-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Коршунова, Т. Ю. Развитие законодательства о труде профессиональных спортсменов / Т. Ю. Коршунова. – М. : Трудовое право, 2006. – № 5. – 124 с.

5. Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 30.12.2001 № 197-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Скачкова, Г. С. Особенности регулирования трудовых отношений в области физической культуры и спорта / Г. С. Скачкова. – М. : Трудовое право, 2002. – № 5. – 87 с.

7. Еремин, Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте / Р. В. Еремин // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 37-39.

Сведения об авторе

Пономарёв Сергей Александрович**,** преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053 г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Законодательство о физической культуре и спорте, спортсмен, статус спортсмена, спортсмен-любитель, спортсмен-профессионал.

Самусенко В. В.

Процесс профессионально-психологической адаптации курсантов вузов системы МВД России

Неспособность многих курсантов адаптироваться в новых социальных условиях является одной из важных проблем образовательного процесса, что еще больше усугубляет низкий уровень психического состояния и физического развития. Физическая подготовка на начальных этапах призвана улучшить процесс психологической адаптации курсантов образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности в органах внутренних дел [1, 2, 3, 4].

Психологическая адаптация и все адаптационные процессы делятся на несколько разновидностей, такие как социальная, социально-психологическая, профессиональная, экологическая и другие. Также существует внутренняя и внешняя адаптация. В данном случае представляется к рассмотрению внутренняя профессиональная адаптация.

С психологических позиций процесс адаптации можно представить как устойчивые отношения между: актуальными раздражителями, состоянием человека и исходным уровнем психических процессов; между состоянием адаптации, актуальными раздражениями и изменениями в уровне психических процессов [5].

С психологических позиций можно анализировать и термин «адаптивность» – индивидуальные возможности приспособления к изменяющимся условиям, которые формируются мотивами, целью, задачами и ситуациями деятельности. При этом имеется возможность наиболее быстро и бесконфликтно приспосабливать собственное поведение в данный момент времени [2].

В данном случае объектом исследования является процесс адаптации к профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов с выделением взаимосвязи физических и психических компонентов этого явления. Если рассматривать адаптацию в широком смысле как способность обнаруживать целенаправленное поведение в сложных средах, а также как процесс приспособления, то при изучении особенностей профессиональной деятельности сотрудников ОВД, предметом специального анализа становится адаптация к усиленным физическим нагрузкам.

Видовыми структурными элементами психологической адаптации курсантов в период образовательного процесса в ведомственных вузах и в ходе последующих лет службы, выступают: психоэмоциональная устойчивость; смелость, решительность, должные к применению в экстремальных ситуативных вариациях, проявляющиеся в ежедневной практической деятельности сотрудника органов внутренних дел; должным образом развитые аналитические способности; дисциплинированность и воля в период образовательного процесса и при дальнейшей служебной деятельности; профессиональная мотивация; профессиональная надежность.

Психоэмоциональная устойчивость обеспечивается за счет приобретения опыта волевого поведения в эмоциональной напряженности, улучшения физиологических

процессов, адаптации к стрессовым ситуациям [6]. При укреплении устойчивости следует использовать следующие средства физической подготовки: упражнения, которые моделируют различные стрессовые ситуации и требуют мобилизации всех сил (ограничение по времени или ограничение в пространстве, создание элемента неожиданности, создание риска и конкуренции в прикладных видах спорта, действия на фоне усталости, и т. д.); упражнения, которые требуют эффективного выполнения двигательных задач в определенных условиях (бег с горы по сложному маршруту; бег с преодолением естественных и искусственных препятствий); упражнения, которые требуют выполнения сложных гимнастических упражнений (прыжки через препятствия или партнера, спарринг-бои для различных видов единоборств, игры на открытом воздухе) [7, 8].

Использование конкурентного метода ускоряет развитие психологической и эмоциональной стабильности, а также упражнения способствуют эффективному укреплению волевых качеств, которые следует повышать постепенно.

Смелость и решительность развивается посредством выполнения упражнений, которые содержат элементы риска и опасности. Наиболее эффективны в этом плане упражнения, формирующие психоэмоциональную устойчивость (указанные выше).

Аналитические способности рекомендуется развивать такими видами спорта, как шахматы, шашки, также действенным средством являются спортивные игры.

Дисциплинированность курсантов и слушателей воспитывается за счет постоянной и обоснованной требовательности к себе и товарищам. Необходимо выработать привычку четкого и правильного выполнения команд обучаемыми на занятиях по физической подготовке. Также выработать определенную программу, которая будет включать в себя соблюдение норм спортивной этики в ходе игр и соревнований, общеразвивающие, строевые, гимнастические и порядковые упражнения. Следует так же помнить, что в экстремальных ситуациях люди ведут себя по-разному.

Профессиональная мотивация – это то, что активизирует деятельность сотрудника правоохранительных органов по раскрытию и совершенствованию своих профессиональных способностей, стремление его к достижению вершин в профессиональном мастерстве. При этом мотивация может выступать в производительной или потребительной форме [3].

В научных исследованиях проблемы формирования и развития профессиональной надежности в деятельности и поведении личности всегда находилось в сфере внимания специалистов. Это обусловлено тем, что устойчивость непосредственно связана с такой фундаментальной категорией, как надежность, а надежность является важнейшей характеристикой эффективности. Следовательно, именно на достижение высокой надежности деятельности в конечном итоге направлены главные усилия всех лиц, которые осуществляют профессиональную физическую подготовку специалистов, организуют их повседневную деятельность и профессиональное взаимодействие.

Таким же образом на формирование профессиональной надежности, как структурного элемента психологической адаптации, влияет правильное адаптивное формирование и прогнозирование курса физической подготовки на первоначальном этапе обучения курсантов [9].

Для решения общевариативных задач по формированию и развитию профессионально-психологической устойчивости и правильному прохождению всех адаптационных процессов у курсантов образовательных организаций МВД России, следует применять следующий комплекс упражнений, сформированный посредством соединения элементов физической культуры и физической подготовки: использование спортивных и подвижных игр, групповых, парных и поточных физических упражнений, обеспечивающих активизацию взаимодействия обучающихся, взаимообучение, самоконтроль и взаимоконтроль, организацию различных форм взаимопомощи, что повышает интерес

курсантов к занятиям, укрепляет межличностные отношения в группах и создает в них положительный психологический климат, формирует соревновательные формы социальной активности; создание во время занятий физическими упражнениями атмосферы творчества, престижности деятельности, состязательности, эмоционального подъема, гуманности во взаимоотношениях между курсантами; использование средств и методов физической рекреации, в том числе сходных народно-национальных видов спорта, игр и развлечений с целью предания занятиям рекреационно-оздоровительной направленности; систематическое проведения опроса в виде анкетирования, определение рейтинга с целью оптимизации содержания учебной программы по физической подготовке; пропаганда здорового физкультурно-спортивного образа жизни среди курсантов [1, 10, 11].

Таким образом, для эффективного решения проблемы психологической адаптации курсантов образовательных организаций МВД России в целом требуется применение на практике лицами, осуществляющими физическую подготовку курсантов вузов МВД России, упражнений, представленных в настоящей статье, для более правильного прохождения у курсантов всех адаптационных процессов, направленных на положительное восприятие специфики предстоящей им профессиональной деятельности в органах внутренних дел. Помимо использования этих упражнений, необходимо применение индивидуального подхода к каждому курсанту, а также тесное взаимодействие всех лиц, осуществляющих не только физическую подготовку курсантов, но и иных лиц, осуществляющих морально-психологическую и иную подготовку.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : дис. … канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – М., 2005. – 221 с.

2. Дмитраков, А. М. Формирование профессионально-психологической готовности специалиста в образовательных организациях МВД России / А. М. Дмитраков [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2013. – № 2. – С. 42-45.

3. Иванова, М. Б. Педагогические условия формирования профессиональной направленности личности курсантов вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук / М. Б. Иванова. – Барнаул, 2000. – 202 с.

4. Кутергин, Н. Б. Психологическая составляющая в подготовке к служебной деятельности / Н. Б. Кутергин [и др.] // Опыт, проблемы, перспективы и качество высшего инженерного образования : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции по направлению № 5 «Роль физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий в подготовке специалиста». – Белгород : Белгородский государственный университет им. В. Г. Шухова, 2006. – С. 4-6.

5. Кутергин, Н. Б. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2011. – № 1. – С. 49-50.

6. Егоров, Д. Е. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях / Д. Е. Егоров [и др.] // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова. – 2014. – № 5. – С. 215-219.

7. Герасимов, И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции / И. В. Герасимов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 78-82.

8. Алдошин, А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России /

А. В. Алдошин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 7-12.

9. Алексеев, Н. А. Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре / Н. А. Алексеев, Д. Е. Егоров, Н. Б. Кутергин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 1. – С. 68-73.

10. Макеева, В. С. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Научный диалог. – 2016. – № 2 (50). – С. 383-392.

11. Сысоев, В. Н. Оценка успешности начального периода адаптации курсантов к условиям обучения в высшем военном учебном заведении в зависимости от половой конституции / В. Н. Сысоев [и др.] // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 1 (49). – С. 153-156.

Сведения об авторе

Самусенко Вячеслав Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Психологическая адаптация, психоэмоциональная устойчивость, физическая подготовка, курсант, профессиональная деятельность, адаптационные процессы.

Сапаров Б. М., Куценко Т. В.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы

В процессе развития общества расширяется список критериев и требований к подготовке высококвалифицированных сотрудников полиции. Современная профессиональная деятельность требует от курсантов образовательных организаций МВД России не только глубоких теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности, поэтому на практике модель выпускника данного вуза должна включать: достаточную профессиональную работоспособность, наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся не только на знаниях, но и на физических, психических и духовных возможностях человека [1, 2, 3].

Одним из решающих критериев достижения высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и соответствующем физическом развитии сотрудников полиции [4]. При этом высокая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности [5].

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации определяет основы организации физической подготовки личного состава и распространяется на подразделения центрального аппарата МВД России, территориальные органы МВД России на окружном, межрегиональном, региональном и районном уровнях, образовательные, научно-исследовательские, медико-санитарные

и санаторно-курортные организации системы МВД России, окружные управления материально-технического снабжения системы МВД России, а также иные организации и подразделения, созданные для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел [6].

Вообще физическая подготовка рассматривается как физическое воспитание в прикладных целях и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе двигательных навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [3].

Проанализировав учебную и научную литературу можно сделать вывод, что физическая подготовка в системе МВД России является самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел, которая предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Основным содержанием физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечение высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности. Все это может быть обеспечено посредством решения специфических задач, включающих: развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств; формирование различных двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным; приобретение базовых знаний научно-практического характера; укрепление и сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности; совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических качеств сотрудников; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. При этом необходимо уделять внимание и общепедагогическим задачам физической подготовки сотрудников, к которым относятся задачи по формированию их личности. Каждый сотрудник органов внутренних дел обязан систематически заниматься физическими упражнениями и соответствовать установленным требованиям, предъявляемым к уровню его физической подготовленности [7, 8].

На наш взгляд, особое внимание стоит уделять боевым приемам борьбы, так как данное направление при подготовке будущих сотрудников ОВД способствуют повышению заинтересованности к занятиям по физической подготовке, как в составе группы, так и индивидуально, являясь ярким примером ведения здорового образа жизни и формирования физических, а также нравственно-этических качеств. Совокупность приобретаемых качеств обучающимися помогает успешно осуществлять профессиональную деятельность.

Одним из ярких примеров служит такой вид спортивного единоборства как самбо. Данный вид единоборства является совокупностью наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира, что позволило системе «самбо» стать базовой в физической подготовке сотрудников полиции, в первую очередь, при обучении навыкам применения боевых приемов борьбы [9]. Причем законодательство определило правовые основы применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при защите общественных интересов, личности граждан от общественно-опасных посягательств.

В Наставлении отмечается, что занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью обеспечения личной безопасности сотрудников и приобретения таких качеств, как смелость, решительность и инициатива, поэтому для всестороннего развития данных навыков необходимы регулярные спортивные поединки, которые призваны создать наиболее реальную обстановку боестолкновения с правонарушителем, значительно снизив риск травматизма [6, 10].

Важно отметить, что по самбо проводятся разнообразные чемпионаты МВД России, на которых имеют право участвовать обучающиеся образовательных организаций [9]. Но проблемным моментом является то, что тренировки спортсменов осуществляются по индивидуальным графикам в городских спортивных клубах. Следовательно, можно сделать вывод, что время, отводимое на учебные занятия по данному направлению, не может в полном объеме обеспечить привлечение курсантов и слушателей к массовым занятиям профессионально значимым видом спорта.

При этом многими специалистами установлено, что введение упражнений и комплексов спортивных единоборств в систему физического воспитания в вузах МВД России достаточно эффективно обеспечивает повышение уровня физической, психологической и интеллектуальной подготовленности обучающихся, что впоследствии способствует успеху в профессиональной деятельности сотрудников ОВД [11, 12, 13].

На основании вышесказанного следует, что в образовательных организациях МВД России физическая подготовка является составной частью служебно-боевой подготовки курсантов и слушателей, направленной на приобретение умений, навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, целью которой является подготовка высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – М., 2005. – 24 с.

2. Алдошин, А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 122-124.

3. Герасимов, И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 132-134.

4. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – С. 76.

6. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп].

7. Баркалов, С. Н. Некоторые проблемы реализации на практике Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел / С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 22-35.

8. Баркалов, С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения /

С. Н. Баркалов, А. В. Бакин, А. Ф. Кузнецов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 11-16.

9. Кузнецов, М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо / М. Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 102-106.

10. Моськин, С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / С. А. Моськин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 304-306.

11. Герасимов, И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции / И. В. Герасимов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 78-82.

12. Моськин, С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 105-107.

13. Кузнецов, М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 138-143.

Сведения об авторах

Сапаров Байрамгельды Муджевурович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Куценко Татьяна Владимировна, курсант факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, единоборства, самбо.

Сидлецкий А. В., Ника М. В.

Проблемы и основные направления совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Переменный состав, обучающийся на очной форме по программам высшего образования в образовательных организациях МВД России, большей часть своей состоит из недавних выпускников школ. Данное обстоятельство заставляет усовершенствовать учебный процесс по физической подготовке, так как проблемы преподавания физической культуры в школах сегодня остаются весьма актуальными. Кроме того, социаль-

но-политические процессы, осуществляющиеся в Российской Федерации, сейчас характеризуются сложной общественной и криминогенной ситуациями в обществе. Вследствие чего, курсанты через год обучения уже могут быть привлечены к участию в охране общественного порядка. Другими словами, 17-18-летние юноши и девушки, приняв присягу, становятся полноценными сотрудниками органов внутренних дел и обязаны быть физически готовы к исполнению служебных задач по охране правопорядка [1].

Безусловно, обеспечение надлежащего уровня образования и высочайшей степени боеготовности при таких критериях возможно с помощью улучшения педагогических основ обучения служебно-прикладной физической подготовке, в особенности боевым приемам борьбы [2].

Уровень подготовленности специалистов любого профиля зависит от аргументированности: цель изучения (для чего обучать), содержание изучения (чему обучать) и структура изучения (как обучать).

При определении цели обучения важным условием является соблюдение принципа взаимосвязи с жизнью и, в первую очередь, с профессиональной спецификой, или же так называемый деятельностный подход, а окончательный уровень образованности должен проверяться по результатам решения заданий, составленных на основе ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности [3]. В соответствии с этим целью преподавания служебно-прикладной физической подготовки в вузах МВД России должна считаться сформированная готовность у обучающихся к решению служебных задач, связанных с единоборством и задержанием вооруженных или невооруженных правонарушителей, а не демонстрация приемов на несопротивляющемся партнере.

Содержание обучения – это конкретный учебный программный материал, который был использован курсантом для успешного решения учебно-служебных заданий.

Можно выделить несколько направлений модернизации содержания служебно-прикладной физической подготовки, согласно особенности вузовского образования [4].

Заполнение учебной программы новым содержанием является основным направлением. Обучение физической подготовке в образовательных организациях МВД России, прежде всего, должно обеспечить готовность к преследованию, единоборству и силовому задержанию преступника при уверенной психофизической мобилизации курсантов с учетом соблюдения требований правомерного применения физической силы [5].

Смена способов изучения и методологий физического воспитания на базе новейших научных достижений считается следующим направлением улучшения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел [6].

В настоящее время практикой физической подготовки в образовательных организациях МВД России остаются невостребованными прогрессивные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, поэтому способности по единоборствам, которые не проверяются постоянно в соревновательной ситуации, не обеспечивают своевременного формирования профессиональных физических качеств и прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы, до необходимого уровня [7, 8]. Следовательно, для достижения слушателями высоких результатов в практической деятельности, профессорско-преподавательскому составу кафедры физической подготовки необходимо добиваться того, чтобы в период обучения в вузе каждый курсант (слушатель) принимал участие в соревнованиях по различным видам единоборств (бокс, самбо, дзюдо и т. п.).

Прогрессивная модель обучения боевым приемам борьбы должна характеризоваться конкретным арсеналом бросковой, ударной (руками и ногами) техники, с неотъемлемыми заканчивающимися составляющими задержания (контролирования), с ориентацией на более эффективные приемы, выделением в семестрах конкретных периодов с целевым курсом на изучение и тренировку с абсолютной психофизической моби-

лизацией обучающихся в спаррингах и состязаниях [9]. Это считается очередным направлением улучшения физической подготовки в вузах МВД России.

Большое значение имеет также использование в образовательном процессе комплексных форм проведения занятий, которые включают в себя как элементы из различных разделов физической подготовки (ускоренное передвижение, преодоление препятствий, прикладная гимнастика, различные упражнения для развития психофизических качеств, боевые приемы борьбы, в том числе соревновательные поединки по спортивным единоборствам), так и технико-тактические элементы применения навыков огневой подготовки и спецсредств [3, 10, 11].

Структурой изучения считается основа организации учебного процесса, отличительные черты планирования обучения в преподаваемых дисциплинах. К сожалению, учебные программы и методические рекомендации обычно не содержат сведений связанных с технологией обучения, следовательно, это снижает эффективность учебно-воспитательного процесса в целом.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить основные направления для совершенствования преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России:

- в целях комплексного обучения физической, огневой и тактико-специальной подготовке провести организационно-структурные изменения в вузах МВД России для единого процесса формирования готовности обучающихся к использованию мер принуждения;

- обширное распространение современных подходов и прогрессивных технологий преподавания, формирующих у курсантов и слушателей модели правомерного применения огнестрельного оружия, спецсредств и физической силы, прививающих навыков выживания и обеспечения личной безопасности в экстремальных ситуациях;

- совершенствование системы обучения и повышение квалификации кадров, организующих и проводящих профессиональную служебную и физическую подготовку в органах внутренних дел, организация такой подготовки на базе надлежащего образовательного стандарта;

- повышение роли и места физической культуры и спорта в служебно-боевой подготовке сотрудников, развитие и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, совершенствование системы управления спортивно-массовой работой в МВД России;

- развитие учебно-материальной базы образовательных организаций МВД России, что предполагает улучшение финансирования, переработку нормативных правовых актов и прочих документов, регламентирующих табельную положенность, материально-техническое и финансовое обеспечение служебно-боевой подготовки.

Внедрение указанных предложений в учебный процесс физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел, представляет значительные изменения стандартной учебной программы, количества часов, отводимых на изучение соответствующих разделов, что повлияет на качество подготовки выпускников образовательных организаций МВД России и более стремительное профессиональное становление их специалистами, способными эффективно вести борьбу с преступностью.

Литература

1. Гадалов, А. В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. В. Гадалов. – М., 2000. – 24 с.

2. Еремин, Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России / Р. В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 271-273.

3. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

4. Жолобов, А. С. Системный подход к обучению слушателей вузов МВД РФ рукопашным единоборствам / А. С. Жолобов, В. И. Косяченко // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации Концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД РФ : тезисы межвузовской научно-практической конференции. – Орел : ОВШ МВД России, 1996. – С. 38-42.

5. Герасимов, И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 43-46.

6. Иваницкий, А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России : дис. … д-ра пед. наук / А. Т. Иваницкий. – СПб., 2000. – 385 с.

7. Моськин, С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / С. А. Моськин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 304-306.

8. Кузнецов, М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 138-143.

9. Моськин, С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы / С. А. Моськин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 157-161.

10. Баркалов, С. Н. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 3-7.

11. Баркалов, С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 141-144.

Сведения об авторах

Сидлецкий Андрей Валентинович**,** преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053 г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ника Марьяна Валерьевна**,** слушатель 4 курса, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053 г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Курсант, образовательные организации МВД России, физическая подготовка, полиция, боевые приемы борьбы.

Славко А. Л.

Конструктивно-прогностическое построение процесса физической подготовки в учебных организациях МВД России

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, являясь основным регламентирующим документом, содержит цель, задачи и средства физической подготовки, порядок организации и контроля, перечень двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению. Что же касается мировоззренческих основ идея, декларируемая государством, о всестороннем гармоничном развитии человека, формировании физической культуры личности, четкой формулировки в программно-нормативных актах МВД России не получила [1]. При этом одна из задач, поставленных перед физической подготовкой, согласно вышеназванному Наставлению – это развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Но развитие и поддержание профессионально важных физических качеств возможно, если будет сформирована физическая культура личности занимающегося. В этой связи анализ теоретических источников позволяет говорить о необходимости конструктивно-прогностического построения системы физкультурно-спортивного функционирования в высших учебных организациях МВД России в контексте развития физической культуры личности курсанта.

Конструктивно-прогностическое построение процесса физической подготовки предусматривает определения ряда задач.

Прогностические задачи определяют умение реализовывать возможность целеполагания и формирования физкультурно-спортивной деятельности, ее прогнозирование искомых итогов.

Организационно-деятельностные задачи – это такие задачи, которые взаимосвязаны со способностью использовать средства, формы, приемы деятельности для достижения необходимого результата, с выявлением личностных взаимоотношений со всеми участниками коллективных форм функционирования, организацией личного времени для выбранных форм физкультурно-спортивной деятельности.

Оценочно-информационные задачи представляют собой способности по определению степени образования, культуры, а также воспитания, особенно в аспекте физической подготовки и спорта.

Коррекционно-регулирующие задачи предопределяют реализацию умений для изменения и регулирования его функционирования на базе полученных данных.

Процесс изучения операциональной компоненты связан с разрешением споров между особенностями индивида и важными задачами и целями; дополнением в образ функционирования и обычными для нее сферами; новыми качествами и знаниями, а также их включения в разнообразные виды жизнедеятельности.

Социально-культурные задачи включают в себя познавательные, нравственно-моральные, ценностные и смысловые взаимоотношения, которые предъявляются индивиду в конкретной форме и существуют в жизни в форме неявных особенностей.

Их определение дает возможность приспособить к общественной роли и отношениям, а также помогает обогатить себя необходимыми умениями, знаниями и нормами, которые будут нужны для выполнения конкретных социальных ролей обучающегося и обучаемого.

Решение психолого-социальных задач дает возможность развивать свое сознание, определять его в своей жизнедеятельности, актуализировать и самоутверждать, приобрести чувства собственной индивидуальности и выразить все это при помощи коммуникации в своем социуме.

В течение всего физического воспитания преподаватели могут помочь обучающемуся в их решении, если претворят условия для развития ее рефлексии и регулирования, создадут условия для нормального самопознания, особо значимых и социально необходимых приемов самореализации и самоутверждения.

Если в воспитательно-образовательной процедуре конкретная система задач остается невыясненной, это может тормозить функционирование физической культуры личности, и может его вообще приостановить, либо изменить духовно-нравственные компоненты личности обучающегося.

Кроме того, он характеризуется изменением курсанта из социального объекта, педагогического воздействия в субъект с активной нравственной позицией на базе функционирования внутренних мотивов к совершенствованию самого себя. Данный принцип также определяется демократизацией отношений педагога и курсанта, формированием у индивида мотивации разностороннего и гармоничного развития [2].

Исходным основанием мы считаем принцип гуманистической педагогики и психологии. Он связан, в первую очередь, с таким аспектом, как увеличение внимания к личности каждого курсанта как к высшей ценности.

Среди явных эвристичных направлений в организации развития физической культуры личности курсанта способами спорта выделяется ориентация на максимально полный учет морфофункциональных и психологических особенностей курсанта.

Для этого необходимо обязательное соответствие содержания физической активности ритму социального развития курсанта, основным компонентам целевого преобразования его физического потенциала. Невозможно представить подлинное формирование физической культуры личности без предусмотренной свободы выбора форм и интенсивности занятий, способствующих гармоничному развитию человека [3, 4].

Исходя из этого, нужно определить основные показатели и компоненты личностно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности.

Очевидно, что развитие физической культуры личности не может существовать вне нравственной и духовной культуры личности. Это предполагает необходимое соблюдение гармонии трех факторов физической культуры: двигательной культуры, культуры здоровья и культуры телосложения.

Следовательно, физическая культура и спорт являются важнейшим компонентом плодотворного развития как собственно физической культуры личности, так и формирования ее нравственной и духовной культуры.

И физическая культура и спорт отражают уровень современных знаний о закономерностях гармоничного развития нравственно-духовных и физических возможностей человека в отношении к удовлетворению его многообразных усложняющихся потребностей.

В этой связи, спорт и физическая культура, их комплексы способствуют полноценному восстановлению умственной и физической работоспособности курсанта, что способствует формированию целостной личности [5].

Но вместе с тем, физическая культура представляет собой сложную социокультурную новацию, которая не ограничивается распознаванием одних только компонентов физического развития.

Стало быть, практической задачей физической подготовки, как одним из компонентов физической культуры является всемерное развитие физических и духовных качеств человека. Физкультурно-спортивная деятельность решает конкретные задачи по накоплению и развитию, освоению и созданию, поддержанию и восстановлению материально-духовных ценностей культуры. Совершенствование сотрудника как самореализация его духовных сил и способностей связано с их самоценностью и полнокровным исполнением профессионального долга и способствует развитию и поддержанию

профессиональных физических возможностей на уровне, необходимом для профессионального выполнения оперативных и боевых задач [6].

Однако лишь при функционировании взаимодействия всех рассмотренных факторов на лекционных, практических и тренировочно-учебных занятиях дисциплина «физическая подготовка» будет в достаточной мере отражать требования к ее мировоззренческим, развивающим и образовательно-воспитательным функциям, среди которых важнейшее место для нас занимает физическая культура личности курсанта.

Овладевая научно-практическими знаниями в единстве объектной и функциональной сторон, курсанты усваивают определенный подход к процессу и результату деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Для воспитания самостоятельного творческого подхода к решению возникающих перед ними образовательных задач необходимо изменить ориентацию их деятельности с достижения непосредственно практического результата на метод деятельности, который ведет к его осмысленному достижению. Поэтому целью обучения выступает, прежде всего, овладение методами деятельности, ее средствами, а не только получение самого результата.

В этом случае предметные знания приобретают операциональный характер, помогают уйти от шаблона и механистичности в физкультурно-спортивной деятельности. Такой практико-методический подход при его целенаправленном использовании становится стилем социально и профессионально ориентированного мышления личности, в структуре которой ценности физической культуры и спорта актуализированы и системно организованы. Обладая таким опытом, будущий специалист выступает как носитель прогрессивного общественного сознания, профессиональной и физической культуры.

В реализации содержания образования принципиально важно формирование у курсантов установки на активное погружение в пространство физической культуры с многообразием ее ценностей.

Для этого необходимо обучение методам самопознания, саморегулирования, самоуправления, самоорганизации, самообучения, самовоспитания и самосовершенствования, а не ограничиваться технической стороной обучения. Это становится возможным, если удается обеспечить мотивационно-ценностное отношение к предлагаемым программам индивидуальной и коллективной физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание внеучебной деятельности курсантов должно обеспечивать им широкий и свободный выбор ее форм и видов, проявление в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации.

Профессиональное функционирование содержания учебно-воспитательного процесса является системообразующей основой учебных и внеучебных занятий и требует раскрытия тесной связи физической культуры и спорта с профессиональной ориентацией личности, понимания межциклового и междисциплинарного взаимодействия в обеспечении интегративной профессиональной и нравственно-личностной готовности специалиста [7, 8].

Характер современного образовательного пространства, в котором преподаватель физической подготовки осуществляет свою профессиональную деятельность, требует от него универсальных знаний о порождающих личность биопсихосоциокультурных процессах.

Иначе говоря, развитие физической культуры личности при любых формах и условиях неизбежно требует применения антропомерного подхода.

Гуманитарная модель обучения в сфере физической подготовки предполагает выработку ориентированно-личностных профессиональных тенденций, в базе которых лежит диалогический способ [9].

Парадигма этого способа определяет изменение позиции педагога и субординированной позиции курсанта к общекультурному, профессиональному и физическому развитию, создает условия для его самодвижения. Несомненно, это предполагает отказ от ролевых масок и включение во взаимодействие эмоционально-ценностного опыта и преподавателя и курсанта. Диалогический подход требует рефлексивного типа управления образовательным процессом, при котором целью совместной деятельности преподавателя и курсанта выступает развитие у последнего способности к самоуправлению (саморегуляции, самоорганизации, самоконтролю).

Подводя итог, следует сказать, что при конструктивно-прогностическом построении процесса физической подготовки преподаватель ставит педагогические задачи не столько для себя, сколько для курсантов, и стремится к тому, чтобы они были внутренне приняты ими. Он не только формирует возможность достижения этих целей, но и создает условия для их освоения курсантами, не просто оценивает результаты их деятельности, но и развивает у них способности к самоанализу и самооценке.

Реализация индивидуально-творческого подхода к формированию физической культуры личности курсанта средствами физической подготовки и спорта позволяет включить механизм саморазвития курсанта, предполагает учет его мотивации, ее динамики в процессе обучения, организации самодвижения к конечному результату.

Это дает возможность курсанту испытать радость от самосознания собственного роста и развития, достижения собственных целей. Способствует развитию и поддержанию профессионально важных физических качеств на высоком уровне на протяжении всего срока службы и всей жизни.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С. Н. Баркалов, А. В. Бакин, А. Ф. Кузнецов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 11-16.

2. Витютнев, Е. Е. Технология оценки уровня общей физической подготовленности курсантов вузов МВД – будущих сотрудников специальных подразделений полиции на специализированном этапе профессиональной подготовки / Е. Е. Витютнев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 6-12.

3. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

4. Алдошин, А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 22-25.

5. Алдошин, А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 241-244.

6. Витютнев, Е. Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников спе-

циальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения : дис. … канд. пед. наук / Е. Е. Витютнев. – Краснодар, 2015. – 285 с.

7. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 673. – URL: http//www.science-education.ru/120-15266.

8. Еремин, Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.

9. Гусев, А. А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России / А. А. Гусев // Концепт. – 2014. – № 20. – С. 1-6.

Сведения об авторе

Славко Александр Лукич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат социологических наук, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, конструктивно-прогностическое построение, коррекционно-регулирующие задачи, курсант, физическая культура, спорт, педагогические задачи, учебно-воспитательный процесс.

Струганов С. М., Старицын Д. С.

Проблемы подготовки сотрудников полиции Российской Федерации для борьбы с терроризмом

В нашей жизни еще с давних времен укрепилось и существует такое понятие как терроризм, который принимает все более изощренные формы. Для противостояния терроризму как явлению в целом государства создают различные объединения и организации. Примером в Российской Федерации могут послужить различные спецподразделения, такие как «Альфа» на федеральном уровне и на региональном это подразделения СОБРа. Одной из основных задач этих подразделений является борьба с терроризмом, предотвращения террористических актов, освобождение заложников и т. д. Для решения поставленных задач сотрудники данных подразделений проходят усиленную физическую, психологическую, тактическую, огневую подготовку, снабжение данных специальных подразделений различного рода вооружением и специальными средствами решается на государственном и федеральном уровне.

Проводя подготовку сотрудников специальных подразделений необходимо решать такие вопросы как:

- Что будет, если обычный рядовой сотрудник полиции столкнется с попыткой совершения террористического акта в своей непосредственной служебной деятельности?

- Как правильно подготовить такого сотрудника?

- Как выработать у него решимость и осознанность действий при встрече с таким явлением, как терроризм?

Многие специалисты в сфере подготовки квалифицированных кадров для борьбы с терроризмом считают, что подобного рода подготовку сотрудников полиции не-

обходимо начинать с момента поступления будущих сотрудников полиции в образовательные организации системы Министерства внутренних дел Российской Федерации. Для этого необходимо обратить внимание не только на правовую подготовку сотрудников, а прежде всего на ту область знаний, которая в будущем непосредственно связанна с выполнением служебно-боевых задач [1, 2]. Прежде всего, сюда следует отнести физическую подготовленность кандидата, т.к. данный сотрудник должен быть физически готов к тяжелой учебно-тренировочной работе, в которую включены различные системы функционального тренинга, используемые бойцами антитеррористических подразделений, а также приемы Армейского рукопашного боя и боевого САМБО. Данная подготовка необходима для решения поставленных оперативно-служебных и служебно-боевых задач: задержания или уничтожения лица пытающегося совершить террористический акт.

Для качественной физической подготовки в специальных подразделениях мы считаем необходимо, включить в программу подготовки бойцов практические занятия с проведением тренировочных спарингов с полной выкладкой и при полном контакте, но для минимизации травматизма использовать в таких случаях защитную экипировку. К данной защитной экипировке можно отнести: шлем с металлическим забралом; защитный жилет; перчатки «Краги»; накладки на ноги; «Ракушка» для защиты паховой области и т.д. Вышеперечисленная экипировка активно используется в Армейском рукопашном бою и отвечает целям не только минимизации травматизма, но и воссоздания реальной остановки, когда на сотруднике в боевой обстановке одет бронежилет, ботинки с высоким голенищем (берцы), шлем (не всегда) и т. д. Подобные поединки дадут возможность обучающимся отработать боевые приемы борьбы в связке с ударной техникой, как под функциональной нагрузкой, так и оказанием полно-контактного сопротивления противником, а также взаимодействие реальных обстановок с напарником [1].

В качестве совершенствования физических качеств, таких как абсолютная сила, скоростные способности и выносливость вполне продуктивно можно использовать круговой метод проведения учебно-тренировочных занятий, которые будут сочетать в себе такие физические упражнения как «челночный бег 10 х 10», «бег на 100 метров» и т. д. С последующим выполнение различных упражнений с отягощениями «присед со штангой», «толчок гири», «поднятие штанги рывком» и т. д. [3, 4].

В одной связки с физической подготовкой следует увеличить количество часов отведенных для психологической подготовки сотрудников полиции, которая должна быть направлена на выработку морально-психологической готовности действовать адекватно в экстремальных ситуациях, связанных с совершением террористического акта. Необходимо также включить в курс обучения экстремальную педагогику, направленную на выработку у сотрудника умения оказать первую психологическую помощь пострадавшим людям в результате террористического акта или в других экстремальных ситуациях, в том числе и связанных с проявлением экстремизма.

В процессе тактической подготовки особое внимание следует уделить таким ситуациям как: захват помещений и освобождение заложников, тактическое ориентирование в условиях города и т. д.

На занятиях по огневой подготовке особое внимание следует уделять скорострельности, точности и выполнению стрельбы в процессе выполнения тяжелых и интенсивных физических нагрузок. Именно в таких ситуациях присутствует сбивающий фактор, который влияет на точность стрельбы и который зачастую характерен в профессиональной деятельности сотрудников во время выполнения ими служебно-оперативных и служебно-боевых задач.

К выше сказанному следует добавить также, что всем сотрудникам, которых направляют на подготовку в центры подготовки кадров противодействию терроризму и

экстремизму, необходимо включать в программу курсы по обучению работы с взрывчатыми веществами, различными взрывными устройствами (как самодельными, так и установленного образца). Основной упор здесь следует уделять на умение распознавать образцы взрывных устройств и возможные варианты обезвреживания с целью минимизации ущерба и возможного их взрыва. Нужно отметить необходимость создания четкой инструкции или алгоритма действий сотрудника полиции при обнаружении предполагаемого взрывного устройства в общественном месте, к примеру, в маршрутном такси или подземном переходе.

Применение данного комплекса мер, уже после 6-месячной подготовки дает первые положительные результаты, которые отражаются на повышении служебной подготовки будущих сотрудников полиции, в борьбе не только с террористическими актами, но и другими преступлениями и правонарушениями.

Литература

1. Плесенская, Т. И. Значение комплексного подхода к формированию умений и навыков боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Т. И. Плесенская, С. М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 153-155.

2. Герасимов, И. В. Педагогические технологии обучения сотрудников полиции тактике применения физической силы / И. В. Герасимов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 16-20.

3. Кузнецов, М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 71-73.

4. Гальцев, С. А. Физическая и служебно-боевая подготовка в образовательных учреждениях МВД России / С. А. Гальцев, В. Н. Панфилова // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы семнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2012. – С. 230-232.

Сведения об авторах

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Старицын Денис Сергеевич, курсант 3 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Терроризм, террористический акт, экстремальная ситуация, сотрудник полиции, физическая подготовка, огневая подготовка, тактическая подготовка, морально-психологическая готовность, служебно-боевые задачи.

Усков С. В., Бокий А. Н.

Рукопашная подготовка как педагогическая возможность формирования акмеологического мировоззрения у курсантов вузов МВД России

Методологическими основами исследования вопросов самореализации человека как личности в процессе обучения и воспитания, по мнению учёных [1, 2, 3], являются основные положения субъективно-деятельного, системного, синергетического, аксиологического, ресурсного и акмеологического подходов.

Субъективно-деятельностный подход в педагогике означает переориентацию учебного процесса из преимущественно подачи знаний и формирования умений на постановку и решение познавательных, исследовательских, проектных заданий.

Особенностями субъективно-деятельностного подхода в обучении, считает М. И. Ситникова [9] в вопросах самореализации личности есть признание её как субъекта, а деятельность как средства становления и развития субъективности и развития личности; направленность на развитие личности, которая в состоянии выбирать оценивать, программировать, конструировать те виды деятельности, которые адекватны её природе, удовлетворяют потребности самореализации, саморазвития; ориентация на формирование личности, которая в состоянии само изменяться, само усовершенствоваться, подниматься до акме-вершины.

Поскольку личность есть системою, а субъективность не бывает без личности, деятельность – без личности, признаем правомерными изучения положений, которые являются результатом интеграции личностно-деятельного, личностно-ориентированного, системно-деятельного подходов.

Развитие личности происходит в деятельности. Развитие обусловлено тем, что, с одного бока, деятельность в любых видах непосредственно и опосредованно влияет на изменение структуры личности, а с другого, личность имеет право выбирать те виды и формы деятельности, к которым она склонна и которые удовлетворяют потребности личностного развития.

Основной идеей развития есть ориентация личности на самосоздание её как субъекта личной жизни и деятельности. Эта идея может воплощаться в умениях человека планировать, строить, оценивать личные действия, поступки, стратегию и тактику личной жизни, при этом меняя личное отношение к себе, деятельности, окружающих.

Основой такой позиции есть идея С. Л. Рубинштейна [8] про субъект, как центр организации бытия и субъективности, которая проявляется через потребность и желание человека себя совершенствовать. Значительная часть предметного сознания определена заинтересованностями субъекта, его целью, задачами. В таком случае, в акте направленности проявляется установление связи субъекта с окружающей средой обитания.

В понимании субъектности, как качества, важным является единство мотива и нормы поведения, формирования стойкой жизненной позиции, как человек относится к другим людям с разным социальным статусом – к высшим и низшим, к старшим и младшим, к особи другого пола.

Е. Н. Волкова [1] называет субъективность свойством, в основе которой отношение человека к себе, как к творческой личности. К тому же субъективность личности способствует достижению вершины личностно-профессионального развития. Субъективность человека всегда является организатором собственного развития, оптимально используя внутренние и внешние ресурсы. Субъективность, как свойство личности, может проявляться на разных стадиях её развития, и признаком её может быть, например, самовыражение.

С позиции субъективно-деятельностного подхода самореализация личности, кроме профессиональной, является процессом интериоризации-экстеоризации, сущность которого освещается в работах А. Н. Леонтьева [5].

Учёный-акмеолог А. А. Деркач [2] субъективность связывает с самоэффективностью, которую рассматривает как проявление собственного «Я», как уверенность личности в своих возможностях мобилизовать имеющиеся ресурсы для контроля событий, которые влияют на жизнедеятельность и связанны с личностно-профессиональным самовыражением.

Г. А. Нестеренко [7] отмечает, что личность, стремящаяся к самореализации, характеризуется также самоэффективностью, что в свою очередь предполагает убежденность индивидуума в том, что он может результативно руководить собственным поведением. Качество самореализации зависит от уровня сформированности самоэффективности. Самоэффективность влияет на определение и достижение человеком цели самореализации, потому что чем сильнее воспринимается чувство самоэффективности, тем более высокую задачу ставит перед собой субъект, тем большую настойчивость в её достижении демонстрирует. Она расширяет возможности человека выбирать разные способы самореализации. Это поясняется тем, что уверенность человека в собственной самоэффективности на когнитивном уровне даёт возможность конструировать, прогнозировать ход действий, создавать средства контроля над теми действиями, которые могут влиять на повседневную деятельность. Человек, имеющий сильное чувство самоэффективности, предрасположен создавать ситуации успеха. Мотивы самоэффективности являются ведущими в реализации человеком собственных возможностей.

Новая современная педагогическая парадигма, призвана и способна обеспечить соответствующий современным требованиям уровень подготовки специалиста, формирование системного мышления, профессиональной культуры. Главным методологическим акцентом в этом плане является осуществление реального перехода от субъектно-объектной к субъектно-субъектной системе обучения, развитие мотивов саморазвития и самореализации.

Из взгляда на такую принципиальную переориентацию в подготовке специалиста интегральной характеристикой активности субъекта проявляется активная жизненная позиция человека, что отображается в ее принципиальности, последовательности в отстаивании своих взглядов.

Ресурсный подход личностно-ориентированного обучения позволяет создавать условия для активизации внутренних резервов, профессиональной компетентности и саморазвития. Он предусматривает, что преподаватель формирует и направляет весь образовательный процесс, исходя из интересов, уровня знаний и умений ученика, который должен, с помощью учителя, отрефлексировать имеющийся у него исходный, актуальный уровень знаний, а затем оценить свой личный рост.

Изучение ресурсов личности и выявление путей её раскрытия и реализации в разных видах деятельности относительно природных наклонностей человека, является одним из кардинальных направлений инновациализации в обучении. Цель ресурсного подхода в обучении состоит в установлении связи самореализации личности с её потенциальными и ресурсными возможностями, а заданьями – понятие причин сущностных развития сил личности, возможностей реализации собственных усилий на пути продвижения к самосовершенствованию.

А. Ф. Лазурский [4] научно доказывает, что сущность развития состоит в стремлении человека как можно шире раскрывать и реализовывать собственный жизненный потенциал в процессе жизнедеятельности. И лишь в процессе самореализации, возможно в полной мере раскрыть свой личностный потенциал.

А. А. Деркач [2] утверждает, что о потенциале личности можно судить по её трудолюбию, инновационностью деятельности, проявлением волевых качеств.

Важным концептуальным положением инновации профессионального обучения в высшей школе, выступает системный подход, при котором системообразующим фактором есть принципы обучения, конкретизирующие задачу обучения, позволяющие связать её с содержанием, методами, способами и формами обучения.

Особенностями системного подхода, является изучение объекта познания как систему. Необходимость принятия системы, как единство отношений и связей отдельных частей (компонентов), выявление разноплановых типов связей между частями системы и сведение их в общую системную теоретическую картину. Всё это, в свою очередь предполагает раскрытие частей системы в логической последовательности – цель, задачи, стратегия, структура, функции, принципы, содержание, способы (приёмы, методы, формы, технологии), системообразующий фактор, условия, критерии, показатели, уровни, результаты, направления развития системы. А также реализация в практической деятельности существенных признаков системы – целенаправленность, целостность структурности, функциональности, иерархичности, самоорганизации.

Развитие личности с позиции системного подхода необходимо рассматривает как процесс количественных и качественных изменений, обуславливающих формирование её новых интегративных качеств и переход от одного уровня целостности к другому, высшему. Природу изменений, которые происходят в личности как системе, учёная объясняет тем, что каждый компонент личности, выполняя определенную функцию, вступает во взаимосвязь с другими компонентами системы, взаимодействуя с ними. В результате такого взаимодействия появляются новообразования, свидетельствующие о том, что в системе произошли определенные изменения. Системообразующим фактором развития личности является цель, которую конкретизируем как наиболее полное раскрытие человеческих возможностей, в результате чего она достигает определенных вершин акме. Развитие личности обеспечивается ее целостностью, структурой, функциональными связками, взаимосвязью с внешней средой. Целостность личности оказывается в гармоничном развитии, что означает функционирование каждого компонента личности в пределах подчинения общей цели, единство и согласованность действия компонентов личности, возможности появления нового личностного качества, которое не является свойственным другим ее частям. Развитие личности происходит благодаря ее структурным компонентам: самоорганизации, самореализации, самоуправлению, подвижности, изменчивости и тому подобное. Так, благодаря самореализации личность способна самостоятельно поддерживать, воспроизводить или совершенствовать уровень своей организации, тем самым, создавая условия для саморазвития.

Изучение вопросов самореализации личности, считает на стыке акмеологичного и системного подходов, раскрывают её новые возможности, основывающиеся на акмеологической характеристике личности. Личность, как акмеологическая система имеет целевой, проектирующий, моделирующий характер, представляет собой онтологически неоднородную, но функционально единую по направлению к оптимальному состоянию систему.

Как считает А. А. Деркач [2], акмеологию интересуют механизмы и способы перехода состояния и качества системы, которые стихийно сложились, к оптимальному, от реального к идеальному состоянию, путем моделирования идеального и реального его достижения. Исследователь рассматривает профессиональную самореализацию путём аксиологического подхода, который базируется на изучении значащей роли ценностей в жизни человека, механизмов пересоздания общечеловеческих, социально значащих ценностей в собственные, личностные.

Анализируя ведущие положения в аксиологии, исследователи В. А. Сластенин [10] приходит к выводу, что развитие личности можно изучать и как личностную ценность, и как механизм создания личностных ценностей, и как результат, полученный в процессе само изменений. Целью самореализации личности является поиск человеком наивысших вечных истин – ценностей, которым он посвящает всю свою жизнь.

Что касается спортивной педагогики, а в нашем случае – это рукопашная подготовка курсанта образовательной организации МВД, то по естественным причинам сам процесс спортивной тренировки определяется «стремлением человека к совершенству». Но если в спорте высших достижений это различные материальные блага (финансовая независимость, социальный статус и пр.), то в профессиональной рукопашной подготовке будущих офицеров полиции акмеологические аспекты целеполагания данного учебно-воспитательного процесса обязаны нести диаметрально противоположные задачи.

Специалист в научно-философских и научно-педагогических вопросах акмеологии единоборств – Ю. Е. Маряшин [6] в своих исследованиях приходит к выводу, что, в данных педагогических системах наивысшей духовной (нравственно-этической) ценностью является воинская мораль. Воин, офицер – это защитник государства, общественного устройства, граждан страны. В воинской морали принципы добродетели составляют основу правил нравственности: честность, справедливость, сострадание и готовность жертвовать собой, безусловное исполнение воинского долга, патриотизм.

Это и есть высшая ценность любой военно-религиозной философии мира. Это и есть «акме-вершина» нравственно-этического воспитания любого социального сообщества людей. Сострадание и защита тех, кто слабее и нуждается в помощи. Это и есть базовая педагогическая задача акмеологического подхода к рукопашной подготовке «вооружённого органа исполнительной власти».

Подытоживая можно прийти к выводу, что одним из результатов функционирования педагогической системы рукопашной подготовки, как части будущей профессиональной деятельности, в образовательной организации МВД России является воспитание у курсанта стремления к совершенству, к нравственным ценностям, к постоянному творческому поиску. Данное качество всегда было присуще тем, кто занимается единоборствами, где акмеологические аспекты составляют органическую и взаимосвязанную основу философского и педагогического фундамента учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Волкова, Е. Н. Субектность педагога: теория и практика : автореф. дис. … д-ра псих. наук. / Е. Н. Волкова. – М., 1998. – 36 с.

2. Деркач, А. А. Акмеологические основы развития профессионала : монография / А. А. Деркач. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с.

3. Кузьмина, Н. В. Основание фундаментальной и синергетической акмеологии / Н. В. Кузьмина // Акмеология – наука XXI столетия : материалы Межнародной научно-практической конференции. – К. : АПН Украина, 2005. – С. 14-51.

4. Лазурский, А. Ф. Очерк науки о характерах / А. Ф. Лазурский. – М. : Просвещение, 1995. – 271 с.

5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : монография / А. Н. Леонтьев. – М. : Академия, 2004. – 346 с.

6. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ. Концептуальные вопросы / Ю. Е. Маряшин. – М. : АСТ, 2002. – 186 с.

7. Нестеренко, Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : автореф. дис. … канд. философ. наук / Г. О. Нестеренко. – Запоріжжя, 2002. – 23 с.

8. Рубинштейн, С. Л. Принцип творческой самодеятельности. К философским основам современной педагогики / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии : сборник научных работ. – М. : Педагогика, 1986. – № 4. – С. 101-109.

9. Ситникова, М. И. Творческая самореализация субъектов образовательного пространства : монография / М. И. Ситникова. – Белгород : БелГУ, 2006. – 320 с.

10. Сластенин, В. А. Введение в педагогическую аксиологию / В. А. Сластенин, Г. И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.

Сведения об авторах

Усков Сергей Валерьевич**,** доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Бокий Александр Николаевич**,** начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук, доцент.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Акмеология, аксиология, курсант, педагогика, рукопашная подготовка, синергетика.

Флусов Е. В.

К вопросу о выполнении контрольных упражнений при проверках физической подготовленности сотрудников полиции

Важность физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел трудно переоценить, поэтому она является составной и неотъемлемой частью их профессиональной подготовки.

Структура целостного процесса физической подготовки полицейских предусматривает общую и специальную подготовки [1, 4]. Целью первой является развитие и постоянное совершенствование физических качеств для обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Цель второй – развитие и постоянное совершенствование специальных психофизических качеств, овладение навыками выполнения боевых приемов борьбы и правомерное их применение в служебной деятельности [1, 4].

В связи с этим обстоятельством, нормативные документы в области физической подготовки сотрудников полиции при проверке их физической подготовленности предусматривают выполнение двух общефизических упражнений (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы. В качестве контрольных упражнений на силу выступают подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, толчок (жим) гири 24 кг; на быстроту и ловкость – челночный бег 10х10 или 4х20 метров.

К сожалению, в этих документах не прописаны последовательность выполнения контрольных упражнений и временной интервал между выполнением контрольных упражнений (период отдыха). В связи с этим обстоятельством, при проверке физической подготовленности полицейских возникает много вопросов. Если брать за основу дословное трактование НФП, то можно предположить, что вначале выполняется упражнение на силу, затем – на быстроту и ловкость. Однако положения теории и методики физического воспитания говорят об обратной последовательности выполнения таких

упражнений [7, 9]. К тому же, каждый человек может достаточно точно определить свой результат в силовом упражнении, а погрешность в определении своего результата в челночном беге будет гораздо выше. Логично, если сотрудник будет знать свой результат в челночном беге, ему не составит труда высчитать результат в силовом упражнении для успешного выполнения двух общефизических упражнений. Время выполнения челночного бега 10х10 м составляет, в среднем, 26,3 секунды, соответственно это работа субъмаксимальной мощности, которая характеризуется некоторым «закислением» организма человека. Естественно, что после выполнения такой работы необходимо время для восстановления. Специалисты в области физиологии и биохимии спорта для восстановления после такого типа двигательной деятельности рекомендуют отрезок времени около 5-10 минут [10, 11]. Естественно, что время восстановления будет зависеть от тренированности сотрудников, их возраста и других факторов.

Учитывая вышеизложенное, по нашему мнению, при проверке общей физической подготовленности сотрудников ОВД вначале выполняется контрольное упражнение на быстроту и ловкость, через 10-30 минутный перерыв – на силу.

Как было отмечено ранее, НФП – 2012 предусматривает проверку общей физической подготовленности сотрудников полиции на быстроту и ловкость. В качестве контрольных упражнений здесь выступают челночный бег 10х10 или 4х20 м на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы. На практике, при инспектировании, на контрольных и целевых проверках, чаще всего дистанция 10 или 20 метров определяется проверяющим в пользу 10 метров, ссылаясь на «состояние учебно-материальной базы», по ряду причин:

- чаще это упражнение выполняется в спортивных залах, стандартные размеры которых не позволяют выполнять бег на 20 метров;

- проверяющему легче контролировать касание частью тела поверхности за линией старта или поворота.

Согласно НФП – 2012: «Челночный бег» 10х10, 4х20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола».

Очевидно, что наличие словосочетания «поверхность пола», отдает предпочтение спортивному залу, как месту выполнения данного упражнения. Вместе с тем, выполнение челночного бега в зале имеет ряд преимуществ перед выполнением этого упражнения на «ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота» (обычно асфальтированной): результат не зависит от погодно-климатических условий; меньше вероятность получения травмы испытуемым при падениях. К недостатку залов можно отнести зависимость результата от качества сцепления подошвы обуви сотрудника с поверхностью пола (обычно покрытой лаком или краской).

Итак, мы определили, что при проверках физической подготовленности сотрудников полиции на быстроту и ловкость, в качестве контрольного упражнения чаще всего выполняется челночный бег 10х10 м.

В описании порядка выполнения этого упражнения, которое дает НФП – 2012, есть ряд позиций, которые требуют некоторого уточнения.

1. «С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м…». Известно, что в легкоатлетическом беге на короткие дистанции применяется низкий старт, как самый быстрый и эффективный, и выполняется он по трем вышеуказанным командам. Однако преимущество низкого старта перед другими стартовыми позициями обусловлено применением стартовых колодок. Действующее НФП запрещает использовать в качестве опоры какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола при повороте, соответственно при выполнении старта использование стартовых колодок не запрещено, однако в условиях спортивного зала является весьма проблематичным. Высокий старт в классической легкой атлетике применяется в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и выполняется по двум командам: «На старт», «Марш!». Кроме того, существует еще такая разновидность старта, как «старт с опорой на руку», который может выполняться как по двум, так и по трем вышеуказанным командам [5, 6].

2. «…Коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным)…». Видимо авторы подразумевают, что испытуемый должен заступить стопой за линию, ограничивающую дистанцию, при этом, не наступая на нее, так как «Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м». На этом моменте хотелось бы заострить внимание, так как при выполнении челночного бега испытуемые чаще всего совершают ошибку, когда при повороте не доступают до линии или наступают на нее, в результате чего упражнение считается невыполненным. А повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается. Поэтому перед бегом на это обстоятельство необходимо обратить особое внимание сотрудников.

3. К сожалению, авторы этого документа не указали, порядок действий в случае, если сотрудник при выполнении челночного бега совершил «фальстарт». Наше мнение по этому поводу сводится к тому, что сотруднику необходимо предоставить еще одну попытку старта, а в случае повторного нарушения – отстранить от выполнения упражнения с выставлением 0 баллов за результат.

Для проверки силовых возможностей полицейских предусмотрено выполнение трех силовых упражнений: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и толчок (жим) гири 24 кг, на выбор проверяемого. По выбору силового упражнения мы давали некоторые рекомендации [8], рассмотрим технику выполнения указанных силовых упражнений.

При выполнении *подтягивания на перекладине* есть ряд позиций, которые требуют некоторого уточнения.

Подтягивание на перекладине условно можно разделить на исходное положение на снаряде (хват), сгибание рук, разгибание рук.

Выполнение упражнения начинается из исходного положения виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами. Хват за перекладину может быть узким, средним или широким. В спортивной гимнастической терминологии он трактуется следующим образом: «В висе на перекладине кисти занимающегося захватывают гриф снаряда всей ладонью (а не только пальцами) и ширина хвата равна ширине плеч или несколько меньше её. При хвате сверху большие пальцы рук должны обхватывать перекладину снизу» [2]. Специалисты рекомендуют, как можно быстрее принять положение виса, остановив при этом раскачивание и приняв неподвижное положение. Проверяющий будет ожидать полной остановки движения телом, прежде чем дать команду «Начинай». Если же сотрудник в течение 3-5 секунд не остановил движение телом, то проверяющий может дать дополнительную команду «Не раскачиваться» или «Остановись» и только после этого, дождавшись прекращения всяких движений, дать команду

«Начинай». Выполнение указанных действий в данной фазе выполнения упражнения приводит к затратам времени, что, в свою очередь приведет к некоторому утомлению мышц-сгибателей кисти, силы которых может не хватить для выполнения необходимого количества раз. В исходном положении, запрещается не только касание ногами пола, но и их скрещивание.

Сгибание рук начинается без рывковых и маховых движений. Движение должно быть равноускоренным или с небольшим нарастанием скорости ко второй фазе, замедляя движение лишь тогда, когда подбородок пересек линию выше грифа перекладины. Фиксацию в данном положении выполнять не нужно, однако необходимо отметить, что подбородок должен находиться в конечной фазе сгибания рук над грифом перекладины, а не в стороне от него. Запрещается выполнение рывковых движений руками, выполнение маховых движений ногами, сгибание ног, поднимание их вперед.

Разгибание рук следует выполнять, как можно быстрее, но необходимо следить за тем, чтобы тело во время опускания тело не раскачивалось и руки в локтевых суставах выпрямлялись полностью. После чего необходимо в висе на прямых руках зафиксировать неподвижное положение на 1 секунду. При выполнении данного упражнения возможно на некоторое время задержаться в висе с целью отдыха, но в таком положении не рекомендуется оставаться длительное время, т. к. это также ведет к утомлению мышц.

Одной из характерных ошибок при выполнении подтягивания является незафиксированное на 1 секунду неподвижное положение на прямых руках после опускания в вис, поэтому перед его выполнением на это обстоятельство необходимо обратить особое внимание сотрудников. При этом сотрудник должен внимательно слушать, как проверяющий объявляет счет каждого законченного движения.

Выполнение *сгибания и разгибание рук в упоре лежа* в действующем НФП описано следующим образом: «Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа можно разделить на исходное положение, сгибание рук, разгибание рук.

Рассмотрим более подробно исходное положение. Упор лежа – это положение тела, при котором выполняется упор прямыми руками в поверхность пола, ладони должны располагаться на ширине плеч, над плечевыми суставами, а пальцы должны быть направлены вперед. Ноги выпрямлены в коленных суставах, стопы необходимо поставить вместе, уперевшись носками в пол. Голова, туловище и ноги должны находиться на одной линии. Правильное положение корпуса удерживается за счет напряжения мышц спины и пресса [2].

Сгибание рук выполняется под действием силы тяжести собственного веса, поэтому мышцы рук работают в уступающем режиме. Локти должны двигаться назад и в стороны так, чтобы в нижней точке плечи оказывались примерно под углом 45° к туловищу. Сгибание рук происходит до касания грудью пола. Касание грудью пола можно контролировать с помощью применения контактной платформы, что обеспечивает высокую объективность оценивания данного упражнения.

Разгибание рук может выполняться с разной скоростью: резким «взрывным» или равноускоренным движением. Особое внимание необходимо обращать на положение головы, туловища и ног, которые должны находиться на одной линии.

Во время выполнения упражнения запрещается: касание пола бедрами, коленями и животом, прогибать тело вверх или вниз, стоять в исходном положении на одной руке, скрещивать или расставлять в стороны ноги. Одной из основных ошибок при выполнении «отжимания» является незафиксированное на 1 секунду неподвижное положение на прямых руках (упора лежа), поэтому перед его выполнением на это обстоятельство необходимо обратить особое внимание. При этом сотрудник должен внимательно слушать, как проверяющий объявляет счет каждого законченного движения.

В действующем НФП для тестирования силовых способностей также в качестве контрольного предусмотрено *упражнение с гирей 24 кг, н*езависимо от весовой категории сотрудника.

Для определения общего количества подъемов гири суммируются засчитанные толчки (жимы), выполненные каждой рукой.

Упражнение с гирей можно выполнять не только в виде толчка, но и в виде жима (дожимания). Поэтому любой сотрудник, имеющий среднее и более крепкое телосложение, и не владеющий техникой толчка гири, сможет поднять ее на прямую руку, некоторое количество раз. Однако необходимо отметить, что владение техникой толчка, позволяет увеличить результат выполнения этого упражнения в два и более раз [3].

Начинать выполнение данного упражнения необходимо с правильного (наиболее удобного) хвата. Сотрудник должен захватить за среднюю часть дужки гири сверху всей ладонью (а не только пальцами), большой палец накладывается на ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев.

При выполнении упражнения сотрудник должен принять положение: стоя, наклоняясь вперед (спина прямая), ноги на ширине плеч (или чуть шире), гиря стоит между ног, захватить гирю. Далее выполнить подъем гири: за счет мышц-разгибателей туловища и ног поднять (подорвать) её на грудь и зафиксировать, таким образом, чтобы она лежала на плече и предплечье сверху. Локоть опущен и прижат к туловищу, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Опуская гирю на грудь необходимо зафиксировать неподвижное положение на 1 секунду и обращать внимание на то, чтобы плечо и локоть были прижаты к туловищу, а ноги полностью выпрямлены. Именно в этот момент проверяющий объявляет счет. В этом положении возможно на некоторое время задержаться с целью отдыха, но это время не должно превышать 5 секунд.

В описании этого упражнения не указано, где при его выполнении должна находиться вторая рука. По правилам гиревого спорта, касание ею гири или частей тела запрещено. Кроме того, специалисты в этой области рекомендуют держать свободную руку несколько в стороне на уровне плеча и выполнять движения для балансировки стойки.

Литература

1. Нормативно-правовые акты, регламентирующие организацию физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

2. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

3. Горбов, А. М. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 191 с.

4. Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / В. Г. Колюхов. – М. : ЦОКР МВД России, 2006. – 134 с.

5. Дубинин, Г. В. Легкая атлетика в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / Г. В. Дубинин; под ред. Л. А. Соловьева. – Смоленск : СФЮИ МВД России, 1999. – 44 с.

6. Озолина, Н. Г. Лёгкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М. : ФиС, 1989. – 671 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев.– М. : ФиС, 1991. – 543 с.

8. Флусов, Е. В. К вопросу о выборе силового упражнения сотрудниками полиции для выполнения при проверке физической подготовленности / Е. В. Флусов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 178-181.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с.

10. Принципы классификации физических упражнений по зонам мощности [Электронный ресурс]. – URL: http://studopedia.ru (дата обращения: 12.02.2016).

11. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы [Электронный ресурс]. – URL: http://studopedia.ru (дата обращения: 12.02.2016).

Сведения об авторе

Флусов Евгений Владимирович, доцент кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2А.

Ключевые слова

Физическая подготовка, проверка физической подготовленности, сотрудники полиции, челночный бег, силовые упражнения, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, толчок гири.

Цветов В. И., Ананьев С. И.

Физическое воспитание в процессе формирования здорового образа жизни у студентов Белгородского правоохранительного колледжа имени Героя России В. В. Бурцева

В формировании личности, которая серьезно относится к своему здоровью, одно из первостепенных значений имеет физическое воспитание. Процесс физического воспитания – это процесс динамический, который начинается с воспитания в кругу семьи и продолжается в процессе дальнейшего обучения. Он направлен на физическое совершенствование личности, и позволяет стать нравственно чище, духовно богаче и физически здоровее. Особое место здесь занимает физическое воспитание в процессе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Наша система физического воспитания располагает разнообразным комплексом мероприятий, направленных на всестороннее развитие и поддержание физической работоспособности и двигательной активности студентов.

Необходимо отметить, что в настоящее время интересы молодых людей часто связаны с определенными материальными потребностями. Постепенно пропадает же-

лание регулярно заниматься физической культурой и спортом. Подобное пассивное отношение к своему физическому состоянию влияет на отношение к занятиям физической культурой и спортом возможно больше, чем отсутствие хорошей спортивной базы или спортивного инвентаря [1, 2].

Физическое воспитание в настоящее время является одним из важнейших элементов общей системы воспитания студентов, решая практические цели и задачи: подготовку студентов к профессиональной деятельности [1, 3].

Целями физического воспитания у студентов правоохранительного колледжа являются как обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, так и формирование здорового образа жизни, стремление к физическому самосовершенствованию личности.

Научные исследования последнего времени показывают, что одну из главных ролей в укреплении здоровья играет образ жизни человека. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, и лишь потом от качества здравоохранения, экологической обстановки в стране и др.

Образ жизни – формы жизнедеятельности людей, типичные для определенных конкретных социальных отношений, характеризующих общественное устройство и отражающих особенности общения, поведения людей и склада их мышления [4].

Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, и успешное выполнение социальных и профессиональных функций [5].

Концепция здорового образа жизни интегрируется с различными аспектами других наук: медицины, педагогики, психологии, социологии, философии и политологии. В последнее время наметились несколько основных направлений формирования здорового образа жизни: 1) медико-гигиеническое; 2) философско-социологическое; 3) психолого-педагогическое. Для каждого направления характерен свой подход к решению проблемы и свой понятийный аппарат [5, 6].

Необходимо указать на относительность выделения указанных направлений формирования здорового образа жизни, так как для современных трактовок данного понятия характерен интегративный характер. Правильнее сказать, что в представленных направлениях формирования здорового образа жизни имеется тот или иной приоритет методических приемов, основанных на определенных теоретических концепциях.

С педагогической точки зрения ценностно-ориентировочная деятельность в системе общечеловеческих ценностей и ценностей здорового образа жизни сводится не только к формированию их выбора или предпочтения, а сколько к их реализации. Как следствие указанного, в жизнедеятельности индивида должны быть представлены наиболее благоприятные условия для реализации установок к формированию здорового образа жизни.

Наиболее целесообразным можно считать комплексный подход к трактовке понятия здорового образа жизни в единстве условий и факторов жизнедеятельности людей, всех форм и способов, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. В таких трактовках дается отношение к понятию здоровья как общественному достоянию и это отношение должно стать нормой жизни и поведения человека.

Основу формирования здорового образа жизни в процессе профессионального обучения студентов составляют следующие компоненты: соблюдение режима труда и отдыха, оптимальный режим двигательной активности, использование различных способов закаливания, сбалансированное питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены. Противоположными сторонами здорового образа жизни являются курение, употребление спиртных напитков, применение возбуждающих и наркотических

препаратов, нарушение режима труда и отдыха, а также чрезмерно низкая двигательная активность [7, 8]. Также необходимо отметить, что и плохо организованная профессиональная деятельность является один из источников «покушения» на здоровье человека [9].

Поступая на обучение в Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В. В. Бурцева и успешно сдав вступительные испытания по физической подготовке, студенты не всегда задумываются о состоянии собственного здоровья. Убедить их вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями лишь в целях укрепления здоровья не всегда удается. Поэтому для юношей, принявших решение связать свою дальнейшую профессиональную деятельность с правоохранительными органами наиболее действенной является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни как фактора выработки выносливости, силы, ловкости, мужества, воли, решительности и целеустремленности, тех физических и психических качеств, которые необходимы при решении служебных задач. Студентам Белгородского правоохранительного колледжа имени Героя России В. В. Бурцева, подготавливая себя к дальнейшей профессиональной деятельности, необходима такая профессионально-прикладная физическая подготовка, которая тесно взаимосвязана с разносторонним физическим воспитанием. Это способствует формированию в сознании студентов, определенных целевых установок, изменяет условия их социального быта, формирует у студентов новые черты характера и привычки.

Немаловажную роль в формировании физической культуры личности студента играет приобретение им определенной суммы знаний для профессиональной деятельности. Цель физического воспитания в профессиональном образовательном учреждении заключается не столько в подготовке выпускника, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности и владеющего достаточным количеством двигательных умений и навыков, сколько в формировании личности, обладающей необходимыми знаниями и умениями, мотивированной на физическое самосовершенствование и поддержание здорового образа жизни [6, 10].

Становление личности будущих сотрудников правоохранительных органов не должно происходить хаотично. Оно должно происходить сознательно, когда студент привыкает к исполнению своих общественных и служебных обязанностей не только по приказу непосредственного руководителя, а чаще всего соблюдает правила общечеловеческой и профессиональной этики по личным внутренним убеждениям [7, 11].

Следует признать, что превращение нравственных убеждений в прочные, здоровые нормы поведения воспитывают не сами по себе физическая культура и спорт, а опытные, грамотные и морально зрелые преподаватели физического воспитания, а так же весь коллектив, в котором формируется личность будущего сотрудника правоохранительных органов [12, 13].

К сожалению, до настоящего времени отсутствует комплексная методика работы по формированию здорового образа жизни со студентами правоохранительного колледжа, которая бы:

- четко вписывалась в образовательное пространство учреждение профессионального образования;

- имела профессионально-прикладную направленность;

- отличалась единством всех составных компонентов воспитательного процесса, в котором задействована сама личность, семья и общественность, преподаватели физического воспитания, представители и руководство учебно-воспитательных учреждений;

- непрерывной ориентацией на здоровый образ жизни, который является основой физического и психического здоровья, источником высокой нравственности лично-

сти и профессионального долголетия будущих сотрудников правоохранительных органов.

Физическая культура и спорт должны приобрести в жизнедеятельности студентов такую значимость, которая будет неотъемлемой частью их повседневной работы и выступит важным средством охраны и укрепления физического и психического здоровья, его самосовершенствования, рациональной формой проведения и организации свободного от учебы времени [14]. Студенты Белгородского правоохранительного колледжа имени Героя России В. В. Бурцева, требуя соблюдения правил поведения в обществе от окружающих, должны сами стать примером образованности и воспитанности, быть безукоризненно чисты и своим поведением способствовать заинтересованности окружающих людей к здоровому образу жизни. Решая задачи физического воспитания студентов правоохранительного колледжа необходимо помнить, что здоровый образ жизни это не только основа бодрого самочувствия и хорошего настроения, но и оздоровление нации, дорога к решению многих социальных и экономических проблем современного государства.

Литература

1. Апальков, А. В. Физическая подготовка как один из основных факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД / А. В. Апальков, А. В. Горбатенко, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2013. – С. 99-103.

2. Еремин, Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения / Р. В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – С. 348-350.

3. Удалых, А. С. Научно-информационное обеспечение исследований по здоровому образу жизни / А. С. Удалых, В. И. Евдокимов, Б. А. Клименко // Вестник психотерапии. – 2006. – № 19 (24). – С. 159-166.

4. Евдокимов, В. И. Оценка формирования здорового образа жизни у курсантов военных училищ / В. И. Евдокимов, Б. А. Клименко, О. А. Чурганов // Вестник психотерапии. – 2006. – № 18 (23). – С. 92-100.

5. Евдокимов, В. И. Формирование здорового образа жизни с применением средств и методов физической культуры : библиографический указатель (1987-2006 гг.) / В. И. Евдокимов, Б. А. Клименко, А. С. Удалых; ред. В. Н. Дружинина; Воен. ин-т физ. культуры, Гос. науч.-исслед. испытат. ин-т воен. медицины, Рос. нац. б-ка. – СПб. : ВИФК, 2007. – 68 с. – (Полезная библиография; вып. 5).

6. Клименко, Б. А. Развитие инноваций по формированию здорового образа жизни с применением средств и методов физической культуры / Б. А. Клименко, А. С. Удалых // Боевой стресс: механизмы стресса в экстремальных условиях : сборник научных трудов шестого Всероссийского симпозиума / под ред. И. Б. Ушакова, Ю. А. Бубеева; Гос. науч.-исслед. испытат. ин-т воен. медицины [и др.]. – М., 2007. – С. 184-186.

7. Глазырин, А. А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. А. Глазырин. – Мн., 1998. – 19 с.

8. Клименко, Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук / Б. А. Клименко. – СПб., 2015. – 24 с.

9. Алдошин, А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельно-

сти / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 150-153.

10. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

11. Дружинин, А. В. Оценка профессиональных компетенций в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Дружинин // Обучение и воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Новосибирск : Изд-во ЦРНС, 2013. – С. 119-122.

12. Макеева, В. С. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 3 (35). – URL: www.scientific-notes.ru/pdf/040-014.pdf.

13. Макеева, В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 48-50.

14. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

Сведения об авторах

Цветов Виктор Иванович, руководитель физического воспитания, б/с, б/з.
Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В. В. Бурцева.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 52.
Ананьев Сергей Иванович, тренер-преподаватель, б/с, б/з.
Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Белгорода (ДЮСШ № 2).
308015, г. Белгород, проспект Славы, д. 69.

Ключевые слова

Физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, студенты правоохранительного колледжа.

Щербин Д. В., Подскребышева Н. П., Гончаров В. М.

Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов

Анализ и обобщение данных научных литературных источников, отражающих состояние проблемы повышения показателей здоровья и работоспособности студентов, позволил выявить главное противоречие, которое заключается в необходимости ведения здорового образа жизни и отсутствием реальных действий в этом направлении. Следствием данного противоречия является: высокий уровень заболеваемости студентов, низкий уровень их физической подготовленности и физической работоспособности, а так же недостаточное удовлетворение потребностей студентов со стороны кафедр в разнообразных формах двигательной активности [1, 2, 4].

По мнению ряда авторов одним из наиболее доступных способов решения проблемы дефицита двигательной активности являются занятия атлетической гимнастикой

[5, 6, 7]. Занятия атлетической гимнастикой пользуются значительной популярностью, как в нашей стране, так и за рубежом в последнее время. Причиной этому является не только появление большого количества удобных, хорошо укомплектованных разнообразным и разноплановым инвентарем тренажерных залов и фитнес-центров, но и снижение влияния бытовавших до недавнего времени негативных стереотипов о занятиях с отягощениями. В частности в настоящее время занятия с отягощениями не рассматриваются больше как исключительно спортивная направленность. В настоящее время в тренажерных залах можно встретить людей с более разнообразными предпочтениями и направленностью в тренировочном процессе. В частности занятия атлетической гимнастикой являются эффективным средством коррекции фигуры, и если до недавнего времени считалось, что в занятия с отягощениями способствуют только приросту мышечной массы у мужчин, то в настоящее время все большее количество девушек занимаются в тренажёрном зале именно с целью похудения. Для многих занятия в тренажерном зале являются средством отдыха от трудовой деятельности, то есть носят рекреативный характер. Таким образом доступность, относительно быстрое достижение первых успехов в тренировочном процессе, положительный визуальный эффект от занятий атлетической гимнастикой и т.д. предопределяют высокую популярность занятий атлетической гимнастикой [5].

Учитывая растущую популярность занятий атлетической гимнастикой необходимо исследовать разнообразность влияния данных занятий на организм. В частности влияние данных занятий на функциональное состояние организма, а именно работоспособность.

В целях оценки влияния занятий атлетической гимнастикой на повышение физической работоспособности студентов был организован педагогический эксперимент на базе Белгородского университета кооперации, экономики и права в течение 2014-2015 учебного года.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы студентов-юношей, имеющих опыт занятий в тренажерном зале не менее трех месяцев. Все юноши прошли необходимое обследование в медицинском пункте университета и были допущены к занятиям с отягощениями. Направленность в тренировочных занятиях у студентов была разная: увеличение мышечной массы; повышение силовых способностей; повышение уровня общей выносливости. Но в тоже время, общей целью тренировочного процесса было повышение физической работоспособности. Обеспечение мотивационной поддержки студентов на протяжении всего педагогического эксперимента осуществлялось за счёт соблюдения следующих условий: при составлении тренировочных комплексов учитывались пожелания испытуемых, в том числе включение или исключение «нелюбимых», а так же анатомически неудобных упражнений; для разнообразия тренировочного процесса и повышения интереса занимающихся студентов, в тренировочные комплексы вносились изменения каждые 1-2 месяца, или же они менялись полностью; полностью был исключён метод «до отказа», не применялись максимальные нагрузки, кроме контрольных испытаний, а так же максимально были исключены упражнения, отличающиеся повышенной травматичностью; в тренировочном процессе использовался принцип «шокирования мышц» по Д. Вейдеру 2004 г. [3]; на учебно-тренировочных занятиях был создан благоприятный эмоциональный фон, в том числе при помощи музыкального сопровождения; направленность занятий на их процесс, а не на конечный результат; выбор удобного для занимающихся темпа при выполнении упражнений, но не противоречащего технике безопасности, в том числе избежание «читтинга»; промежутки отдыха между подходами и повторениями были индивидуально скорректированы и регламентировались временем восстановления ЧСС испытуемых до 90-100 уд/мин. Перечисленные педагогические условия обеспечивали

данным тренировкам рекреативную направленность, так как не вызывали переутомления студентов, способствовали эмоциональному отдыху занимающихся [5, 6].

В экспериментальной программе использовался метод повторных усилий с различным количеством подходов и повторений и его разновидностей. Предложенные тренировочные комплексы формировались из упражнений на все основные мышечные группы и отличались на начальном этапе только по объему и интенсивности, начиналась тренировка с нагрузки на более крупные мышечные группы, и заканчиваться более мелкими мышцами [9]. Тренировки проходили 2 раза в неделю. Количество используемых на занятии упражнений – 10-12; количество рабочих серий в каждом упражнении – 3-4. На протяжении всего эксперимента мы добивались улучшения техники выполнения применяемых упражнений с отягощениями, что позволяло добиваться большего эффекта воздействия силовых упражнений.

Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и уровня общей физической работоспособности нами был использован «модифицированный Гарвардский степ-тест», для оценки переносимости динамической нагрузки был использован тест «проба Руффье».

Значительные изменения в экспериментальной группе зафиксированы в тесте «проба Руффье». После эксперимента результат составил 8,1 усл. ед., исходные данные у экспериментальной группы составляли 11,5 усл. Ед., при статистически достоверном уровне различий ($p<0,05$). Улучшение результатов экспериментальной группы в данном тесте с оценки «удовлетворительно» до оценки «хорошо» (по А. И. Пустозёрову, А. Г. Гостеву, 2008) [8] свидетельствует о повышении уровня общей физической работоспособности юношей.

Показатели «модифицированного Гарвардского степ-теста» в экспериментальной группе изменились с 21 усл. Ед. до 24 усл. Ед., при статистически достоверном уровне различий ($p<0,05$). Увеличение результатов тестирования в экспериментальной группе с оценки «средний» до оценки «хорошо» свидетельствуют о положительном влиянии занятий с отягощениями рекреативной направленности на занимающихся.

Для определения влияния тренировок с отягощениями рекреативной направленности на различные психологические состояния занимающихся использовался опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Все субъективные показатели в экспериментальной группе по итогам тестирования после эксперимента по шкале САН оцениваются как высокие. Показатель самочувствия в экспериментальной группе увеличился с 48,6 балла до 52,9 балла, показатель активности увеличился с 48,2 балов до 53,7 баллов, показатель настроения увеличился с 48,7 баллов до 57,4 баллов при статистически достоверном уровне различий ($p<0,5$).

Наибольший прирост отмечается в таком показателе как настроение (8,7 баллов). Это объясняется эмоциональным фоном, созданном на занятиях (в том числе музыкальное сопровождение), положительным визуальным эффектом, полученным в процессе занятий с отягощениями (прирост мышечной массы, увеличение силовых показателей и т. д.), учет индивидуальных особенностей занимающихся (индивидуальный подход при составлении тренировочных комплексов), учёт индивидуальных предпочтений занимающихся и т. д.

Литература

1. Алексеев, Н. А. Основные тенденции и анализ формирования российского образования, и их последствия / Н. А. Алексеев [и др.] // Современные проблемы гуманитарных и естественных наук : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. – М. : Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований», 2014. – С. 299-302.

2. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

3. Вейдер, Б. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 432 с.

4. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 673. – URL: http//www.science-education.ru/120-15266.

5. Коник, А. А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями : дис. … канд. пед. наук / А. А. Коник. – Белгород, 2013. – 190 с.

6. Коник, А. А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощением : монография / А. А. Коник, И. Н. Никулин. – Белгород : Издательство БУКЭП, 2014. – 169 с.

7. Никулин, И. Н. Влияние рекреативных занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов / И. Н. Никулин, А. А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 60-62.

8. Пустозёров, А. И. Оздоровительная физическая культура : учебно-методическое пособие / А. И. Пустозёров, А. Г. Гостев. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.

9. Ткаченко, А. И. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Н. Воротник // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 35-37.

Сведения об авторах

Щербин Дмитрий Владимирович, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Белгородский университет кооперации, экономики и права.

308023, г. Белгород, ул. Садовая, д. 116 а.

Подскребышева Наталья Петровна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, б/з.

Белгородский университет кооперации, экономики и права.

308023, г. Белгород, ул. Садовая, д. 116 а.

Гончаров Валерий Михайлович, старший преподаватель кафедры физической культуры, б/с, б/з.

Белгородский университет кооперации, экономики и права.

308023, г. Белгород, ул. Садовая, д. 116 а.

Ключевые слова

Атлетическая гимнастика, студенты, оздоровительная направленность, физическая работоспособность, физическая рекреация, педагогические условия, занятия с отягощениями.

Юркин Д. В., Корнаушенко А. В.

К вопросу комплексного повышения эффективности первоначальной подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России по дисциплине «Физическая подготовка»

В настоящее время в условиях сложной криминогенной обновки в нашей стране, увеличения доли тяжких и особо тяжких преступлений к сотрудникам полиции общество предъявляет повышенные требования. Особенно это относится к общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности. Это, прежде всего, связано с тем, что в повседневной служебной деятельности, решая оперативно-служебные задачи по охране общественного порядка, обеспечению общественной безопасности, сотрудникам полиции часто приходится осуществлять свою деятельность в условиях неповиновения законным требованиям сотрудника и физического противодействия со стороны нарушителей общественного порядка.

Одним из основных критериев профессиональной физической подготовленности являются умения:

- самостоятельно, своевременно и оперативно принимать адекватные сложившейся оперативной ситуации решения о применении к правонарушителю физической силы, в том числе боевых приемов борьбы и специальных средств;
- правомерно применять физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные и иные подручные средства в отсутствии специальных средств;
- взаимодействия в составе служебного наряда при несении службы и пресечении преступлений и административных правонарушений;
- осуществлять преследование правонарушителя в различных погодных условиях и средах, в том числе по пересеченной местности;
- предотвращать нападение и осуществлять силовое задержание преступников, нередко вооруженных холодным или огнестрельным оружием.

Неблагоприятная демографическая ситуация в стране отрицательно сказывается на количественном и качественном составе кандидатов на обучение в образовательные организации высшего образования системы МВД России. Кроме того, произошло значительное уменьшение количества спортсменов-разрядников по спортивным, в том числе служебно-прикладным единоборствам, поступающих в образовательные учреждения системы МВД России.

Кроме того, за последнее десятилетние в связи с реформированием системы органов внутренних дел в значительной мере изменились качественные показатели кадрового состава подразделений полиции. Основную массу действующих сотрудников практических подразделений полиции составляют молодые специалисты первой и второй возрастных групп, которые не обладают в достаточной степени необходимыми для успешной служебной деятельности профессиональными навыками и соответствующим опытом работы [1]. В то же время в территориальных органах имеются серьезные проблемы и с организацией занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп [2].

Большую часть (более 50 %) из вновь принятых на службу в практические подразделения полиции составляют сотрудники, не имеющие специализированного образования и должного уровня первоначальной подготовки, в том числе и физической. К этой категории относятся сотрудники, замещающие должности сотрудников полиции, окончившие различные образовательные организации Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе не юридического профиля и не имеющие соответствующей специальной, в том числе профессионально-прикладной физической подготовки.

Результаты тестирования слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки), при проведении входного контроля за последние несколько лет подтверждают факт недостаточной физической подготовленности сотрудников, принятых на службу в органы внутренних дел [3, 4].

Определяющим при проверке уровня общей физической подготовленности слушателей является успешное выполнение трех нормативов (общефизических упражнений) на силу, быстроту и ловкость, а также выносливость.

Так, в 2014 году при проведении входного контроля по дисциплине «Физическая подготовка» у слушателей факультета профессиональной подготовки Барнаульского юридического института МВД России из 367 слушателей 40 % (145) получили неудовлетворительные оценки, в 2015 году в первом полугодии из 470 слушателей сдающих контрольные нормативы при входном контроле 37 % (174) получили неудовлетворительные оценки, во втором полугодии неудовлетворительные оценки получили уже 49 % (163) слушателей факультета из 330 проходивших проверку.

Наиболее слабую физическую подготовленность показывают, сотрудники дорожно-патрульной и патрульно-постовой служб, участковые уполномоченные полиции. Причем наихудшую физическую подготовленность показывают сотрудники моложе тридцатилетнего возраста.

Такие низкие результаты, прежде всего, можно объяснить низкой подготовкой кандидатов на замещение должностей сотрудников полиции и несовершенством нормативного регулирования физической подготовки в органах внутренних дел [5, 6].

Эти пробелы в подготовке практически компенсируются в рамках первоначальной подготовки по образовательным программам, по которым осуществляются развитие основных физических качеств до требуемого уровня, овладение необходимыми двигательными навыками и умениями.

Проведенный анализ данных о гибели и ранениях сотрудников органов внутренних дел позволяет сделать вывод, что основной их причиной являются неумелые действия при задержании правонарушителя. Факты гибели и ранения сотрудников органов внутренних дел в результате нападения и беседы со слушателями свидетельствуют о том, что в процессе обучения сотрудников в подразделениях в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке практически не уделяется внимание совершенствованию способов обеспечения профессиональной и личной безопасности в чрезвычайных обстоятельствах и экстремальных условиях служебной деятельности, связанных с применением физической силы и специальных средств, приёмов задержания и сопровождения правонарушителей.

При обучении в рамках первоначальной подготовки в образовательных организациях системы МВД России и профессиональной, служебной и физической подготовки недостаточно использовались педагогические условия, моделирующие типовые ситуации, возникающие в оперативно-служебной деятельности. Необходимо с требуемыми навыками и умениями обращаться со специальными средствами и владением боевыми приемами и борьбы, ключевую роль в профессиональной подготовке играет правовая и психологическая подготовленность сотрудника к предстоящим действиям, и прежде всего в экстремальных условиях, связанных с физическим противодействием сотруднику полиции [7].

С учетом: общего снижения количественных показателей и уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные организации системы МВД России; повышения нормативных требований и ожиданий общества к профессионально значимым качествам сотрудника полиции в части профессиональной подготовленности к условиям, связанным с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;

увеличения доли вновь принятых сотрудников с непрофильным образованием; анализа причин и условий, способствующих нанесению ранении или гибели сотрудника можно говорить о том, что, как никогда ранее именно на образовательные организации системы МВД России возлагается задача по первоначальной подготовке квалифицированных кадров для подразделений полиции. Подразделения полиции, в свою очередь, обязаны в полной мере создавать условия для постоянного и систематического совершенствования полученных сотрудником в период прохождения первоначальной профессиональной подготовки специальных умений и навыков, совершенствования уровня физической подготовки.

В настоящее время для скорейшего решения задач по повышению уровня первоначальной подготовленности сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России по учебной дисциплине «Физическая подготовка требуется:

- унификация и оптимизация содержательной части учебного материала;
- распределение и последовательность изложения учебного материала, исходя из уровня подготовленности;
- системность изложения учебного материала;
- оптимизация с учетом комплексного подхода, методики преподавания и освоения материала с последовательным наращиванием и усложнением условий ее выполнения;
- методика обеспечения психолого-эмоциональной устойчивости при воздействии сбивающих факторов и моделируемых при помощи специально созданных педагогических экстремальных условий.

В свою очередь, от руководителей и подразделений органов внутренних дел, осуществляющих профессиональную служебную и физическую подготовку, требуется:

- создание для сотрудников условий, необходимых для постоянного и систематического совершенствования умений и навыков, полученных при прохождении первоначальной подготовки и поддержания физического состояния сотрудников на должном уровне;
- обеспечение сотрудников необходимым количеством учебной и методической литературы, пособиями, методическими рекомендациями и т. д.

Указанный комплексный подход к обучению сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России и по месту службы, в значительной мере повысит эффективность обучения, что, в свою очередь, достигается за счет сбалансированного сочетания теоретической и практической подготовки, должного материально-технического обеспечения, оптимальной организации психолого-педагогического обеспечения учебных занятий по физической подготовке.

Литература

1. Сафонов, Д. Е. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России / Д. Е. Сафонов // Общество и право. – 2010. – № 4 (31). – С. 299-301.

2. Еремин, Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 141-143.

3. Баркалов, С. Н. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 31-34.

4. Герасимов, И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках начальной профессиональной подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 132-135.

5. Баркалов, С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С. Н. Баркалов, А. В. Бакин, А. Ф. Кузнецов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 11-16.

6. Баркалов, С. Н. Некоторые проблемы реализации на практике Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел / С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 22-35.

7. Сафонов, Д. Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы / Д. Е. Сафонов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2. – С. 28-30.

Сведенья об авторах

Юркин Дмитрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Корнаушенко Андрей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Физическая подготовка, первоначальная подготовка, образовательные организации системы МВД России, комплексный подход, слушатели, входной контроль.

Багаутдинова В. Р.

Методы развития скоростно-силовых качеств у курсантов вузов МВД России

Наличие сложных и разнообразных профессионально-служебных задач сотрудников полиции предъявляют высокие требования к уровню их физической подготовки. Так, сотрудникам органов внутренних дел в процессе выполнения поставленных задач необходимо не только владеть знаниями юридических норм и законов и применять их на практике, но и быть готовыми применить физическую силу, в соответствии со статьями 18-20 ФЗ от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».

Как известно, физическая подготовка играет не маловажную роль в процессе выполнения сотрудниками полиции служебных обязанностей. Однако её становление и формирование начинается в период обучения в вузах МВД России, в которых физическим качествам курсантов уделено особое внимание. Именно там закладываются профессионально важные физические качества сотрудника правоохранительных органов, которые помогут им в дальнейшем качественно и эффективно выполнять поставленные служебные задачи.

Данная статья посвящена вопросам скоростно-силовых качеств и методам их развития, как важного компонента в физической подготовке курсантов вузов МВД России.

Перед рассмотрением основных методов и средств воспитания скоростно-силовых качеств у курсантов, необходимо ознакомиться с их характеристикой. Так, под скоростно-силовыми качествами подразумевают разновидность силовых качеств, которые характеризуются способностью человека проявлять силу при различных скоростях выполнения движения [1]. При этом скоростно-силовые качества отличаются непредельным напряжением мышц, которые проявляются с необходимой мощностью в выполняемых упражнениях и со значительной скоростью. Данные качества проявляются в двигательных действиях, в которых необходимы как сила мышц, так и быстрота движений. При этом, между силой и скоростью существует обратная связь: чем больше внешнее отягощение, тем большую роль играет сила мышц; чем меньше отягощение, тем более значима становится роль скоростного компонента.

Помимо этого, к скоростно-силовым качествам относят: быструю силу, которая выражается в непредельном напряжении мышц в упражнении, со значительной, но непредельной скоростью; взрывную силу, характеризующуюся способностью человека достигать выражения максимальных показателей силы за весьма короткое время [1].

При разработке методов развития скоростно-силовых качеств важно учитывать следующие факторы: величина нагрузки; качество отдыха курсанта; число упражнений; скорость выполнения упражнений; время отдыха между сериями упражнений.

Необходимо отметить, что упражнений по развитию скоростно-силовых качеств большое количество, и выбор определенных упражнений необходимо осуществлять, основываясь на принципе доступности в использовании курсантами вузов МВД. Сложность выбора методов воспитания скоростно-силовых качеств у курсантов состоит в том, что: время и план проведения занятия строго регламентированы и не всегда есть возможность использовать данные методы на протяжении всего занятия; это групповое, а не индивидуальное занятие, поэтому необходимо подбирать такие упражнения, которые возможно применять одновременно с большой группой лиц (от 15 до 30 человек, в зависимости от состава группы); для выполнения ряда упражнений необходимы дополнительные средства (например, упражнения с отягощением), что не всегда доступно из-за большого количества курсантов в группе [2].

Важно отметить, что упражнения на развитие скоростно-силовых качеств предъявляют высокие требования к состоянию центральной нервной системы, поэтому данные упражнения следует применять вначале основной части занятия по физической подготовке, после разминочной части. Это объясняется тем, что если проводить скоростно-силовые упражнения во второй половине занятия по физической подготовке, то эффекта от этих упражнений будет мало, так как процессы утомления значительно снижают интенсивность работы человека. Применять данные упражнения во второй половине занятия возможно только при формировании у курсанта скоростно-силовой выносливости.

Также, следует отметить, что для развития скоростно-силовых качеств используют следующие способы: 1) с преодолением собственного веса своего тела. При этом все упражнения в данном случае должны выполняться с максимальной скоростью; 2) с преодолением дополнительного отягощения; 3) с преодолением внешнего сопротивления (гора, дождь, снег, песок и т. д.) [3].

На основе рассмотренных характеристик скоростно-силовых упражнений и с учетом их использования в подразделениях вузов МВД, выделены следующие группы упражнений: 1) общие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; 2) специальные упражнения.

К общим упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств относят [4, 5]:

1. Беговые упражнения, среди которых:

– многократные пробегания коротких отрезков 20-30 м из различных исходных положений: лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, из выпада, подпрыгиваний, бега на месте;

– бег с изменениями направлений от 90° до 180°;

– бег с чередованием скорости (медленный, средний, быстрый темп, и наоборот);

– челночный бег 2х10, 4х5, 2х15 м;

– бег змейкой между различными стойками;

– бег по различному грунту (по газону, песку, снегу, в лесной местности, против ветра и по ветру, в дождь, снегопад и т.п.);

– бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице.

2. Прыжковые упражнения:

– прыжки на одной и двух ногах с разбега (чередовать расстояние и скорость);

– прыжки вверх на одной и двух ногах (возможно с отягощениями);

– прыжки на предметы (различных по высоте);

– прыжки вверх с подтягиванием ног к туловищу;

– прыжки через предметы (скамью, барьеры);

– спрыгивание на две или одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед;

– прыжки на скакалке (с чередованием темпа);

– прыжки с изменением направления движения;

– прыжки с места и с разбега в длину на дальность;

– быстрая смена ног в прыжке в выпаде;

– многоскоки с предельной и околопредельной скоростью.

3. Различные силовые упражнения:

– быстрый подъем туловища и ног из положения лежа («складочка»);

– отталкивание от стены одной и двумя руками (от стены необходимо стать 1-1,5 шага);

– быстрые отжимания с хлопком (наилучший вариант 5 серий по 10 с, отдых после каждой серии 50-60 с);

– взрывные отжимания от различных упоров (скамьи, чередовать: ноги на скамье, руки на скамье, 5-7 серий по 10 с, отдых 1 мин).

4. Комплексные упражнения: исходное положение «упор-присев» – по команде преподавателя в быстром темпе выполняются последовательно упражнения: «упор лёжа» – «отжимание» – «упор-присев» – «выпрыгивание с хлопком над головой» – «упор-присев». 3-4 серии по 1 мин – на скорость, между сериями перерыв 1-2 мин в зависимости от состояния курсанта.

К специальным упражнениям по развитию скоростно-силовых качеств относятся упражнения из рукопашного боя и самбо, которые являются важной составляющей при подготовке будущих сотрудников полиции к предстоящей профессиональной деятельности. Данные упражнения обязательно должны носить ударно-реактивный характер, к ним относят [6, 7]:

– различные перемещения в боевой стойке: вперёд, назад, в стороны;

– подготовительные упражнения для постановки правильной техники ударов руками и ногами, бросков;

– акцентированные удары руками по настенной подушке или «лапе», которую держит партнер. Важно каждый удар наносить быстро, сильно и с эффектом «взрыва». Желательно выполнять как минимум по 50 ударов каждой рукой;

– акцентированные удары ногами: прямо в пах, туловище; сбоку в голову, плечо, туловище, ноги.

– выполнение различных серий ударов руками с передвижением вперед-назад, вправо-влево (например: левой рукой – прямой удар с одновременным шагом вперед, правой рукой – удар снизу в туловище). Все удары должны выполняться быстро, акцентировано;

- выполнение серий различных бросков с установкой на максимальную скорость и др.

Необходимо также отметить, что при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств необходимо обращать внимание на общее состояние курсанта. Как только движения начинают замедляться, необходимо увеличить время отдыха.

Во вводной части занятия, ориентированного на развитие скоростно-силовых качеств, в ходе разминки рекомендуется применение различных гимнастических и специально-подготовительных упражнений, которые также должны выполняться с постепенным повышением темпа и скорости двигательных действий [3].

Нами были рассмотрены лишь некоторые варианты упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, которые возможно применять на занятиях по физической подготовке с курсантами вузов МВД.

Применение данных упражнений позволит развить у будущих сотрудников правоохранительных органов скоростно-силовые качества, что позволит им эффективно и на высоком уровне выполнять свои служебные задачи.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 331 с.

2. Моськин, С. А. Уровень физической подготовленности курсантов в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 130-132.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

4. Кузнецов, М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 71-73.

5. Моськин, С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу / С. А. Моськин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 126-128.

6. Черкесов, Р. М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя / Р. М. Черкесов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 16. – С. 1-8.

7. Кузнецов, М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо / М. Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 102-106.

Сведения об авторе

Багаутдинова Валерия Рашитовна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Рямова К. А., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Физическая подготовка, скоростно-силовые качества, упражнение, методы, курсанты.

Бондарева М. Г.

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: реалии и перспективы развития

Современное общество каждый день развивается, приобретая новый жизненный опыт, новые знания и умения. Деятельность органов внутренних дел постоянно находится на виду у общественности, следовательно, требования к сотрудникам силовых структур остаются неизменными: эти люди должны быть квалифицированными специалистами с высоконравственными идеалами, верные служебному долгу и государству. Именно в связи с повышением данных требований, физическая подготовка в образовательных организациях МВД России приобретает новое качество и новое значение.

В образовательных организациях МВД России осуществляется подготовка и воспитание будущих офицеров – нового поколения стражей закона и порядка. Они должны быть способны быстро находить выход из сложных жизненных ситуаций, поддерживать определенный уровень здоровья, быть стрессоустройчивыми, обладать достаточными знаниями в области выбранной специальности.

Для того чтобы профессиональная готовность курсанта достигла определенного, заданного квалификационными требованиями уровня, на каждом занятии по физической подготовке он должен получать определенное положительное развитие уже достигнутой степени профессиональной готовности [1].

На сегодняшний день в рамках изучения дисциплины физическая подготовка в вузах МВД курсантами осваиваются прикладная гимнастика, боевые приемы борьбы, легкая атлетика, лыжная подготовка, а также разнообразные специальные упражнения, позволяющие ускорить физическое развитие обучающихся. Именно на этих занятиях закладываются основы для воспитания необходимых служебно-боевых, морально-волевых качеств, чувства долга, ответственности и коллективизма.

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность и результативность занятий, является преподавательский подход к организации учебного процесса. Именно от методов, выбранных преподавателем при демонстрации того или иного упражнения зависит усвоение и правильное выполнение обучающимися задания, формирование его двигательных навыков и совершенствование физических качеств.

Анализ литературы в области модернизирования учебного процесса позволил выделить основные принципы и методы, используемые в процессе обучения по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России [2, 3, 4]:

- принцип сознательности предполагает сознательное отношение обучающихся к овладению комплексом программных упражнений;

- принцип активности обеспечивает целеустремленное участие каждого курсанта и слушателя в учебном процессе;

- принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образным объяснением;

- принцип систематичности нацелен на последовательное и регулярное прохождение материала от простого к сложному с закреплением и развитием достигнутых результатов;

- принцип постепенности и доступности обеспечивает постепенное усложнение упражнений, позволяющее каждому обучающемуся выполнить их, последовательно переходя от легких упражнений к более сложным;

- принцип прочности знаний означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени;

- среди используемых методов обучения выделяют три группы – словесные (рассказ, команда, комментарий и др.); наглядные (непосредственный показ упражнения, демонстрация видеофрагмента, рисунков, схем и др.); практические (расчлененное упражнение, целостное упражнение, вариативное и сопряженное упражнение и др.).

В связи с тем, что в настоящее время существует ограниченный лимит учебного времени, выделенного на занятия физической подготовкой, необходимо максимально полезно его использовать, для чего следует придерживаться принципов и использовать в образовательном процессе весь комплекс методов обучения, направленный на эффективную подготовку курсантов и слушателей к предстоящей служебной деятельности [5].

Среди направлений совершенствования физической подготовки следует выделить: повышение интереса курсантов к занятиям физической культурой и спортом посредством проведения соревновательных мероприятий; воспитание волевых черт характера курсантов, в том числе стремления добиваться своей цели, невзирая на любые сбивающие факторы; создание и инсценировка ситуаций, схожих с происходящими в условиях оперативно-служебной обстановки. Для этого следует применять новые методики профессиональной подготовки, современный спортивный инвентарь и муляжи боевого оружия. Чаще всего такие ситуации требуют быстрого принятия решений, но при этом четкой осознанности своих действий [6, 7, 8].

Таким образом, знания, умения и навыки, закладывающиеся во время обучения в вузе, являются фундаментальными. Для наиболее успешного освоения учебной программы требуется специализированный подход к обучению курсантов, создание модернизированных программ с учетом новых требований и стандартов. Именно внедрение новых, в сочетании с классическими проверенными, методов позволит увеличить качество физической подготовки обучающихся и достижение ими высоких результатов в служебной деятельности.

Литература

1. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 673. – URL: http//www.science-education.ru/120-15266.

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.

3. Еремин, Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 4 (61). – С. 132-135.

4. Еремин, Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 133-136.

5. Алдошин, А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 122-124.

6. Герасимов, И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке / И. В. Герасимов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 261-265.

7. Герасимов, И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 1 (58). – С. 151-155.

8. Моськин, С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 159-161.

Сведения об авторе

Бондарева Марина Геннадьевна, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Курсанты образовательных организаций МВД России, физическая культура, спорт, физическая подготовка.

Гордеева В. М.

Педагогическое взаимодействие преподавателя и курсанта при формировании нравственной культуры личности в процессе занятий по физической подготовке

Высококвалифицированная и высоконравственная личность будущего офицера может быть сформирована лишь в процессе учебно-профессиональной подготовки и непосредственного общения с сокурсниками и преподавателями.

Обучение курсантов в вузе МВД России является одним из важных этапов в их жизни, в процессе которого развиваются профессионально значимые качества, формируются навыки и умения, профессиональные компетенции и способности, обеспечивающие их становление как будущих офицеров. Именно поэтому возникает необходимость оптимизации физического развития, физического и психофизиологического состояния курсантов в системе их целостной профессиональной готовности к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач [1, 2, 3].

В связи с этим, перед преподавателями вузов МВД стоит задача, которая заключается в решении воспитательных задач в ходе проведения учебных занятий с курсантами по физической подготовке. Прежде всего, преподавателям необходимо активно участвовать в формировании у курсантов осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия, необходимо научить их анали-

зировать, контролировать и корректировать свои действия при выполнении физических упражнений в ходе занятия [4].

В результате систематических занятий курсанты должны приобрести устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Преподаватель по физической подготовке должен прилагать особые усилия для воспитания самостоятельности, инициативности, творческого начала и нравственной культуры личности у будущих офицеров, включая их в процесс разработки комплексов физических упражнений, проектирования системы соревнований того или иного вида спорта и т. д. [5]

Воспитательные цели конкретного занятия по физической подготовке требуют от преподавателя отлаженной методической работы. Большую роль при этом играет заинтересованность самого преподавателя в достижении положительных результатов. Мотивация преподавателя к эффективной педагогической работе на занятиях по физической подготовке является залогом результативности воспитательных воздействий на обучающихся [6, 7].

Общение и педагогическое взаимодействие субъектов образовательной среды приобретает особое значение для развития личности и субъектности курсантов. Между тем жесткая регламентация образовательной среды вуза МВД направлена на формирование поведения, подчиненного требованиям устава и командного состава [8].

Будущие офицеры учатся сложному педагогическому искусству общения в учебно-служебной среде между курсантами и общения между начальниками и подчиненными, формируют необходимые качества в стенах вузов МВД, а затем с этими качествами и умениями нравственного общения идут в подразделения, учат своих подчиненных межличностному общению, на основе которого сплачивают коллективы и получают позитивную результативность в решении всех поставленных перед подразделением задач [9].

Однако общеизвестно, что за последние два десятилетия значительно изменились социально-экономические и политические процессы в стране, негативно повлиявшие на готовность современной молодежи к правоохранительной службе, а те, кто приходит служить, привносят в служебные коллективы бездуховность, культ физической силы, грубость и нечестность, неприятие патриотических чувств и т. п.

Такое положение дела усложняет работу командира (начальника) подразделения в вопросах повседневного и ситуативного управления, значительно усиливается и активизируется его воспитательная функция [9].

Особая роль в процессе формирования нравственной культуры личности курсантов вузов МВД России принадлежит физической подготовке. Наряду с формированием профессионально значимых физических качеств и умений, в процессе физической деятельности у молодых людей изменяются цели и мотивы самовоспитания, возникают новые потребности, обогащаются чувства, формируются интеллектуальные, психологические и нравственные качества личности, пересматриваются нравственные установки и стереотипы поведения [10, 11].

Таким образом, в современном ведомственном вузе системы МВД России процесс реализации воспитательных целей на занятиях по физической подготовке приобретает особую роль и значение, протекает в единстве духовно-нравственного и физического развития будущих офицеров – сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения / С. Н. Баркалов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 35-40.

2. Герасимов, И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения / И. В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 57-60.

3. Алдошин, А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова / А. В. Алдошин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 6-9.

4. Славко, А. Л. Некоторые аспекты методики формирования нравственно-личностных качеств курсанта в процессе физкультурно-спортивной деятельности / А. Л. Славко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2013. – № 2. – С. 52-57.

5. Еремин, Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.

6. Орлова, Е. Л. Воспитание курсантов в процессе занятий по физической подготовке в военном вузе [Электронный ресурс] / Е. Л. Орлова. – URL: http://www.tsutmb.ru/vospitanie-kursantov-v-proczesse-zanyatij-po-fizicheskoj-podgotovke-v-voennom-vuze (дата обращения: 10.02.2016).

7. Славко, А. Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки / А. Л. Славко // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 156-159.

8. Селезнева, М. В. Взаимодействие субъектов образовательной среды военного вуза как условие развития субъектности курсантов : автореф. дис. … канд. психол. наук / М. В. Селезнева. – М., 2011. – 24 с.

9. Асриев, С. А. Оптимизация военно-педагогического общения офицеров с курсантами в вузах ВВ МВД России : автореф. дис. … канд. пед. наук / С. А. Асриев. – СПб., 2008. – 21 с.

10. Бородаенко, В. Н. Формирование нравственной культуры личности курсантов юридического вуза в процессе занятий по физической подготовке : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. Н. Бородаенко. – Тула, 2004. – 24 с.

11. Славко, А. Л. Формирование нравственно культуры личности курсанта (студента) средствами физической культуры и спорта : научно-практическое пособие / А. Л. Славко. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2010. – 99 с.

Сведения об авторе

Гордеева Валерия Михайловна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, педагогическое взаимодействие, воспитательные цели.

Гирина М. С.

Методы повышения физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России

В течение своего развития общество сталкивается с «криминалом», который весьма многообразен. Статистика Министерства внутренних дел России приводит нам следующие данные: в период с января по ноябрь 2015 года зарегистрировано 2136,1 тыс. преступлений, из них 584 преступления террористического характера (на 1,4 % больше АППГ) и 670 преступлений экстремистской направленности (на 19,4 % больше АППГ). В общественных местах зарегистрировано 652,8 тыс. преступлений (на 13,7 % больше АППГ). На улицах, площадях, в парках и скверах зарегистрировано 428,6 тыс. (на 14,6 % больше АППГ) преступлений, в том числе: 192,4 тыс. (на 22,3 % больше АППГ) краж, 6,9 тыс. (на 2,8 % больше АППГ) разбойных нападений. На дорогах и трассах вне населенных пунктов совершено 153 разбойных нападений (на 10,1 % больше АППГ), 346 грабежей (на 0,9 % больше АППГ), выявлено 104 факта незаконного приобретения, передачи, сбыта, хранения, перевозки или ношения оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств (на 48,6 % больше АППГ). Данная статистика показывает, что преступники постоянно совершенствуются в своих злобных умыслах, применяя новые методы совершения правонарушения, все чаще используют различные вооружения и взрывные устройства, при этом они, как правило, не останавливаются и перед применением насилия в самой жестокой форме [1].

На стражу закона и правопорядка и жизней россиян призвана полиция, она предназначена для защиты прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступлениям, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения безопасности общества. Сотрудники полиции незамедлительно приходят на помощь любому, кто в ней нуждается, для защиты от преступных и противоправных деяний [2].

Борьба с преступностью требует от сотрудников ОВД высокого профессионализма и работоспособности. Каждый, кто задействован в выполнении служебной задачи, должен быть готов психологически и физически к любому неожиданному повороту событий, должен быть уверен в своих действиях, в своих навыках, знаниях, в своих возможностях [3].

Тяжелее противодействовать «криминалу» молодым специалистам, выпускникам образовательных организаций МВД России, так как они, в отличие от действующих сотрудников, еще не имеют практического опыта службы, и от уровня их физической работоспособности во многом будет зависеть результативность профессиональных действий [4].

Программа, которая направлена на процесс формирования у курсантов потребности в физическом развитии, успешно включена в процесс обучения, выявлены и обоснованы педагогические условия для формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов, изучена динамика роста по следующим критериям: ценность физического саморазвития и осознание связи физической подготовки со служебными мотивами, ростом личности и с другими важными потребностями; соблюдение распорядка дня, ежедневные занятия утренней физической зарядкой, воспитание дисциплинированности и аккуратности; обладание знаниями основ физической культуры, методов саморазвития; формирование навыков выполнения боевых приёмов борьбы и тактических умений их применения [4].

Еще в исследованиях прошлого столетия отмечалось, что работоспособность человека имеет фазовый характер в суточном режиме. Колебания работоспособности связаны с ритмом дня и ночи, а также биологическими циклами внутри организма, клима-

тическими условиями и др. В течение дня наблюдаются, как правило, два пика работоспособности: с 10 до 12 и между 16 и 17 часами. Поэтому следует уделить особое внимание организации распорядка дня в соответствии с индивидуальными особенностями сотрудника и конкретизировать его в соответствии с реальными условиями служебной деятельности. Авторы учения о тренировке советуют такую последовательность событий дня: утренний туалет (утренняя зарядка, уход за телом); завтрак (без спешки); профессиональная работа или учеба; если есть возможность – тренировка в первой половине дня и восстановительные мероприятия; обед (с последующим перерывом); умственная или физическая работа; тренировка (с последующими активными, способствующими восстановлению мероприятиями); ужин (легко усваиваемая пища); свободное время; сон (достаточно продолжительный) [5, 6].

Ключевой проблемой повышения работоспособности является формирование культуры здоровья, повышение значимости здоровья, самосознание важности здоровья как фактора жизнестойкости, активного долголетия; социальный и экономический мотив к сохранению и укреплению здоровья [7, 8].

Среди основных методов повышения работоспособности можно выделить: изучение учебных дисциплин курсантами в семестре, без «штурма» в период зачетов; последовательная и планомерная организация умственного труда; развитие межличностных отношений курсантов между собой и педагогами вуза; организация рационального режима дня; отсутствие вредных привычек; тренировки; обучение приемам самоконтроля за состоянием организма для обнаружения отклонений от нормы и своевременного устранения этих отклонений путем профилактики [5, 6].

Таким образом, высокий уровень физической подготовленности играет большую роль – формируется устойчивость организма к воздействию физических и умственных нагрузок, устойчивость к стрессам, уменьшается эмоциональная напряженность, формируется вероятность определения конфликтных ситуаций.

Литература

1. URL: http://bmsi.ru/doc/006c8852-0d63-49a3-8018-0448b13116da.

2. О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07.02.2011 № 3-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

4. Алдошин, А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 241-244.

5. Коник, А. А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями : монография / А. А. Коник, И. Н. Никулин. – Белгород : Изд-во БУКЭП, 2014. – 169 с.

6. Коник, А. А. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями / А. А. Коник, Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 3-2. – С. 41-43.

7. Никулин, И. Н. Взаимосвязь показателей успешности образовательной деятельности с уровнем физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза / И. Н. Никулин, А. А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 1. – С. 54-56.

8. Никулин, И. Н. Влияние рекреативных занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов / И. Н. Никулин, А. А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 60-62.

Сведения об авторе

Гирина Мария Сергевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая работоспособность, курсанты образовательных организаций МВД России.

Грачик Е. В.

Основы формирования личной физической культуры курсантов

Благодаря изучению и анализу литературы, посвященной задачам физкультурного развития и воспитания курсантов образовательных организаций МВД России, мы видим, что проблема личной физической культуры в современной науке основывается на содержательных свойствах физической культуры всего общества и рассматривается с позиций наиболее высокого уровня теории культуры [1, 2].

Так как мы говорим о необходимости физической культуры для курсантов образовательных организаций МВД России и всех сотрудников ОВД в целом, нельзя не отметить, что данный вид деятельности требует достаточно высокого уровня подготовки, что и отличает его от большого числа других профессий. Министерство внутренних дел РФ предъявляет массу особых требований для своих сотрудников, которые не свойственны обычным видам профессиональной деятельности. Для того чтобы в полной мере соответствовать этим требованиям, стоит знать о том, что собой представляет физическая культура.

Сама по себе физическая культура – это сфера социальной деятельности, нацеленная на сбережение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Но, прежде всего, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3]. Также, стоит сказать и о физической подготовке, как о процессе, направленном на развитие физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности [4]. В данном случае мы говорим о деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Со стороны методологического подхода основным направлением воспитания личной физической культуры у курсантов образовательных организаций МВД России является воспитание ее в процессе различных видов физкультурной деятельности, которые направлены на их физическое совершенствование. Физкультурная деятельность

является одной из важнейших основ и системообразующим фактором воспитания личной физической культуры у курсантов [5, 6]. Помимо этого она образует комплекс факторов, воздействующих на результативность профессиональной служебной и физической подготовки будущих сотрудников ОВД.

Сотрудники полиции все чаще сталкиваются с такими ситуациями, где без определенных навыков невозможно эффективно решать служебно-оперативные задачи. К таким навыкам, как правило, относятся: самозащита от нападения, силовое пресечение противоправных действий и задержание правонарушителей. В случае применения боевых приемов борьбы в отношении правонарушителя каждый сотрудник обязан уметь: создавать удобное для себя и неудобные для противника положение; предвидеть его ответные действия, чтобы лишить возможности сопротивляться; быстро реализовывать свои решения; проявлять смелость и эмоциональную устойчивость при воздействиях сбивающих факторов экстремального характера [7].

Говоря о физической подготовке, нельзя не упомянуть и о важности спорта для курсантов и сотрудников органов внутренних дел РФ. Так как мы говорим о физическом состоянии человека, нас будет интересовать спорт как составная часть физической культуры. Частично это соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Исследователи неоднократно показывали, что спорт оказывает существенное влияние на физическое, духовное развитие и в целом на профессиональную готовность сотрудников ОВД, в том числе курсантов образовательных организаций МВД России [4, 7, 8, 9].

Определяя значимость личной физической культуры для человека, стоит обратить внимание, прежде всего, на то, что это, конечно же, еще и часть культуры личности, основу особого содержания которой составляет рациональное использование курсантами одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве особого фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [4, 5].

Каждый должен понимать, что под личной физической культурой мы подразумеваем как интеллектуальную, так и духовную сторону личности, например: знания, умения и навыки; и ее деятельностную сторону, то есть: постоянное, добровольное выполнение физических упражнений, элементов гигиены, закаливающих процедур и т.п. [10]. Все это является основами формирования той самой культуры. Безусловно, быть развитым только физически, в своем роде – ограниченность. Для гармоничного развития и самосовершенствования каждого человека необходим и духовный аспект.

К основным элементам личной физической культуры курсантов вузов МВД России и сотрудников органов внутренних дел можно отнести: понимание роли физической культуры и спорта в развитии человека, а так же в подготовке специалиста; усвоение основ физической культуры и здорового образа жизни; владение практическими умениями и навыками, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие и усовершенствование психофизических способностей и качеств; приобретение опыта, использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [11].

Этот список еще раз подчеркивает важность осознанного, мотивированного физического развития. Мотивация является одним из главных помощников в достижении этой далеко не легкой цели, без желания добиться нужного результата, все остальное окажется безуспешным. Безусловно, иногда такая подготовка требует специальных средств и наблюдения профессионалов, но зачастую каждый сам в силах взять ее под свой контроль.

Успешное усвоение курсантом основ личной физической культуры напрямую влияет на повышение работоспособности и должностное карьерное продвижение в бу-

дущем, так как в этом случае увеличивается вероятность его становления высококвалифицированным сотрудником органов внутренних дел, физически и морально подготовленным к действиям в различных, в том числе экстремальных, ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование личной физической культуры курсантов образовательных организаций МВД России является довольно значимым и весомым фактором на пути к успеху в освоении будущей профессии.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме физкультурного знания) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-4.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 04.12.2007 № 329-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 673. – URL: http://www.science-education.ru/120-15266.

5. Славко, А. Л. Условия эффективного использования социокультурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности для решения задач физического воспитания курсантов вузов МВД России / А. Л. Славко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 2. – С. 60-63.

6. Славко, А. Л. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта в вузе МВД / А. Л. Славко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 126-128.

7. Моськин, А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств / А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 132-137.

8. Алдошин, А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-128.

9. Баркалов, С. Н. О результатах Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта в 2014 году и состоянии спортивно-массовой работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова / С. Н. Баркалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 12-16.

10. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. – Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев [и др.]; под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2002. – 448 с.

11. Выдрин, В. М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории / В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 59.

Сведения об авторе

Грачик Екатерина Валерьевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Герасимов И. В., к. п. н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Курсанты образовательных организаций МВД России, личная физическая культура, физическая подготовка, физкультурно-спортивная деятельность.

Гришин Н. С.

Подготовка сборной команды образовательной организации системы МВД России по дзюдо

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый во всех уголках земного шара. Данный вид спорта требует от занимающихся неимоверных усилий и выдержки. Примечательно то, что занятия дзюдо оказывают комплексное воздействие на весь организм спортсмена. На современном этапе дзюдо, как и любой другой популярный вид спорта, имеет свои цели и функции в отношении, как общемирового спортивного пространства, так и в отношении каждого отдельно взятого человека [1, 2, 3].

Спортивная подготовка дзюдоистов – многолетний процесс, призванный обеспечить гармоничное развитие навыков занимающегося, а также его готовность к спортивным достижениям [1, 2, 3]. Исходя из определения, можно сказать, что сам процесс подготовки условно можно разделить на две части: тренировка и соревнования. И если с ролью первого аспекта всё достаточно ясно, то второй заставляет нас задуматься. Каково влияние соревновательного момента в формировании навыков дзюдоиста? Ведь это конечная цель любого спортсмена и в целом сборной команды. Безусловно, победа на каких-либо соревнованиях является целью дзюдоиста, но лишь промежуточной. Основная задача абсолютно любого спортсмена – самосовершенствование. И именно состязания помогают выводить этот процесс на качественно новый уровень. Желание победить, достигнуть определенных ориентиров оказывает существенное влияние на выработку усердия, волевых качеств. Не стоит забывать и о проверке навыков при встрече с соперниками. Даже, несмотря на кажущуюся сложность данной части подготовки, она имеет довольно простую структуру, определяющуюся видами соревнований: первенство города, субъекта РФ, России, Кубок России и т. д.

Более сложной структурой обладает вторая часть – тренировка спортсменов (сборной команды). Она включает в себя различные элементы и должна выстраиваться по определенным принципам (отправным моментам). К ним можно отнести: принцип направленности на высокие достижения, принцип возрастной адекватности, принцип непрерывности тренировочного процесса, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип неразрывной связи соревновательных и тренировочных нагрузок, принцип волнообразной динамики и цикличности. Сюда также стоит отнести и общепедагогические принципы, на которых должна основываться любая воспитательная и

тренировочная деятельность (наглядность, сознательность, активность, научность и др.) [4, 5, 6].

Сам процесс тренировки традиционно делится на четыре крупных блока: техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка [1, 2, 3].

Техническая подготовка предполагает изучение основных техник ведения поединка и их дальнейшее совершенствование. Техника в дзюдо предполагает использование различных движений с целью решения задач противоборства с наименьшей затратой сил при учёте особенностей самого дзюдоиста. Спортсмену придётся учитывать все аспекты данного явления для наиболее успешного ведения поединка. Подчеркнём, что важную роль в отработке навыков являются индивидуальные особенности. Именно поэтому важно уделять внимание не только общей технике, но и специальной, т. е. созданной с учётом физиологических особенностей организма спортсмена. Особое внимание здесь стоит обращать на формирование двигательных навыков. Главное в блоке – соблюдение основных требований, предъявляемых к любой технике ведения поединка: эффективность, стабильность, ситуативность, экономичность [1, 2, 3].

Тактическая подготовка предполагает разработку стратегий ведения поединка на различных его стадиях. Очень важная составляющая тренировок, поскольку именно от выбранной тактики зависит эффективность используемой техники. Тактика может быть разной. В теории борьбы дзюдо принято выделять 3 основных вида тактик. Первый – тактика соревнований. Здесь говорят о сборе данных, о навыках противника и дальнейшей разработке контрмер, направленных на подавление тактики соперника. Стоит отметить также роль так называемой маскировки, т. е. сокрытия истинных планов самого спортсмена. Второй вид – тактика ведения поединка. Её главная цель – предварительно наметить и при необходимости изменить тактический план действий в противоборстве с конкретным противником. Здесь могут использоваться наступательная, контратакующая (основанная на ответных атаках) и оборонительная тактики, либо сочетание отдельных их элементов. Также в отдельную категорию можно выделить действия обманного характера, направленные на провоцирование противника к конкретным нужным нам действиям. При выборе тактики важно учитывать как возможности самого дзюдоиста, так и информацию о навыках соперника. Третий вид – тактика выполнения технических действий. Тактические действия при выполнении атакующих и защитных приёмов также играют немаловажную роль. Основной задачей таких действий является выведение противника из состояния равновесия и создание неблагоприятных условий для проведения им броска. При разработке подобных тактических действий следует учитывать определённые факторы. Например, положение тел дзюдоистов, физическое/психическое ослабление соперника, направление его усилий. В совокупности приведенные виды тактик призваны обеспечить стратегическую составляющую тренировок, направить навыки, полученные во время технической и физической подготовки, в правильное, наиболее продуктивное русло с целью получения максимальных результатов в противоборстве [1, 2, 3].

Физическая подготовка представляет собой процесс двигательной деятельности спортсмена с целью оптимального развития его физических качеств и способностей, основывающихся на них. Данный вид подготовки включает в себя развитие силовых и скоростных качеств дзюдоиста, его выносливости, координации и гибкости. Принципы цикличности и волнообразной динамики нагрузки играют здесь особую роль. Силовые качества наиболее эффективно развиваются посредством выполнения упражнений с отягощением: собственным весом (подтягивания, отжимания и т. п.); штангой, гирями, гантелями; сопротивлением (эспандер, амортизатор); комбинацией нескольких элементов. Занятия на силовых тренажёрах также дают ощутимые результаты. Проведение тренировок по развитию силовых качеств дзюдоиста требует строгого соблюдения оп-

ределенных условий, таких как проведение тщательной разминки, контроль за сохранением тепла на протяжении всей тренировки, подбор средств для гармоничного развития скелетных мышц, контроль за дыханием, постепенное повышение объема нагрузок. Скоростная подготовка дзюдоиста определяет его способности к быстрому реагированию на действия соперника и высокой скорости движения. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью, подвижные игры, эстафеты, прыжки – основные способы развития скоростных качеств дзюдоиста. Повышать результативность таких тренировок следует с помощью повтора выполняемых действий. Для развития выносливости, т.е. способности организма противостоять утомлению без снижения эффективности, требуется выполнение спортсменом технических действий в стойке, партере, сочетание их отдельных элементов. Выполнение маховых движений, упражнений на растяжение мышц, упражнений в упорах, наклонов, вращений позволяет увеличивать гибкость дзюдоиста. Развитию координации способствует большинство приведенных упражнений при условии, что они являются новыми (недостаточно изученными) для спортсмена, либо выполняются в усложненных условиях [7, 8, 9, 10, 11, 12].

Психологическая подготовка осуществляется в трёх основных направлениях: 1) приспособление дзюдоиста к нагрузкам (осуществляется посредством моделирования экстремальных ситуаций и ситуаций прямого противоборства); 2) предотвращение излишней эмоциональной возбудимости в условиях реальных соревнований; 3) психическая защита спортсмена от негативных воздействий во время соревнований [1, 2, 13].

Таким образом, в целях гармоничного развития организма дзюдоиста и достижения им в дальнейшем высоких результатов, подготовку следует проводить в четырех основных направлениях параллельно, используя прогресс в одном направлении для преодоления сложностей в другом. Крайне важно не делать акцентов на одном определенном блоке, в ущерб остальным. Стоит обращать внимание и на латентную составляющую подготовки дзюдоиста – самостоятельную подготовку спортсмена, помогающую закрыть индивидуальные пробелы, устранение которых в условиях тренировок по объективным причинам невозможно. Терпение, воля и усердие самих дзюдоистов в сочетании с грамотным научным подходом тренеров в относительно короткие сроки сформируют немалое количество талантливых спортсменов, способных представлять не только свою образовательную организацию в местных соревнованиях, но и всю Россию в международных состязаниях.

Литература

1. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Черминт. – М. : Советский спорт, 1990. – 316 с.

2. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.

3. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Ю. А. Шахмурадов. – М. : РГАФК, 1999. – 48 с.

4. Кузнецов, М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо / М. Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 102-106.

5. Соломченко, М. А. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки / М. А. Соломченко, И. Н. Подрезов // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях : сборник статей Международной научно-

практической конференции (Казань, 8 ноября 2015 г.). – Уфа : ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. – Том 2. – С. 106-110.

6. Кутергин, Н. Б. Подготовка сборных команд в игровых видах спорта в вузах МВД России / Н. Б. Кутергин, А. И. Ткаченко // Проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях образовательных учреждений : материалы регионального научно-практического семинара. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2009. – С. 60-62.

7. Моськин, С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу / С. А. Моськин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 126-128.

8. Кузнецов, М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 71-73.

9. Ткаченко, А. И. Факторы, определяющие проявление скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 44-46.

10. Кутергин, Н. Б. Игровые упражнения способствующие развитию силы у курсантов, занимающихся борьбой / Н. Б. Кутергин, Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей VII Международной научной конференции. – Белгород, Харьков, Красноярск : Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2011. – С. 6-9.

11. Славко, А. Л. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами / А. Л. Славко, Б. А. Клименко, П. Н. Войнов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов XIX Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2011. – Ч. 2. – С. 19-21.

12. Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой / Н. А. Алексеев [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 3-8.

13. Кутергин, Н. Б. Влияние педагогического эксперимента на агрессивность курсантов-борцов / Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2009. – С. 67-69.

Сведения об авторе

Гришин Никита Сергеевич, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спорт, спортивная борьба, дзюдо, спортивная подготовка дзюдоистов.

Доржпурэв Э.

Физическая культура и спорт – составные части культуры общества и личности

Развитие спорта в той или иной стране находится в определенной связи с социальной структурой общества, спецификой экономических и общественных отношений [1, 2].

Физическая культура как явление общественной жизни является важным фактором общественного прогресса. Вовлеченность каждого человека в регулярные занятия физическими упражнениями является необходимым условием социального развития общества, поскольку высокий уровень физической культуры личности обеспечивает крепкое здоровье [3, 4].

Жизнедеятельность человека подвержена влиянию трех видов факторов: генетических, экологических и социальных. Анализируя жизнедеятельность студентов, следует отметить, что специфика их учебной деятельности и традиционный образ жизни отрицательно влияют на здоровье и физическое состояние. Пониженная двигательная активность большинства студентов является одним из факторов, порождающих негативную картину жизнедеятельности организма молодых людей. От 25 до 50 % выпускников вузов в результате гипокинезии оказываются в «зоне риска», провоцируя возникновение хронических заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата [5, 6].

Единственным средством предупреждения отрицательных последствий пониженной двигательной активности, являются регулярные занятия физическими упражнениями. Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом должно базироваться на усвоении системы знаний о законах жизнедеятельности организма человека, о влиянии физической нагрузки на функционирование различных его систем, о положительном воздействии регулярных занятий физическими упражнениями на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Ознакомление с вопросами естественнонаучных основ физического воспитания позволяет расширить представление о том, за счет каких функциональных и структурных изменений организма в процессе физической тренировки возрастают резервные возможности отдельных систем и всего организма в целом [7, 8].

Движение – одна из важнейших биологических потребностей организма. В частности, систематическая мышечная деятельность вызывает такие положительные изменения в организме, которые существенно отличают его от всех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Наряду с недостаточным развитием сердца у малоактивных людей наблюдается ряд неблагоприятных изменений в сосудистой системе. У них раньше и быстрее происходит склеротические изменения в сосудах сердца и головном мозгу, препятствующие усилению кровоснабжения этих жизненных органов при физических и эмоциональных напряжениях. Низкая двигательная активность приводит к недостаточному развитию системы дыхания. Малоактивный человек даже при небольших изменениях внутренней среды организма вынужден прекращать работу [9, 10].

Физическая нагрузка – самый естественный и «древний» фактор, воздействующий на человека. Активная двигательная деятельность тесно связана с работой таких физиологических систем как дыхание, кровь, кровообращение. Каждый, кто занимался физическими упражнениями, ощущал, что при их выполнении усиливается дыхание, повышается частота сердцебиения и тем сильнее, чем интенсивнее выполняется работа. Эти системы называются системами обеспечения [11].

Физкультурно-спортивная деятельность является, по существу, способом самосовершенствования личности, расширяя ее мировоззренческие взгляды, нравственные представления, эстетические вкусы [4].

Спортивная деятельность является оптимальной формой физического совершенствования человека, включающей в себя систему тренировки и соревновательную деятельность. Принципиальное отличие спортивной деятельности от физкультурной заключается в ее системности, плановом, последовательном и целеустремленном развитии физических способностей. Спорт как учебный предмет в системе вузовского физического воспитания решает преимущественно педагогические задачи, направленные на совершенствование физического состояния студентов, их работоспособности и социальной активности [2].

Нормативные требования физического развития населения предусматривают занятия физическими упражнениями в недельном цикле для студенческой молодежи в объеме 6-8 часов. Физиологи считают, что для обеспечения нормальных форм жизнедеятельности студентам необходимо потратить в сутки 2400-3000 ккал. В процессе учебной, бытовой и гигиенической деятельности студент затрачивает в день 2200-2600 ккал. Таким образом, возникает дефицит необходимых энергозатрат, которые должны компенсироваться физической активностью [12].

Занятия спортом организуют общий характер в жизнедеятельности студента, делают его более целеустремленным, ответственным, творчески активным человеком. Спорт расширяет горизонты знаний студента, его кругозор, мировоззренческие представления, что способствует развитию интеллекта и общей культуры [1].

Деятельность личности, направленная на развитие своей физической культуры в широком смысле слова, а не только своих физических способностей, является результатом большой и сложной внутренней работы по переработке значительной информации о позитивном влиянии физкультурно-спортивной деятельности, как на биологическую, так и на социальную стороны личностного развития.

Литература

1. Кутергин, Н. Б. Социальная роль спорта в социализации личности / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко, А. Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 53-55.

2. Алдошин, А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 22-25.

3. Апальков, А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных учреждений МВД России / А. В. Апальков, Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2012. – № 1. – С. 97.

4. Славко, А. Л. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта / А. Л. Славко, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 47-52.

5. Апальков, А. В. Важность формирования у молодежи потребности в занятиях физической культурой / А. В. Апальков, Ю. В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2011. – С. 38-40.

6. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кад-

ров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С.247-250.

7. Муханов, Ю. В. Физическое самосовершенствование – основа формирования здорового образа жизни курсантов вузов МВД России / Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 138-140.

8. Клименко, Б. А. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России / Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 27-29.

9. Торопов, В. А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В. А. Торопов, А. В. Апальков, А. В. Горбатенко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – № 2. – С. 33-36.

10. Хальзов, В. И. Процесс формирования у курсантов вузов МВД России потребности в физическом самосовершенствовании / В. И. Хальзов, Ю. В. Муханов, А. Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2013. – № 2. – С. 49-52.

11. Алдошин, А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 150-153.

12. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

Сведения об авторе

Доржпурэв Эрхэмбояр, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровье, физические упражнения, физкультурно-спортивная деятельность.

Земзикова Е. Ю.

Сущность и структура работоспособности человека

В настоящее время под термином «работоспособность» понимается способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. В том случае, если все системы и органы человека работают нормально, то это свидетельствует о высокой работоспособности, хорошем самочувствии, отсутствии болезней. Это говорит о том, что в клетках человеческого организма, отсутствуют участки, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, а сами клетки в целом обладают высокими резервными возможностями. Однако необходимо учитывать, что повреждения и отклонения от нормы в различных отделах организма

возникают постоянно. Это происходит в результате воздействия внешних повреждающих факторов: плохой экологии; неправильного питания; нарушения правил психогигиены; отсутствия оптимальной физической тренировки. Под воздействием данных негативных факторов в тканях накапливается «микронарушения» и снижаются резервные возможности организма. В итоге это приводит к снижению физической, умственной и психической работоспособности, а затем к возникновению болезней [1, 2, 3, 4].

Если «работоспособность» представить в виде кривой, то данную кривую можно представить в виде нескольких фаз.

Фаза мобилизации организма обычно выражается в обдумывании предстоящей работы, затем возникают определенные предрабочие сдвиги в нервно-мышечной системе, соответствующие характеру предстоящей нагрузки. Данная фаза находит свое отражение в характере предстартового состояния: состояние боевой готовности – есть ориентация на высокие показатели, уверенность в себе, высокая мотивация; состояние стартовой лихорадки сопровождается тревогой, неуверенностью при высокой мотивации достижения, суетливостью, нетерпением; состояние стартовой апатии сопровождается сонливостью и вялостью [5, 6].

В период фазы врабатывания человек переходит от состояния покоя к рабочему состоянию. Длительность периода врабатываемости может быть значительной. Фаза врабатывания проявляется: во-первых, в первичной ориентировочной реакции, которая сопровождается снижением всех показателей, кратковременном незначительном снижении показателей функционального состояния. Физиологический механизм этой фазы связан, в первую очередь, с внешним торможением, возникающим в результате изменения характера раздражителей, поступающих в ЦНС; во-вторых, гиперкомпенсацией – привыканием к обстановке, условиям деятельности, поиску оптимального уровня напряжения, перестройке психики на рабочий ритм и постепенному росту продуктивности деятельности. При этом стоит также учитывать, что возможны колебания связанные с производительностью труда [5, 6].

Как правило, фаза максимальной эффективности длится от 2 до 3 часов в зависимости от сложности выполняемой работы. В этот период организм человека нормально компенсирует рабочую нагрузку, поэтому данный период получил название фазы компенсации. В период фазы показатели состояния систем и органов человека стабильны, деятельность осуществляется в режиме «динамического стереотипа», а пик работоспособности наступает между 2 и 3 часом работы [5, 6]. Однако следует обратить внимание, что при отсутствии перерывов и пауз для отдыха, работоспособность человека начинает резко убывать после своего пика [7].

В период фазы субкомпенсации можно наблюдать первые признаки утомления, которые могут быть преодолены организмом за счет собственных ресурсов. Продуктивность деятельности, в период данной фазы, остается достаточно высокой [5, 6].

В период перехода организма в фазу декомпенсации наблюдается истощение ресурсов, появляется желание прекратить работу, возникают вегетативные нарушения, снижается качество работы. В этот период необходимо быть более внимательным к состоянию собственного организма [5, 6].

В период фазы срыва возможно прогрессивное снижения уровня продуктивности, быстрое нарастание утомляемости, затем возможно наступление снижения уровня работоспособности и продуктивности деятельности. На данной стадии человек может совершить максимальное количество ошибок в работе. В дальнейшем необходимо прекратить деятельность, пока не наступило полное истощение организма [7].

После перехода человеческого организма в фазу конечного прорыва (за 20-30 минут до окончания деятельности) наступает мобилизация дополнительных резервов организма [2]. Рассмотрим данное явление на примере: человек устал на рабо-

те, затем ему говорит начальник, что до конца рабочего дня осталось 20 минут, человек понимает, что скоро можно идти домой. На фоне повышения настроения и желания закончить работу в максимально короткий период времени он испытывает прилив сил.

В науке под физической работоспособностью понимается комплексное понятие, смысл которого зависит от ряда факторов, в частности, особенностей телосложения и уровня физического развития, мощности и эффективности энергетического обеспечения мышечной деятельности, состояния опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной координации, функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем человеческого организма [1, 8]. Работоспособность целостного организма человека принято классифицировать на физическую и умственную.

Физическая работоспособность обеспечивается напряжением сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, что предполагает, что человек способен выполнять значительные объемы внешней работы в различных формах мышечной деятельности, обычно оцениваемую в количестве повторений [1, 8].

В науке под термином «физическая работоспособность» принято понимать потенциальную способность человека проявлять максимум физического усилия в статическом, динамическом или смешанном виде работы. Эффективность физической работоспособности определяется морфологическим и функциональным состоянием систем организма: особенностями телосложения и антропометрическими показателями, состоянием опорно-мышечного аппарата, мощностью, емкостью и эффективностью энергопродукции, силой и выносливостью мышц, нейромышечной координацией, эффективностью работы эндокринной системы [1, 8].

Проявление работоспособности при «минимальных» и «средних» режимах интенсивности работы обеспечивается экономичностью функционирования ответственных систем организма. Так, в экстремальном состоянии мобилизуются все возможности систем человеческого организма. Стоит учитывать, что система терморегуляции обеспечивает поддержание общего гомеостаза в нормальных условиях и создает оптимальный режим для организма в необычных условиях [1, 8].

По мнению И. В. Аулика, характер нагрузки, ее интенсивность и длительность определяют значение отдельных факторов для успешного завершения работы. При быстрой ходьбе ее темп и длительность лимитируется только аэробными механизмами превращения энергии, в то время как остальные факторы работоспособности практического значения не имеют. Однако при быстром беге к мышцам ног не поступает достаточного количества кислорода. Соответственно освобождение энергии происходит преимущественно анаэробным путем. Таким образом, принято говорить об аэробной или анаэробной производительности, то есть о работоспособности [8].

По итогам исследований ученые часто ограничиваются определением максимума аэробной мощности на основе измерения максимума потребления кислорода или же мощности нагрузки на уровне 170 уд/мин (показатель PWC_{170}), что на сегодняшний день принято считать главным фактором работоспособности. Однако только лишь по уровню отдельных факторов нельзя судить о физической работоспособности в целом [3].

Проанализировав различные источники, можно сделать вывод, что понятие «физическая работоспособность» ученые понимают по-разному. Нередко в науке используется термины «общая» и «специальная» работоспособность, или «физическая выносливость». Однако термин «физическая выносливость» является некорректным, так как под термином «выносливость» понимают преимущественно аэробную или анаэробную работу, но при этом обязательно необходимо указывать ее локализацию, а также ее характер (статическая, динамическая, циклическая или ациклическая) [3].

В науке различают следующие характеристики работоспособности: 1) по виду деятельности выделяют – общую, которая представляет собой способность человека

выполнять любой вид деятельности; профессиональную, при которой работают только те системы человека, которые необходимы для выполнения профессиональных задач; 2) по текущему характеру выполняемой работы – оптимальную, которая наиболее соответствует требованиям самой работы; пониженную, не соответствующую требованиям работы; экстремальную, которая предполагает способность человека выполнять максимально возможный объем работы в условиях экстремальной ситуации при полной мобилизации сил; 3) по продолжительности выполняемой работы – потенциальную, которая представляет собой максимальную продолжительность непрерывной деятельности субъекта труда на требуемом уровне эффективности, а также выносливость человека к определенным нагрузкам, или характеристику максимально возможного объема работы, который способен выполнить человек; актуальную, которая представляет собой состояние субъекта деятельности, которое определяет уровень его эффективности в данный промежуток времени [3, 4, 8, 9].

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что понятие актуальной работоспособности соответствует понятию функционального состояния – наличный уровень активности функциональных систем организма, характеризующийся степенью ее адекватности предстоящей деятельности человека.

Литература

1. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 94 с.

2. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

3. Коник, А. А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями : дис. … канд. пед. наук / А. А. Коник. – Белгород, 2013. – 190 с.

4. Коник, А. А. Психолого-педагогические аспекты повышения физической работоспособности студентов средствами атлетизма / А. А. Коник // Психолого-педагогическое содержание образовательного процесса в вузе : материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород : Изд-во БУКЭП, 2013. – С. 358-362.

5. Алдошин, А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 241-244.

6. Коник, А. А. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями / А. А. Коник, Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 3-2. – С. 41-43.

7. Муханов, Ю. В. Средства и методы восстановления работоспособности курсантов-спортсменов после физических нагрузок : учебно-методическое пособие / Ю. В. Муханов, А. В. Апальков. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2010. – 35 с.

8. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1989. – 327 с.

9. Воротник, А. Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России / А. Н. Воротник, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 1. – С. 86-90.

Сведения об авторе

Земзикова Екатерина Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Работоспособность, физическая работоспособность, структура работоспособности, фаза мобилизации, фаза врабатывания, фаза максимальной эффективности, фаза субкомпенсации, фаза декомпенсации, фаза срыва, фаза конечного прорыва.

Козаев Д. Ю.

Здоровый образ жизни в обеспечении эффективной профессиональной деятельности

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Специалисты предлагают ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма [1, 2].

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т. е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма [3].

Точно также есть скрытые резервы сердца, почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы: биохимические резервы (реакции обмена); физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов); психические резервы [4].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. [5].

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда [6].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей [7].

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение

которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и другим болезням. Второй закон – питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей [5, 8].

Основным правилом в любой естественной системе питания должно быть: прием пищи только при ощущениях голода; отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела; отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной. Наиболее полезен четырехразовый режим питания: 1 завтрак – 25 % суточного рациона; II завтрак – 15 % суточного рациона; обед – 40 % суточного рациона; ужин – 20 % суточного рациона. Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5 часа до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. Съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [7].

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [9].

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней [1, 5].

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Анализируя заболеваемость, специалисты пришли к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность [2].

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет

возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни [9].

В заключении необходимо сказать, что комплексное и систематическое использование компонентов здорового образа жизни с включением их в режим профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом поможет специалисту высококвалифицированно выполнять служебные обязанности на протяжении всего профессионального пути без ущерба для здоровья, успешно продвигаться по служебной лестнице, иметь материальное и моральное удовлетворение результатами своего труда, что во многом и определяет социальное благополучие человека.

Литература

1. Кутергин, Н. Б. Формирование духовного и физического здоровья студенческой молодежи / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей VI Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010. – С. 59-62.

2. Алдошин, А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 150-153.

3. Алдошин, А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-128.

4. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

5. Клименко, Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур / Б. А. Клименко // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2012. – № 1. – С. 84-88.

6. Клименко, Б. А. Анализ теоретико-методических концепций формирования здорового образа жизни / Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 79-82.

7. Пустовойт, Д. В. Здоровый образ жизни курсантов вузов МВД России: средства и пути формирования / Д. В. Пустовойт // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 216-219.

8. Клименко, Б. А. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России / Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 27-29.

9. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

Сведения об авторе

Козаев Давид Юрьевич, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Здоровье, здоровый образ жизни, рациональное питание, режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим.

Кокорина А. И.

Особенности физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России

Тенденция к росту преступности в стране, связанная с применением физической силы, и, в частности, специальных приемов различных видов единоборств требует новых подходов к профессиональной подготовке кадров органов внутренних дел. Во многом это касается и женщин-сотрудников ОВД. Нет смысла говорить о сегодняшней роли женщины в любой профессии, не говоря уже о защите правопорядка, где она является ярким примером сочетания многих качеств, таких как гуманность, умение владеть собой, тонкий психологический подход к людям и др. [1, 2].

Известно, что уровень морали и правосознания населения крайне низок, не стоит также говорить о негативном отношении к сотрудникам полиции, как к представителям власти. Недовольство властью, жизнью, свои личные проблемы зачастую стараются выместить именно на полицейских. Женщина-полицейский наиболее вероятная цель для подобного рода посягательств, т.к. считается (и во многом это справедливо), что она неспособна оказать достойного сопротивления [3, 4].

Опрос женщин, работающих в подразделениях ОВД центрального региона России, показал, что только 12,8 % из них (не считая лиц, которые несли службу в «горячих точках») применяли физическую силу, в том числе, боевые приемы борьбы в служебной и повседневной деятельности при этом в подавляющем большинстве случаев противником являлся мужчина. В тоже время на вопрос: «Встречались ли Вы с ситуациями, когда, по Вашему мнению, применение боевых приемов борьбы было целесообразным?» – 65,7 % ответили утвердительно. Причины такой нерешительности они видят в следующем: 20,8 % – в незнании приемов; 42,7 % – считают, что выполнить известные приемы в реальной обстановке просто невозможно; 33,3 % – в психологической неподготовленности к действиям в таких ситуациях; 3,2 % – затруднились ответить на поставленный вопрос.

Анализируя результаты проведенного опроса можно констатировать, что абсолютное большинство женщин считают себя неспособными как физически, так и психологически эффективно применить боевые приемы борьбы в ситуациях, когда это необходимо.

Отметим, что больше половины из числа опрошенных являются выпускниками очного отделения образовательных организаций МВД России, где дисциплина «Физическая подготовка» преподается в течение всего периода обучения в объеме 4-х часов в неделю. Возникает вопрос, как и чему их учили?

Основываясь на информации, полученной из бесед с преподавателями, из личного наблюдения и анализа нормативных документов, регламентирующих физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, можно утверждать, что сегодня содержание и методика обучения курсантов-женщин и курсантов-мужчин одинаковые, то есть объективные отличия (анатомические, физиологические, психологические) мужского и женского организмов практически не учитываются.

Средние показатели массы и роста курсантов-женщин, обучающихся в институте, составляют соответственно 55,3 кг и 160,8 см. Вызывает сомнения, что женщина с такими антропометрическими данными, специально не занимающаяся каким-либо видом борьбы или атлетизмом, способна эффективно применить в реальной обстановке какой-либо бросок или болевой прием, изучаемый на занятиях по физической подготовке, против мужчины со средними весо-ростовыми показателями. Косвенно это подтверждается результатами опроса. Данная техника, на наш взгляд, требует высокого уровня развития силовых способностей. С другой стороны, положительного результата в противодействии правонарушителю можно достичь, используя более простую («не силовую») технику [5, 6].

Анализ результатов проведенного нами исследования показал, что пользуются заслуженной популярностью такие приемы, как удары ногой или коленом в промежность (низ живота). Однако практически не используются такие простые и эффективные действия, как различные рычаги на пальцы рук, удары, болевые захваты или надавливания на уязвимые места (кадык, глаза и т. п.). Очень редко применяются для отражения нападения подручные средства, хотя, очевидно, что удар зонтом снизу в промежность, тычок в лицо или «солнечное сплетение», удар наотмашь по кадыку или сверху-сбоку в ключицу имеют сильный травмирующий эффект даже при незначительных силовых способностях обороняющегося. Кроме того, необходимо помнить, что мужчины физически сильнее женщин и чтобы уровнять шансы, женщине целесообразно воспользоваться оружием, которым может являться любой подручный предмет (сумочка, связка ключей, ручка, заколка, камень и др.). Женщины, которые хотя бы раз удачно применяли боевые приемы борьбы, после этого чувствуют себя намного уверенней и готовы повторно применять их, а некоторые делали это неоднократно. Те же, кто имеют «печальный» опыт или вообще не имеют опыта применения боевых приемов борьбы в реальной обстановке, боятся вступать в единоборства, так как не знают своих возможностей. Результаты и выводы, полученные в ходе нашего исследования, в той или иной части согласуются с рекомендациями других авторов [1, 3, 4, 6, 7].

Вывод: содержание и методику обучения курсантов-женщин по дисциплине «Физическая подготовка» необходимо дифференцировать и строить с учетом особенностей женского организма. В ходе занятий особое внимание обращать на отработку указанных выше приемов, применять метод моделирования ситуаций, которые наиболее часто встречаются в служебной деятельности и повседневной жизни. Использовать упражнения, связанные с определенным риском и опасностью, чтобы обучающиеся учились владеть собой во время стресса. Обязательно применять спарринги с подготовленным и специально проинструктированным ассистентом-мужчиной. Необходимо каждого заставить поверить в свои силы и убедить в том, что изучаемые приемы реально работают на практике.

Литература

1. Воротник, А. Н. Некоторые проблемы профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России / А. Н. Воротник // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 18-21.

2. Алексеев, Н. А. Формирование мотивационных потребностей к занятиям физической подготовкой курсантов-женщин вузов МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 4. – С. 173-175.

3. Ткаченко, А. И. Пути оптимизации владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами в практических органах МВД России / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 72-74.

4. Моськин, С. А. Физическая подготовка курсантов женского пола: состояние, проблемы, пути решения / С. А. Моськин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции / редкол.: А. Б. Медников [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015. – С. 235-238.

5. Ткаченко, А. И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин : учебное пособие / А. И. Ткаченко. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2008. – 112 с.

6. Ткаченко, А. И. Особенности обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин образовательных учреждений МВД России / А. И. Ткаченко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2004. – № 2 (3). – С. 100-103.

7. Горбатенко, А. В. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, А. Н. Воротник // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей X Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. – С. 81-83.

Сведения об авторе

Кокорина Анастасия Игоревна, слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты-женщины образовательных организаций МВД России, боевые приемы борьбы.

Кузина А. И.

Оздоровительный и профилактический эффект физический культуры в деятельности сотрудников органов внутренних дел

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [2].

Основные элементы физической культуры: утренняя зарядка; физические упражнения; двигательная активность; любительский спорт; физический труд; активно-двигательные виды туризма; закаливание организма; личная гигиена.

К оздоровительным и развивающим задачам физической культуры относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия [3].

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Физическая культура является частью общей культуры сотрудника органов внутренних дел и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются для развития его физических и интеллектуальных способностей [4].

Установлено, что организм, лишенный жизненно необходимых влияний мышечной деятельности или физических факторов внешней среды, – если дефицит их не привел еще к глубоким нарушениям – воспринимает их влияние как срочную стимуляцию, которая сразу же улучшает состояние [4].

Подобно тому, как моментально улучшается состояние организма при гипоксии, если ввести в организм кислород, или нормализуется обмен веществ при гиповитаминозе после поступления недостающих витаминов, обеспечение даже небольших «доз» двигательной активности, равно как и недостающих влияний окружающей среды, сразу же приносит человеку облегчение. Установлено, что при ряде нарушений даже небольшие нагрузки оказывают оздоровительный эффект независимо оттого, увеличивается при этом физическая работоспособность или нет [3].

Организм, испытывающий дефицит двигательной активности или природных физических факторов окружающей среды, становится крайне чувствительным к воздействию «недостающих» факторов и при этом приобретает способность сразу же и существенно улучшать состояние регуляции функций и самочувствия человека. Замечено, что даже незначительные «дозы» физических упражнений и закаливающих воздействий, если организм был лишен их, оказывают значительный оздоровительный эффект [3].

Сотрудники органов внутренних дел должны обладать значительной физической подготовленностью и крепким здоровьем. Это обусловлено необходимостью быть в постоянной готовности к решению оперативно-служебных задач, в том числе в экстремальных условиях, прежде всего, ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [5, 6]. Физическая культура не только развивает потенциал физических и психических возможностей сотрудника, но и помогает поддерживать организм в оптимальном состоянии [7].

Ниже приведены статистические медицинские данные, доказывающие пользу физической культуры для организма человека.

Показатель	**Тренированные люди**	**Нетренированные люди**
Морфологические показатели		
Масса сердца, г	350-500	250-300
Объем серда, мл	900-1400	600-800
Функциональные показатели		
ЧСС в покое, уд/мин	50-60	70-80
ЧСС при нагрузке (максимальная), уд/мин	200-600	220
Ударный объем сердца в покое, мл	100	60-80
Ударный объем сердца максимальный, мл	До 200	120-140
Минутный объем крооообращения в покое, л	До 40	18-20
Коронарный кровоток в покое, мл/100 г ткани	60-80	60-80
Коронарный кровоток при нагрузке (максимальный), мл/100 г ткани	До 500	До 300
Работа сердца за сутки в покое, кгм	5000-10000	10000-15000
Максимальное потребление кислорода в 1 мин, л	5,5-7,0	3,5-4,0
Легочная вентиляция максимальная, л/мин	До 200	80-100
ЖЕЛ, л	6-7	3,5-4,5

Систематические занятия физической культурой благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме. Положительное влияние физической культуры на

нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физической культурой улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно и то же сокращение больше крови. За одно и то же время работы тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам [8]. Из этого следует, что физическая культура оказывает колоссальный оздоровительный эффект, в том числе и на сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Апальков, А. В. Важность формирования у молодёжи потребности в занятиях физической культурой / А. В. Апальков, Ю. В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2011. – С. 38-40.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 04.12.2007 № 329-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Коник, А. А. Общая характеристика форм организации занятий оздоровительной физической культурой / А. А. Коник, Н. П. Подскребышева // Педагогические и инновационные технологии в современном образовании : материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород : Изд-во БУКЭП, 2014. – С. 383-388.

4. Еремин, Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / Р. В. Еремин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 107-114.

5. Макеева, В. С. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 3 (35). – URL: www.scientific-notes.ru/pdf/040-014.pdf.

6. Макеева, В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 48-50.

7. Алдошин, А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 150-153.

8. Кутергин, Н. Б. Формирование духовного и физического здоровья студенческой молодёжи / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей VI Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 59-62.

Сведения об авторе

Кузина Анастасия Игоревна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Герасимов И. В., к. п. н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, оздоровительный эффект, оздоровительная физическая культура, укрепление и сохранение здоровья, двигательная активность.

Кучинская К. Ю.

Проектирование физической подготовки сотрудников ГИБДД

Физическая подготовка является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД. Это обусловлено необходимостью быть в постоянной готовности действовать в различных экстремальных ситуациях по силовому противодействию нарушителям закона [1].

В современных условиях требования к профессии сотрудника ГИБДД значительно возросли. Поэтому жесткая конкуренция на замещение должностей в подразделениях Госавтоинспекции требует высокого уровня профессионального мастерства специалистов после завершения обучения в вузе МВД России по профилю подготовки «Деятельность подразделений ГИБДД». Компетентность высококвалифицированного сотрудника ГИБДД определяется, прежде всего, наличием у него системы профессиональных знаний, адекватных личностных качеств, устойчивых, доведенных до автоматизма прикладных умений и навыков [2, 3].

Безусловно, эффективное проектирование физической подготовки в органах внутренних дел должно учитывать специфику служебной деятельности конкретных должностных категорий сотрудников [4, 5, 6].

Исследованиями установлены профессионально значимые качества сотрудника ГИБДД: общая выносливость; сила и силовая выносливость; скоростная выносливость; быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций; ловкость, пространственная ориентировка и двигательная координация; психическая устойчивость; смелость и решительность; инициатива и находчивость; настойчивость и упорство; выдержка и самообладание; эмоциональная устойчивость; устойчивость внимания и способность его переключения и др. [1, 2, 3, 7]. Эти качества формируются в процессе физической подготовки. При этом программа тренировок должна составляться на основе индивидуальных физический данных, для того чтобы максимально развить физический потенциал сотрудника [8].

Целью таких тренировок является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: подготовка к действиям, связанным с применением специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы; подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности; овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности; формирование профессионально значимых психофизических качеств [9].

Успешное решение перечисленных задач возможно на основе: оптимального подбора средств, методов и форм обучения; высокого уровня практической и методической подготовленности сотрудников в области физической подготовки и качества проведения учебных и самостоятельных занятий; воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным; решения различных вводных по тактике личной безопасности и правомерному применению специальных средств и боевых приемов борьбы; постоянно-

го совершенствования профессионально значимых физических и психических качеств [9].

Развитие и совершенствование профессионально значимых физических и психических качеств сотрудников ГИБДД достигаются использованием специально подобранных упражнений [8] для:

- общей выносливости – путем выполнения упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, передвижение на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, гребля, спортивные игры;

- силы и силовой выносливости – путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднимание и переноска тяжести, силовые упражнения, выполняемые на количество раз, различные виды единоборств;

- скоростной выносливости – путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

- быстроты в действиях и быстроты двигательных реакций – путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанцию до 100 м, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнения боевых приемов борьбы и спортивные игры;

- ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации – путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, приемы единоборств;

- психической устойчивости – путем выполнения упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: преодоление водных преград; прыжки в воду; выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции; боевых приемов борьбы; преодоление полосы препятствий в усложненных условиях;

- смелости и решительности – путем выполнения упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду; прыжки с высоты в глубину, через разнообразные препятствия; соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения; спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах; упражнения на специальных снарядах; приемы единоборства;

- инициативы и находчивости – путем выполнения упражнений, требующих принятия самостоятельных решений: спортивные игры, различные виды единоборств, выполнение приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам;

- настойчивости и упорства – путем выполнения упражнений, связанных с большими и продолжительными физическими нагрузками, и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз;

- выдержки и самообладания – путем выполнения упражнений, связанных с необходимостью действовать точно и сноровисто в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: преодоление сложных препятствий, плавание в обмундировании с оружием, действия на воде и под водой, метание гранат по целям;

- эмоциональной устойчивости – путем выполнения достаточно трудных упражнений, содержащих элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим со-

стоянием, формирование навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения;

- устойчивости внимания и способности его переключения – путем выполнения специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих отработки сигналов и команд в быстро меняющейся обстановке: спортивные и подвижные игры, различные виды единоборств.

В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи воспитания организованности, дисциплинированности, коллективизма и взаимопомощи [8].

Нередко, обладание данными качествами помогает сотруднику ГИБДД сохранить не только свою жизнь, но и жизни своих товарищей и граждан страны.

Литература

1. Алдошин, А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 150-153.

2. Макеева, В. С. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Ученые записки : электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 3 (35). – URL: www.scientific-notes.ru/pdf/040-014.pdf.

3. Макеева, В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 48-50.

4. Баркалов, С. Н. О профессиографическом подходе в обеспечении физической подготовки сотрудников ОВД / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2008. – № 2. – С. 31.

5. Полянский, В. П. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России / В. П. Полянский, С. Н. Баркалов // Совершенстование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД : материалы Межвузовской научно-практической конференции. – М. : МосУ МВД России, 2003. – С. 14-16.

6. Чувилкин, Д. Ю. Физическая подготовка экспертов-криминалистов / Д. Ю. Чувилкин, И. Г. Смирнов, С. Н. Баркалов. – Саратов : Саратовский юридический институт МВД России, 2008. – 207 с.

7. Полянский, В. П. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки : методические рекомендации / В. П. Полянский, С. Н. Баркалов. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2005. – 35 с.

8. Еремин, Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД / Р. В. Еремин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 20-23.

9. Баркалов, С. Н. Задачи и содержание физической подготовки с учетом особенностей служебно-боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2012. – № 3. – С. 121.

Сведения об авторе

Кучинская Ксения Юрьевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.
Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова
Физическая подготовка, сотрудник ГИБДД, профессионально значимые качества, прикладные умения и навыки.

Кушнарёва Д. В.

К вопросу физической подготовки женщин – сотрудников правоохранительных органов

К женщине в форме сотрудника органов внутренних дел предъявляются высокие требования. Для того чтобы соответствовать им, женщине необходимо иметь большой запас духовных и физических сил. Одним из источников формирования данного запаса выступают регулярные занятия физической подготовкой и спортом.

Физическая подготовка курсантов-девушек направлена на повышение их работоспособности, укрепление здоровья и закаливание организма. Отлично развитая мускулатура, крепкие мышцы – резерв, который помогает женщине противостоять физическим и психологическим нагрузкам, сохранять хорошее самочувствие и высокую активность. Это вызывает особое отношение к ней со стороны окружающих [1].

Физическое развитие и телосложение женщин имеют свои особенности. В среднем показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем мужчин. Так, у женщин мускулатура развита меньше. Женщины более гибкие, так как у них эластичнее связочный аппарат и лучше способность мышц к растягиванию. Функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у женщин несколько меньше, чем у мужчин. Поскольку в служебной деятельности женщинам – сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с определенными трудностями, то это требует создания хорошей базы общефизической и специальной подготовки [2, 3].

Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособности в профессиональной деятельности необходим учет особенностей организма женщин. При этом основное внимание должно уделяться сохранению их здоровья и детородной функции [4].

Физические упражнения способствуют снятию у женщин явлений нейропсихического стресса и предупреждению его нежелательных последствий. Надо исключать отягощающие условия, которые могут стать источником стрессов. Объемы нагрузок должны снижаться в период менструального цикла, так как физические упражнения могут оказывать неблагоприятное влияние на эту функцию [5].

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств; результативное формирование прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы, создает прочный фундамент общей и специальной подготовленности женщин-сотрудников, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма на базе постепенного их нарастания (в щадящем режиме) с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряженности; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учетом фаз специфического биологического цикла и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием женщин [6].

В тренировочных занятиях особую осторожность следует проявлять при развитии у женщин силовой выносливости, обращая специальное внимание на повышение силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими [7, 8].

При скоростной направленности тренировочных занятий женщины достигают существенных изменений качества быстроты, хотя по абсолютным показателям они отстают от мужчин. Реакция на движущийся объект у женщин-сотрудников менее точна, чем у мужчин. Различий в ритме движений у мужчин и женщин не выявлено [3].

Сравнительно легче, чем у мужчин, развивается гибкость. Она особенно повышается во время стрессовых ситуаций, в предстартовом состоянии и снижается при утомлении. Женщин отличает высокая ловкость и точность, их движениям присуща плавность и эстетичность [7].

Важнейшая функция женщины – материнство. Поэтому необходимо постоянно осуществлять медицинский контроль и самоконтроль за характером менструального цикла, соотносить его изменения с физическими нагрузками, при необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс [2].

В условиях комплексной автоматизации профессиональной деятельности женщин-сотрудников произошло существенное снижение величины физических нагрузок и объема двигательной активности. Исследования показывают, что это сопровождается увеличением заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца), а также патологическими изменениями в организме, связанными с нарушениями обмена веществ. Указанные явления обусловлены малоподвижным образом жизни, гиподинамическим характером служебной деятельности [1].

Ученые разрабатывают и внедряют в практику научно обоснованные рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений женщинами-сотрудниками во внеслужебное время. Постоянно проводится профилактика негативных воздействий на организм, возникающих в ходе служебной деятельности. Улучшается решение вопросов по применению эффективных средств и методов физической подготовки, способствующих восполнению дефицита двигательной активности женщин-сотрудников, снижению заболеваемости и поддержанию профессиональной работоспособности на хорошем уровне [9].

Таким образом, двигательная активность – насущная потребность для каждой женщины. При этом тренировки должны проводиться с учетом их физических и психофизиологических особенностей.

Литература

1. Моськин, С. А. Физическая подготовка курсантов женского пола: состояние, проблемы, пути решения / С. А. Моськин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции / редкол.: А. Б. Медников [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015. – С. 235-238.

2. Горбатенко, А. В. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, А. Н. Воротник // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. – С. 81-83.

3. Дементьев, В. Л. Исходный уровень физического и функционального состояния курсантов-женщин вузов МВД России с учетом различных годов обучения / В. Л. Дементьев, А. Н. Воротник // Вестник Тверского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 192-198.

4. Воротник, А. Н. Проблемы профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России / А. Н. Воротник, Ю. В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2013. – С. 93-98.

5. Воротник, А. Н. Некоторые проблемы профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России / А. Н. Воротник // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 18-21.

6. Ткаченко, А. И. Пути оптимизации владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами в практических органах МВД России / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 72-74.

7. Кутергин, Н. Б. Особенности физического развития женщин-курсантов в образовательных учреждениях МВД России / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко, Я. А. Лапшина // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2013. – С. 43-46.

8. Моськин, С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 177-180.

9. Алексеев, Н. А. Формирование мотивационных потребностей к занятиям физической подготовкой курсантов-женщин вузов МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 4. – С. 173-175.

Сведения об авторе

Кушнарева Дарья Владимировна, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, женщины-сотрудники, физические упражнения.

Макарова Ю. С., Никишина И. Н.

Физическая культура в системе высшего образования

Культура общества и образование – явления, тесно взаимосвязанные и взаимообусловленные. Взаимосвязь их состоит в том, что культура общества определяет содержание образования его субъектов, которое, в свою очередь, воздействуя на них посредством накопления информации, характерной для различных отраслей знаний, развития интеллекта и формирования соответствующего мировоззрения, делает их носителями культуры более высокого порядка, и обусловливает выход культуры общества на новый более высокий уровень. Данные явления обеспечивают поступательное развитие культуры общества и образования, при этом развитие одного из этих компонентов стимулирует развитие второго [1].

В настоящее время наблюдаются глобальные изменения, происходящие в мировой культуре. Эти изменения являются следствием технического прогресса и заключаются в переходе от этапа индустриальной культуры к новому этапу культуры постин-

дустриальной, характеризующейся следующими основными признаками: доминирующим субъектом культуры – человеком с автономно-гуманистическим типом сознания; формой социальной организации – гражданским обществом; супердинамичным характером коммуникаций; доминирующим электронным социокодом; креативной моделью образования и др. [1].

Данные изменения, отражаясь в системе образования, привели к смене образовательной парадигмы, обусловленной переходом от репродуктивно-педагогической цивилизации к цивилизации креативно-педагогической [2].

Изменения, произошедшие в системе образования, привели к значительному повышению требований, предъявляемых к выпускникам вузов. От современного высшего учебного заведения требуется внедрение новых подходов к обучению, обеспечивающих наряду с его фундаментальностью и соблюдением требований Государственных образовательных стандартов развитие коммуникативных, творческих и профессиональных компетенций обучающихся, их потребностей в самообразовании [3].

На сегодняшний день перед вузами стоит задача, заключающаяся не только в подготовке специалиста, обладающего комплексом необходимых ему знаний, умений и навыков, способного успешно выполнять свои профессиональные функции, но и в формировании творческой личности, способной самостоятельно совершенствовать свое профессиональное мастерство и, что не менее важно, имеющей устойчивую мотивацию на его совершенствование [4].

Одним из важных компонентов культуры общества и одновременно составляющих образования его субъектов является физическая культура общества и личности. Поэтому изменения, происходящие в культуре и образовании, непременно обусловливают необходимость изменений в сфере физической культуры.

При этом теория физического воспитания, длительное время выполнявшая функцию отрасли знаний обеспечивающей физическое совершенствование человека, соответствовавшая периоду индустриальной культуры, развивалась и дополнялась научными идеями. На определенном этапе она трансформировалась в теорию воспитания физической культуры, новую концепцию, основанную на радикальных переменах в жизни общества и соответствующую этапу постиндустриальной культуры [5].

Исходя из концептуальных положений новой теории, целью физической культуры в системе высшего образования является формирование физической культуры личности. При этом выделяют две основные группы физкультурных ценностей: общественную и личную. К общественной группе ценностей относят общий уровень знаний о средствах и методах физического совершенствования человека; общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека; накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи; опыт организации физической активности; общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структуру факторов, определяющих ее популярность в обществе; уровень активности общества в сфере физической культуры. Физическая культура личности отдельного человека рассматривается, как совокупность трех составляющих: знания (образованность в области физической культуры), двигательные достижения (уровень развития физических качеств, двигательные умения и навыки) и мотивация двигательной активности [1, 5].

Таким образом, в сфере физического совершенствования обучающихся произошла смена целеполагания с ориентации на исключительно двигательное развитие обучающегося, заключающееся в совершенствовании уровня его физических кондиций,

формировании двигательных умений и навыков, к установке на одновременное воспитание интеллектуального, мотивационного и двигательного компонентов [6].

В основе нового подхода лежит направленность не столько на подготовку выпускника, обладающего необходимым уровнем физических кондиций и владеющего достаточным фондом двигательных умений и навыков, сколько на формирование личности, обладающей необходимыми знаниями и умениями, позволяющими ей физически совершенствоваться и мотивированной на физическое совершенствование и поддержание здорового образа и стиля жизни [7].

Физическая культура в вузе, кроме всего прочего, выполняет прикладную функцию, заключающуюся в подготовке обучающихся к эффективной профессиональной деятельности путем реализации программ профессионально-прикладной физической подготовки [8].

В свете новой теории специалистами предлагается заменить программы профессионально-прикладной физической подготовки на более емкие программы профессионально-прикладной физической культуры, имеющие расширенное культурно-образовательное и жизненно-прикладное значение [9].

При этом под профессионально-прикладной физической культурой понимается – вид культуры, слагаемая культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в содействии формированию и обеспечении условий функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности, а более широкое воздействие – в использовании разнообразных факторов и эффектов применительно к другим компонентам и элементам, на других направлениях оптимизации профессионального труда и его последствий для человека. Индивидуальная профессионально-прикладная физическая культура является частью физической культуры личности [9].

В образовательных организациях МВД России для решения задач неспециального физкультурного образования учебными планами по всем реализуемым в них специальностям предусмотрена дисциплина «Физическая подготовка».

Под физической подготовкой в общем смысле понимается процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно-важными движениями, имеющий прикладную направленность к трудовой, военной или иной деятельности [8].

Само название дисциплины в данных образовательных организациях указывает на большую прикладную направленность, что связано с очень высокими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности выпускников условиями профессиональной деятельности. То есть – это процесс физического воспитания, ориентированный на реализацию практических нужд общества и государства, включающих в себя защиту его целостности и безопасности, обеспечение общественного порядка и законности.

Вопросы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России рассматривались многими специалистами. В ходе проведенных исследований выявлен ряд свойственных ее организации и содержанию проблем и недостатков.

Так, в настоящее время проблема гибели и ранения сотрудников полиции по причине недостаточной подготовленности к силовому единоборству с противником остается весьма актуальной. По данным статистики, в год при исполнении служебных обязанностей погибают порядка 400 сотрудников и более 1000 получают ранения. Специалистами отмечается устойчивая тенденция увеличения заболеваемости и профессиональной инвалидности сотрудников ОВД, одной из причин которой является слабая физическая подготовленность [10, 11].

При этом существующая система подготовки курсантов образовательных организаций МВД России не обеспечивает их полноценной готовности к выполнению профессиональных задач. Нагрузки, предлагаемые в процессе учебных занятий, являются

недостаточно высокими и по своей направленности не имеют прогрессирующего характера. Нормативные требования не отвечают требованиям служебно-боевой подготовленности курсантов с учетом различных этапов обучения [10].

В настоящее время начальный уровень физической подготовленности кандидатов на учебу является недостаточным, ввиду низкой эффективности функционирования системы физического воспитания общеобразовательной школы, что накладывает дополнительную нагрузку на процесс физической подготовки в образовательных организациях МВД России [12, 13].

Вместе с тем исследования, проведенные специалистами, показали отсутствие устойчивой динамики роста показателей физической подготовленности курсантами образовательных организаций МВД России в течение всего периода обучения [12, 13].

Отмечается отсутствие у курсантов сознательной учебно-профессиональной мотивации по предмету «Физическая подготовка», что является одной из причин невыполнения требований преподавателя, пропусков занятий и тем самым обстоятельством, затрудняющим совершенствование процесса обучения [14].

Учебные программы по физической подготовке в образовательных организациях МВД России в большей степени ориентированы на решение задач обучения двигательным действиям и развития физических качеств, и, в гораздо меньшей степени, на решение задач воспитания потребностей в ценностях физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей [6].

Процесс физического совершенствования курсантов образовательных организаций МВД России в настоящее время строится на основе теории физического воспитания, соответствующей этапу индустриальной культуры, что значительно ограничивает ее возможности в воспитании сотрудника, способного и мотивированного на активное и деятельностное отношение к оптимизации своего физического состояния.

Для повышения эффективности физической подготовки в органах внутренних дел, в том числе образовательных организациях МВД России, специалистами предлагаются различные подходы.

Одним из направлений ее совершенствования является внедрение в данный процесс технологий спортивной подготовки. Так, для оптимизации физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России специалистами были экстраполированы следующие принципы теории и практики спорта: принцип отражения цели как основы построения тренировочной деятельности; использование программно-целевой организации тренировочного процесса; концентрация на ограниченном по времени этапе подготовки однонаправленной физической нагрузки; применение сопряжено-последовательной системы организации нагрузки [8, 14].

Опираясь на данные положения, были разработаны методики физической подготовки курсантов образовательных учреждений и сотрудников МВД России. Основными признаками таких педагогических технологий выступили: выделение макроцикла, в течение которого решаются основные задачи достижения занимающимися модельного уровня физической подготовленности; поэтапное концентрированное формирование физических качеств, составляющих модель физической подготовленности в рамках однонаправленных мезоциклов; рациональная организация физической подготовки, предусматривающая опережающее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, затем формирование выносливости с последующей реализацией достигнутого двигательного потенциала в условиях моделирования служебно-боевой деятельности [8, 15].

Уместное внедрение технологий спортивной подготовки способно привести к значительному положительному эффекту в решении задач физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, однако вряд ли это достижимо посредством обычного механического наложения подходов, используемых в спорте, в

рассматриваемый нами процесс. Одна из причин этого кроется в различиях между целевой направленностью спортивной подготовки, заключающейся в достижении максимально возможных показателей физической работоспособности спортсмена в определенный период времени, соответствующий его участию в главных соревнованиях, и целевой направленностью физической подготовки курсанта образовательной организации МВД России, заключающейся в достижении определенного уровня физической работоспособности и его поддержании в течение длительного периода времени. Вторая причина – это большая разница степени тренировочных воздействий, оказываемых на спортсмена и курсанта, что делает нецелесообразным применение для физического совершенствования последнего сопряжено-последовательной системы организации нагрузки [8].

Другим направлением совершенствования системы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России видится специалистами в ее комплексировании на основе использования упражнений, одновременно обеспечивающих совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, а также решающих задачи смежных дисциплин, таких как огневая и тактико-специальная подготовка [3, 11, 16, 17].

Еще одним из направлений совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является внедрение в нее методов моделирования различных ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности сотрудников полиции [18, 19, 20].

Все обозначенные направления способствуют повышению эффективности процесса физической подготовки, но в корне изменить ситуацию они не могут. Для того чтобы физическая подготовка в полной мере обеспечивала решение стоящих перед ней задач, необходимы концептуальные изменения в ее организации, заключающиеся в переходе от концепции «физического воспитания (физической подготовки) курсанта» к концепции «формирования его физической культуры». При этом некоторыми специалистами уже предпринимались попытки рассмотрения процесса воспитания физической культуры личности у курсантов вузов МВД России, предусматривающего формирование всех свойственных ей компонентов.

Литература

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2008. – 234 с.

2. Дубицкий, В. В. Современный воспитательный процесс: состояние и проблемы / В. В. Дубицкий [и др.] // Социологические исследования. – 2005. – № 4. – С. 86-93.

3. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

4. Щукина, О. П. Организация поликультурного взаимодействия курсантов в воспитательном пространстве военного вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук / О. П. Щукина. – Кострома, 2006. – 21 с.

5. Бишаева, А. А. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005. – 130 с.

6. Баркалов, С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 22-25.

7. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

8. Кашин, Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств (на примере вузов МВД) : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н. И. Кашин. – СПб., 2005. – 24 с.

9. Полянский, В. П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 12-17.

10. Баркалов, С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С. Н. Баркалов, А. В. Бакин, А. Ф. Кузнецов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 11-16.

11. Полянский, В. П. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России / В. П. Полянский, С. Н. Баркалов // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД : материалы Межвузовской научно-практической конференции. – М. : МосУ МВД России, 2003. – С. 14-16.

12. Герасимов, И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения / И. В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 57-60.

13. Алдошин, А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова / А. В. Алдошин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 6-9.

14. Моськин, С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 44-46.

15. Баркалов, С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 117-119.

16. Баркалов, С. Н. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 3-7.

17. Баркалов, С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 141-144.

18. Герасимов, И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке / И. В. Герасимов // Подготовка кадров

для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 261-265.

19. Герасимов, И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 1 (58). – С. 151-155.

20. Моськин, С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 159-161.

Сведения об авторах

Макарова Юлия Сергеевна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Никишина Ирина Николаевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическое совершенствование, физическая культура, физическая культура личности, профессионально-прикладная физическая культура.

Макарова Ю. С.

Личностно-ориентированный подход к женщинам-курсантам

Сегодня предъявляются повышенные требования к профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций МВД России, в том числе и к лицам женского пола. Высокий уровень профессионализма нужен не просто для обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью, но и для защиты жизни и здоровья граждан и самих сотрудников.

В течение последних ста лет случились существенные изменения в самосознании женщин, изменились нормы поведения и ценностные ориентации. Данный процесс нашёл своё отражение в некоторых сферах социальной жизни. В частности, значительно увеличилась численность женщин, овладевающих традиционно мужскими профессиями, в том числе в правоохранительных органах.

За последние годы число сотрудников-женщин в органах внутренних дел Российской Федерации заметно возросло. Такая тенденция наблюдается и в образовательных организациях МВД России, где в последнее время существенно увеличилось количество обучающихся курсантов-женщин [1].

Анализ деятельности органов внутренних дел свидетельствует о том, что уровень индивидуальной физической подготовленности, в том числе уровень владения боевыми приемами борьбы сотрудников-женщин не отвечает должным требованиям, предъявляемым к ним практикой правоохранительной деятельности [2]. В этой связи обеспечение эффективной готовности курсантов-женщин образовательных организа-

ций МВД России к предстоящей деятельности по охране общественного правопорядка является весьма важной задачей.

В настоящее время система профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в свете реформирования Министерства внутренних дел России претерпевает значительные изменения. При этом ведущая роль в ней отводится образовательным организациям МВД России.

Научному обоснованию профессионально-прикладной физической подготовки посвящены многие исследования последних лет (Ю. Ф. Подлипняк, В. В. Яншин, В. А. Шлыков, С. В. Непомнящий, В. Л. Дементьев, С. В. Клименко и др.). В результате этих исследований были разработаны программно-нормативные и учебно-методические материалы, регламентирующие обучение и совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В частности определено, что физическая подготовка в ОВД, в том числе образовательных организациях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, сконцентрированный на обеспечение физической готовности сотрудников к выполнению задач, связанных с силовым пресечением противоправных действий. В качестве учебной дисциплины физическая подготовка считается основным компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД и целостного развития его личности.

Исходя из цели физической подготовки (формирование физической готовности сотрудников к умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение значительной работоспособности в процессе служебной деятельности) в процессе обучения в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке, в том числе с курсантами женского пола, основное внимание должно быть сосредоточено на освоении и совершенствовании боевых приемов борьбы, которые обеспечивают результативность действий в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [3].

Но при обучении курсантов женского пола боевым приемам борьбы появляется много проблем. Всё это связано с тем, что им приходится изучать абсолютно новые, сложные в координационном плане двигательные действия, требующие проявления определенного уровня развития физических качеств: ловкости, силы, скорости. Появляются проблемы и психофизиологического характера [4, 5].

Анализ основных документов, регламентирующих физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, показал, что при обучении курсантов женского пола не учитываются их анатомо-физиологические особенности, отсутствует методика и оптимальная модель технологического процесса обучения боевым приемам борьбы и развития двигательно-координационных способностей. В основном все различия связаны с выполнением нормативов по общей физической подготовке. Остальные упражнения остаются без изменений и являются одинаковыми как для мужчин, так и для женщин [1, 3, 4].

В то же время специалисты отмечают, что вся система физической подготовки женщин-курсантов в образовательных организациях МВД России должна строиться на строго научной основе с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и анатомо-физиологических особенностей женского организма, и должна быть направлена на повышение общефизической и специальной подготовленности и укрепление здоровья [5, 6].

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, прежде всего, с применением личностно-ориентированного подхода и внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность.

Литература

1. Моськин, С. А. Физическая подготовка курсантов женского пола: состояние, проблемы, пути решения / С. А. Моськин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы всероссийской научно-практической конференции / редкол.: А. Б. Медников [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015. – С. 235-238.

2. Ткаченко, А. И. Пути оптимизации владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами в практических органах МВД России / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 72-74.

3. Алексеев, Н. А. Формирование мотивационных потребностей к занятиям физической подготовкой курсантов-женщин вузов МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 4. – С. 173-175.

4. Воротник, А. Н. Проблемы профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России / А. Н. Воротник, Ю. В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2013. – С. 93-98.

5. Горбатенко, А. В. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, А. Н. Воротник // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. – С. 81-83.

6. Ткаченко, А. И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин : учебное пособие / А. И. Ткаченко. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2008. – 112 с.

Сведения об авторе

Макарова Юлия Сергеевна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, женщины-курсанты, личностно-ориентированный подход, индивидуальная физическая подготовленность.

Манин Е. А.

Краткая история возникновения и развития рукопашного боя. Современные тенденции изменений в данном виде спорта

Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества. В Древнем мире появились первые военные теоретики, а вместе с ними и труды, освещавшие военное искусство армий и способы подготовки войск [1].

Так, Вегеций – римский историк (4-5 вв. н. э.) издал труд, в котором описал содержание военно-прикладной физической подготовки войск, уделив большое внимание

характеристике приемов рукопашного боя. Помимо регулярного обучения обращению с оружием широко практиковались борьба и кулачный бой.

Постоянная борьба русских (славян) против византийцев, половцев, татар, шведов и немцев обязывала каждого члена племени, общины быть готовым в любой момент встать в ряды воинов. Рукопашный бой со стороны русских всегда отличался упорством и мужеством.

Много славных побед в рукопашном бою одержали наши воины в период покорения Руси татарами. Выдающуюся победу одержали русские войска над армией Мамая в Куликовской битве в 1380 г. Это была грандиозная рукопашная схватка, представляющая собой одну из самых блестящих страниц отечественной военной истории.

В 1647 г. вышел первый русский воинский устав, где описывались приемы рукопашного боя и владения холодным оружием. В 1700 г. передовые идеи Петра I, П. А. Румянцева и А. В. Суворова в подготовке войск нашли отражение в первом строевом уставе.

К началу 20-го века изменяется тактика ведения боевых действий, усиление роли мелких групп в бою приводит к необходимости готовить некоторые воинские контингента для ведения ближнего боя, как с применением оружия, так и без него. Это дало толчок дальнейшему развитию и совершенствованию таких прикладных видов спорта, как фехтование на различных видах оружия, бокс и борьба (весморлендская, кумберлендская, девонширская борьба в Англии; французский бокс во Франции; реслинг в Америке; каратэ, джиу-джитсу и дзюдо в Японии).

Усиливается внимание научному обоснованию подготовки различных контингентов военнослужащих через физическую культуру и спорт. Создаются специальные учебные заведения. Главная военная гимнастическая школа в России, институт Кодокан-дзюдо в Японии и т. д.

Большие заслуги в теоретическом обосновании вопросов физической подготовки в русской армии принадлежат генералу А. Д. Бутовскому и профессору П. Ф. Лесгафту. Физическая подготовка вводится в училищах и кадетских корпусах, где наряду с другими разделами изучаются приемы рукопашного боя.

Таким образом, рукопашный бой, видоизменяясь, становится частью ближнего боя. Подготовка к нему совершенствуется как непосредственно в процессе боевой подготовки, где осуществляется обучение, так и через физическую подготовку и развитие военно-прикладных видов спорта [2].

В советский период активную пропаганду самозащиты без оружия (самбо) среди милиционеров вел В. А. Спиридонов, который подготовил для органов внутренних дел немало инструкторов и написал ряд учебных пособий.

К сожалению, со временем самбо из служебно-прикладного вида спорта, основной целью которого была подготовка сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач, постепенно превратилась в один из многочисленных видов спортивной борьбы [3].

С начала 70-х годов в мире и в нашей стране огромной популярностью начинает пользоваться японская борьба каратэ, основу которой составляют удары руками и ногами. Специалисты физической подготовки КГБ СССР, беря на вооружение все новое и передовое, также пытаются адаптировать эту борьбу к вопросам служебной подготовки сотрудников.

Возникла необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, сочетающего в себе приемы борьбы, бокса, каратэ и других видов единоборств, который, с одной стороны, позволял бы в кратчайший срок подготовить сотрудника, с другой стороны, учил защищаться от противника, владеющего одним из любых видов единоборств, с третьей стороны, помогал адаптировать первоначальные

навыки сотрудников к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач. Например, защищаться от вооруженного или невооруженного противника можно как при помощи приемов борьбы самбо или дзюдо, так и при помощи бокса или каратэ. Задерживать преступника можно, используя удары, броски, болевые, удушающие приемы. Важен конечный результат [4, 5].

Таким универсальным видом стал рукопашный бой, впитавший в себя самое лучшее из разных видов единоборств, все самое необходимое для чекиста, милиционера, пограничника. Теория всегда должна быть связана с практикой, а профессиональная подготовка – со служебной деятельностью. Если задачей вооруженных сил является уничтожение противника, то военных и учат действовать на поражение. У сотрудников ФСБ, МВД, погранвойск цели другие задержать, доставить, допросить. Исходя из этого, и строятся программы физической подготовки правоохранительных органов России, основной частью которых является рукопашный бой [6].

До 1991 года проблемой развития рукопашного боя в системе КГБ-МВД занималось Управление физической подготовки и организационно-массовой работы ВФСО «Динамо», под руководством которого в СССР было создано 38 центров рукопашного боя (Всесоюзный – в Москве; 15 республиканских – в столицах союзных республик и 22 областных – в РСФСР). Ежегодно организовывались всесоюзные, республиканские и областные сборы по подготовке и переподготовке инструкторского состава, проводились соревнования различного ранга. Была создана Федерация рукопашного боя ВФСО «Динамо». Велась методическая работа, изучался опыт подготовки сотрудников с привлечением как отечественных, так и ведущих иностранных специалистов.

С распадом СССР большая часть спортивных баз оказалась за границей России. Федерация рукопашного боя ВФСО «Динамо» прекратила свое существование. Работа по развитию рукопашного боя как раздела физической подготовки сотрудников и как вида спорта велась в основном в ведомствах безопасности и правопорядка, которых после разделения КГБ стало более десятка.

В настоящее время рукопашный бой, наряду с огневой, тактико-специальной и другими видами подготовки, становится одним из разделов профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

В целях упорядочения работы по подготовке сотрудников в области рукопашного боя, обмена опытом между органами безопасности и правопорядка, организации и проведения соревнований, развития рукопашного боя как служебно-прикладного вида спорта, подготовки и переподготовки инструкторского состава в мае 1996 года была воссоздана Национальная федерация рукопашного боя (правоохранительных органов), учредителями которой выступили ФСБ России, Федеральная пограничная служба России и МВД России. Возглавил Федерацию подполковник Валерий Иванович Харитонов. Коллективными членами Федерации являются ведомства безопасности и правопорядка, а так же региональные федерации рукопашного боя [7].

Сегодня рукопашный бой включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию, как военно-прикладной вид спорта, культивируемый ВФСО «Динамо», с правом присвоения звания мастер спорта России. В плане-календаре Федерации мероприятия, проводимые ведомствами (чемпионаты МВД, ФСБ, ФПС, ГТК, ФСНП, Внутренних войск МВД, Федеральной службы охраны, министерства юстиции, чемпионаты учебных заведений ведомств) – это закрытые соревнования, в которых принимают участие только сотрудники этих ведомств. Кроме этого Федерация проводит ежегодно чемпионат и Кубок России среди мужчин и женщин, первенство России среди юниоров, юниорок (18-20 лет) и юношей 12-17 лет, международные и всероссийские турниры.

В наше сложное время идет беспрецедентная атака в ряде средств массовой информации на историю отечественных правоохранительных органов, делаются попытки

опорочить честное имя советских чекистов, сотрудников полиции, офицеров армии и флота, которые всегда верно и самоотверженно служили делу безопасности страны. Рукопашный бой, являясь основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России, фактически играет большую роль в деле пропаганды органов безопасности и правопорядка, воспитания молодежи в духе патриотизма и служения своему Отечеству.

Литература

1. Кадочников, А. А. Мой взгляд на рукопашный бой / А. А. Кадочников. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2005. – 128 с.

2. Найденов, М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учебное пособие для ПВ ФСБ России / М. И. Найденов. – М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 120 с.

3. Алдошин, А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России / А. В. Алдошин // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 9-12.

4. Баркалов, С. Н. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Р. В. Еремин; под общ. ред. И. В. Герасимова. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. – 170 с.

5. Моськин, А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств / А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 132-137.

6. Баркалов, С.Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин; под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.

7. Еремин, Р. В. Памятные события в истории спорта / Р. В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 353-356.

Сведения об авторе

Манин Евгений Андреевич, слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Герасимов И. В., к. п. н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Рукопашный бой, самозащита без оружия, самбо, история единоборств.

Матюшин Е. А.

Физическая подготовка сотрудников ОВД в служебных командировках

Сотрудники органов внутренних дел часто направляются в служебные командировки в различные регионы страны, в том числе и в регионы Северного Кавказа. В связи с этим возникает вопрос организации и проведения занятий физической подготовкой в период служебной командировки, нередко сопряженной с проведением контртеррористических мероприятий и высоким риском возникновения стрессовых ситуаций.

Занятия по физической подготовке сотрудников ОВД в зависимости от особенностей организации занимающихся и способов руководства ими, подразделяются на две формы – учебные и внеучебные. Основной формой занятий сотрудника в командировке является именно внеучебная форма, так как проведение учебных занятий 1-2 раза в неделю с инструктором практически невозможно.

Внеучебные занятия – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) в виде: утренней физической зарядки; физических упражнений в режиме службы (так называемая производственная гимнастика); самостоятельных учебно-тренировочных занятий; самостоятельных физкультурно-рекреативных занятий; массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий [1, 2, 3].

Данные формы занятий не регламентируются ведомственными приказами, однако значимость их велика. Это в первую очередь связано с самим отношением сотрудника к улучшению своего физического состояния. Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями являются важным фактором повышения тренированности организма, оптимизации текущего функционального состояния занимающихся и вносят огромный вклад в сохранение их здоровья и обеспечения нормальной жизнедеятельности. Вместе с тем полноценную готовность сотрудников ОВД к эффективному выполнению служебных обязанностей в сложных ситуациях, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проведением различных мероприятий контртеррористической направленности, способна обеспечить лишь целостная система всесторонней физической подготовки, где в условиях командировки внеучебная форма занятий является первым из необходимых элементов.

Итак, в первую очередь особое внимание необходимо уделить утренней физической зарядке. Зарядка представляет комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), переводя его в бодрствующее состояние после сна. Время, которое она должна занимать в распорядке дня сотрудника около получаса. В начале зарядки упражнения целесообразно выполнять в умеренном темпе, постепенно подготавливая организм к более интенсивной нагрузке. Начинать следует с ходьбы на дистанцию 50-100 м с постепенным ускорением и переходом на бег на дистанцию 300-400 м. Затем после перехода с бега на шаг выполняются упражнения в движении. Например, вращение вперед и назад рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам; повороты туловища влево и вправо, руки на поясе; ходьба выпадами с движением рук одна вверх, другая вниз; ходьба с наклонами; прыжки на одной и двух ногах и другие упражнения. Содержанием основной части зарядки являются общеразвивающие и специальные упражнения, включающие повороты, наклоны и вращения туловища и головы, бег и прыжки с поворотами, простейшие приемы рукопашного боя. Упражнения с партнером включают наклоны, повороты, приседания, перетягивание и сталкивание друг друга. Общеразвивающие и специ-

альные упражнения заканчиваются бегом на 1000-1500 м. Зарядку можно провести и в середине дня, при невозможности проведения ее утром (например, из-за дежурства) [4].

Вторым элементом внеучебной формы физической подготовки можно выделить производственную гимнастику, то есть комплекс упражнений, препятствующих утомлению и поддерживающий работоспособность сотрудника в течение рабочего дня. Чаще всего данные упражнения проводятся при выполнении сидячей работы. Вообще, производственная гимнастика подразделяется на три подсистемы упражнений: «вводная гимнастика»; «физкультурные паузы»; «физкультминутки». К упражнениям «вводной гимнастики» относятся: приседания, бег на месте, наклоны туловища, растягивания, подскоки. «Физкультурные паузы» более длительны по времени и могут включать упражнения, связанные с передвижением – бег, ходьбу, а также упражнения, связанные с маховыми движениями рук, ног, подтягиванием. «Физкультминутки» проводятся каждый час при напряженной работе и включают, как правило, по два-три несложных упражнения [5].

Физкультурно-рекреативными занятиями во время служебной командировки сотруднику не удастся уделить должного внимания, так как этот вид связан с активным отдыхом (турпоходы, поездки на велосипеде и т. п.), а это практически невозможно ввиду сложности работы.

Самостоятельным учебно-тренировочным занятиям сотруднику органов внутренних дел следует уделить большее внимание. Данные занятия желательно проводить по заранее составленной программе. В случае отставания по определенным направлениям физической подготовки желательно при составлении программы посоветоваться с инструктором. Эти занятия преследуют цель усилить влияние средств физической подготовки, осуществляемое на учебных занятиях, конкретизировать их с учетом индивидуального уровня развития качеств и способностей сотрудников, их личных спортивных интересов, а также обеспечить разностороннюю физическую готовность, укрепление здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в повседневной и служебной деятельности [1].

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины 6-8 мин, а мужчины – 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на группы мышц. Упражнения надо начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнить упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, специально-подготовительные упражнения, имитация основного упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы [3, 4].

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем – упражнения для развития силы, а в конце основной части занятий – упражнения для развития выносливости [3, 4].

В заключительной части занятия выполняется медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние [3, 4].

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 (или 90) мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям: подготовительная – 15-20 (25-30) мин, основная – 30-40 (45-55) мин, заключительная – 5-10 (5-15) мин [3].

Таким образом, вне зависимости от места нахождения сотрудника ОВД необходимо поддерживать оптимальную физическую форму для успешного выполнения служебных задач, используя для этого различные формы внеучебных занятий. В этой связи вопросы, связанные с физической подготовкой сотрудников ОВД в служебных командировках, являются весьма актуальными, так как, находясь в командировке больше полугода в экстремальных условиях и стрессовых ситуациях, сотрудник должен всегда оставаться физически подготовленным, потому что его физическая форма влияет не только на возможность защитить собственную жизнь и здоровье, но также и жизнь граждан, которые могут стать объектом преступного посягательства.

Литература

1. Герасимов, И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 132-134.

2. Макеева, В. С. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Научный диалог. – 2016. – № 2 (50). – С. 383-392.

3. Еремин, Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД / Р. В. Еремин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 20-23.

4. Еремин, Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 141-143.

5. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

Сведения об авторе

Матюшин Евгений Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Сотрудник органов внутренних дел, физическая подготовка, внеучебные занятия, служебная командировка.

Моськин А. С.

К вопросу о профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки в системе МВД России и направлена на формирование специальных знаний, навыков и качеств, обеспечивающих эффективное решение оперативно-служебных задач, в основном связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц их совершивших [1].

В образовательных организациях МВД России, готовящих основной начальствующий состав для органов внутренних дел, физическая подготовка как учебная дисциплина преподается в течение всего периода обучения. Особое внимание при этом уделяется знанию курсантами (слушателями) приемов самозащиты, задержания и обезоруживания правонарушителя, умению успешно применять их в различных условиях, в том числе экстремальных. Координационная сложность данных непривычных для человека двигательных действий, особенности спортивных снарядов и препятствий, высокая скорость и высота перемещений, непосредственное силовое воздействие противника являются постоянно действующими факторами возникновения рискованных ситуаций и обуславливают объективную опасность для обучающихся, связанную с возможностью получения травмы [2, 3].

Проведенный анализ характера и условий спортивного травматизма в нашем институте показал, что травмы, полученные на учебных занятиях по физической подготовке, составляют порядка 20 % от всех спортивных травм в институте. Остальные травмы регистрируются в процессе внеучебных форм физической подготовки: соревнования (45 %), спортивные секции (20 %), самостоятельные занятия (15 %). Наибольшее количество травм диагностируется как ссадины, потертости, ушибы мягких тканей и костей, раны с капиллярным наружным кровотечением, растяжение связок. Более серьезные травмы (надрывы и разрывы мышц и связок, повреждение менисков, вывихи и переломы, сотрясение мозга и т. п.) фиксируются очень редко и, как правило, только в ходе соревнований по различным видам спорта, чаще всего по единоборствам и спортивным играм.

На учебных занятиях по физической подготовке основной процент травм регистрируется в период изучения ударной техники (нанесение ударов руками и ногами, защита от них, условно-целевые задания и поединки), приемов спортивной борьбы (самостраховка при падениях, броски, болевые и удушающие приемы лежа, условно-целевые задания и схватки), приемов задержания и сопровождения (болевые и удушающие приемы в положении стоя), при преодолении полос препятствий и комплексировании выполнения боевых приемов борьбы и преодоления сооружений на полосе препятствий (комплексные занятия по подготовке к преследованию и задержанию правонарушителей в условиях воздействия различных сбивающих факторов).

Все организаторы и участники физической подготовки (преподаватели и курсанты) несут солидарную ответственность за обеспечение мер безопасности в процессе занятий. Лица, признанные виновными за нарушение техники безопасности, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством: дисциплинарную, административную, материальную (частичное либо полное возмещение ущерба), уголовную (при наличии признаков уголовного преступления) [2, 3].

Практика показывает, что подавляющее большинство спортивных травм возникает вследствие индивидуальных особенностей обучающихся (степени тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья и др.), что косвенно указывает на организационные и методические погрешности в образовательном процессе.

Техническая ошибка при выполнении специальных приемов и упражнений, есть результат неправильного обучения курсанта в процессе занятий по физической подготовке. Данное обстоятельство косвенно указывает на определенное неблагополучие в теоретической и практической подготовке преподавателя [4].

Важную роль в подготовке курсантов к выполнению специальных двигательных навыков играет уровень общей физической подготовки (ОФП) – принцип всестороннего физического развития, который характеризуется наличием достаточного объема двигательного опыта, состоянием вегетативных функций организма и развитием основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Именно при условии достижения высокого уровня ОФП организм обучающихся будет активнее противостоять различным заболеваниям и более устойчив к травмирующим факторам [5].

Факт увеличения количества травм курсантов в период изучения действий по разделу «Боевые приемы борьбы», в первую очередь, говорит об их недостаточной общей физической подготовленности и ранней специализации с использованием значительных физических и психических нагрузок [2].

Развитие физических качеств должно происходить в соответствии с особенностями профессиональной деятельности сотрудников ОВД, а также с учетом наиболее нагружаемых и часто травмируемых частей тела. Постепенная направленность средств ОФП на упражнения специальной физической подготовки помогает осуществить перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные [2].

Целесообразно на занятиях, направленных на повышение уровня ОФП, особое внимание уделять развитию общей выносливости. Выносливость является «фундаментом» для развития и совершенствования других физических качеств, а также формирует способность обучающихся длительно противостоять утомлению. Известно, что общее утомление ведет к расстройству координации движений и нарушению выработанных навыков, что, в свою очередь, может обусловить ослабление защитных реакций и внимания. Поэтому при выполнении упражнений даже технически хорошо подготовленный курсант, но с низким уровнем развития выносливости, в результате быстро наступающего утомления может допустить грубые ошибки, ведущие к травме [3].

Развитие и совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение как мера профилактики травм суставов – самой распространенной спортивной травмы на занятиях по изучению боевых приемов борьбы. Это объясняется тем, что на суставы приходится значительная функциональная нагрузка при нанесении ударов, выполнении бросков и болевых приемов. Для предупреждения травм суставов силу и гибкость необходимо развивать одновременно, тем более что большинство упражнений для развития силы могут быть использованы как упражнения на развитие гибкости и, наоборот, упражнения на растягивание могут быть направлены на укрепление связок и сухожилий, охватывающих суставы [4].

Важным компонентом ОФП, влияющим на правильное и быстрое освоение техники самозащиты, является уровень развития координационных способностей. Недостаточная координация движений у курсантов ведет к техническим ошибкам при выполнении приемов, а значит, к формированию неправильного навыка, который впоследствии трудно исправить [3].

Практика проведения занятий по физической подготовке показывает, что недооценка значения разнообразных упражнений в совершенствовании общей физической подготовленности обучающихся не позволяет у них создать стабильный и технически правильный навык в выполнении специфических движений и, в частности, в нанесении различных ударов и постановки защит, проведении бросков, болевых приемов и т. п., что неминуемо ведет к возникновению травм.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин; под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.

2. Баркалов, С. Н. Организационно-методические основы профилактики спортивного травматизма на занятиях по физической подготовке : учебно-методическое пособие / С. Н. Баркалов, О. В. Хархардин. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2007. – 68 с.

3. Ткаченко, А. И. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие / А. И. Ткаченко, С. В. Клименко. – Белгород : БелЮИ МВД России, 2008. – 52 с.

4. Кузнецов, М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России / М. Б. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 32-34.

5. Апальков, А. В. Предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 74-76.

Сведения об авторе

Моськин Александр Сергеевич, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические упражнения, спортивные травмы, профилактика травматизма.

Мунхтамга Т.

Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке специалистов

Современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется иным в сравнении с недавним прошлым ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизбежно требует высокого уровня умственной работоспособности, концентрации внимания, повышенной тонкой координации и культуры движений. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими [1].

Кроме того, значительные социальные, технические и биологические преобразования, происходящие в последнее время в обществе, внесли в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь, уменьшение удельного веса физического труда и как следствие гиподинамию и гипокинезию, нервные и психофизические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера и др. [2, 3].

В этой связи становится все более актуальным научно-методическое обоснование применения средств и методов физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов к конкретным видам профессиональной деятельности, так как их квалификация определяется не только объемом прикладных знаний, умений и навыков и возможностью их эффективного использования в практической работе, но и высокой работоспособностью при хорошем состоянии здоровья [4].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое социального благополучия человека [5, 6].

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Физические упражнения являются неспецифическим раздражителем, так как оказывают на организм не только местное, но и общее воздействие. В связи с этим активизируются физиологические процессы, повышается общая устойчивость организма, стимулируется регенеративная способность тканей, изменяются реактивные свойства, что дает возможность использовать этот метод при самых различных расстройствах и заболеваниях органов и систем организма [3, 7].

Физическая культура способствует более быстрому восстановлению трудоспособности после заболеваний, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов, которые развиваются при недостаточности физической активности [6].

Лечебное действие физических упражнений складывается из многих факторов, среди которых наиболее важное значение имеет восстановление нормальной нейрогуморальной регуляции, обычно нарушаемой при различных патологических процессах. В основе лечебного действия физических упражнений лежит систематическая строго дозированная тренировка, использующая движение как основную биологическую функцию всякого живого организма. Движение является основным стимулятором процессов роста и развития всех органов и систем человека. Особенно большое влияние, оно оказывает на формирующийся организм молодого человека [8].

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния называется оздоровительной, или кондиционной, тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Специфика занятий оздоровительной физической культурой требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки [9].

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями. Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип – циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип – циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип – ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость [9].

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого са-

мовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Литература

1. Клименко, Б. А. Развитие инноваций в сфере физической культуры с целью формирования здорового образа жизни военнослужащих и других профессионально-популяционных групп населения / Б. А. Клименко, А. С. Удалых // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2007. – № 2. – С. 78.

2. Никулин, И. Н. Использование интерактивных технологий в профессиональной подготовке студентов к рекреационной деятельности на основе компетентностно-ориентированного подхода / И. Н. Никулин, В. В. Сокорев, А. А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 5. – С. 14-16.

3. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

4. Клименко, Б. А. Анализ теоретико-методических концепций формирования здорового образа жизни / Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 79-82.

5. Кутергин, Н. Б. Формирование духовного и физического здоровья студенческой молодежи / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей VI Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010. – С. 59-62.

6. Еремин, Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения / Р. В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной науч.-практ. конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 348-350.

7. Кутергин, Н. Б. Физическая подготовка – как средство оптимизации качества жизни и профессионального здоровья курсантов вузов МВД РФ / Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко // Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам III Международной научно-практической конференции. – Пенза : изд-во Автономная некоммерческая научно-образовательная организация «Приволжский Дом знаний», 2009. – С. 60-63.

8. Алексеев, Н. А. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : сборник трудов III Международной научно-практической конференции. – Харьков : Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2010. – С. 10-15.

9. Коник, А. А. Общая характеристика форм организации занятий оздоровительной физической культуры / А. А. Коник, Н. П. Подскребышева // Педагогические и инновационные технологии в современном образовании : материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород : изд-во БУКЭП, 2014. – С. 383-388.

Сведения об авторе

Мунхтамга Тумур, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровье, физические упражнения, оздоровительная тренировка.

Парахин В. В.

Особенности физической подготовки сотрудников правоохранительных органов

В современном российском обществе актуальной проблемой является популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта как его составляющей. На фоне значительного ухудшения качественных характеристик народонаселения Российской Федерации – низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития и интеллектуальной работоспособности – популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни становится одной их приоритетных задач государственной политики [1, 2].

Время и социальные факторы потребовали возрождения ГТО. Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в СССР в 1931 году и успешно действовал до 1991 года. Нормативы ГТО выполнялись по возрастным группам: с 10 лет и выше. По статистике, нормы 41 года выполняли в Советском Союзе более шести миллионов человек, а нормы 75 лет – более 55 миллионов человек. Обновленная расшифровка ГТО звучит как «Горжусь тобой, Отечество!». Возрожденный комплекс ГТО, стартовавший в 2014 году, имеет большее количество ступеней, чем его предшественник: от 6 лет до возраста, превышающего 70 лет. Его цель – максимальный охват населения страны [3].

Для сотрудников правоохранительных органов выполнение нормативов ГТО является подтверждением их готовности к охране правопорядка и обезвреживанию правонарушителей. Требования к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел во многом определяются одним из элементов их оперативно-служебной деятельности – применением мер принуждения для обеспечения правопорядка. С такими ситуациями сотрудники полиции сталкиваются не только при выполнении оперативно-розыскной работы, но и при участии в мероприятиях по охране общественного порядка, несении патрульно-постовой службы.

Ведомственные нормативы, которые обязаны выполнять сотрудники ОВД по долгу службы, гораздо жестче нормативов, предусмотренных для получения золотого знака ГТО [4]. Поэтому физической подготовке сотрудников органов внутренних дел уделяется первостепенное значение. Еще на фазе первичного отбора кандидатов на обучение в вузах МВД России приоритетным является достаточный уровень физической подготовленности абитуриентов, которые должны успешно выполнить нормативы на выносливость (1000 м), силу (подтягивание, силовое комплексное упражнение) и быстроту (100 м). Курсанты вузов МВД России в период учебы регулярно привлекаются к участию в мероприятиях по охране общественного порядка (до 18 % времени обучения), и нуждаются в соответствующей физической подготовке. Поэтому, при обучении в ведомственном вузе, требования к уровню физической подготовки не только остаются достаточно высокими, но и увеличиваются с каждым курсом обучения [5].

Главной целью физической подготовки в органах внутренних дел являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению опера-

тивно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Задачами физической подготовки сотрудников являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование [6].

Содержание физической подготовки будущих сотрудников ОВД должно быть ориентировано на ситуации силового пресечения правонарушений и задержание сопротивляющихся правонарушителей. Для этого необходимо знать профессионально важные физические качества, объективно отражающие требования подобных ситуаций к физическому развитию, функциональному состоянию и арсеналу двигательных умений сотрудника.

Среди основных особенностей физической подготовки в вузах МВД России можно выделить ее четкое ведомственное регулирование. Целый ряд ведомственных документов регламентирует процесс физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел, среди них основным является «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В нем подробно определен перечень приемов самозащиты и задержания, разработана научно обоснованная структура физической подготовленности сотрудника ОВД, включающая в себя общую выносливость, взрывную, абсолютную и относительную силу, быстроту, специальную работоспособность. Указанная структура формализована в виде статистической модели из упражнений, отражающих минимальный уровень развития профессионально важных физических качеств, и приведена в виде нормативных требований в программе по физической подготовке для образовательных организаций МВД России [7].

Исходя из содержания нормативных документов, можно условно выделить общую физическую подготовку и специальную (профессионально-прикладную) физическую подготовку. Основными средствами в первом случае будут являться общефизические упражнения (на силу, быстроту и ловкость, выносливость), во втором – служебно-прикладные упражнения и боевые приемы борьбы.

Анализ требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к физической подготовленности сотрудников ОВД, позволяет выделить особое значение физиологической нагрузки в ситуациях преследования и задержания правонарушителей. Профессиональная деятельность сотрудника ОВД предъявляет повышенные требования к силовой выносливости, устойчивости организма к продуктам анаэробного обмена, поскольку осуществляется на пульсе 170-190 уд/мин в течение 2-6 минут. Наибольшие трудности в подготовке к такого рода деятельности связаны с тренировкой анаэробных гликотических механизмов энергообеспечения. Следовательно, в вузах МВД необходимо подбирать упражнения, эффективно тренирующие эти механизмы или так называемую специфическую выносливость. Наиболее эффективным способом интенсификации режима работы организма является затруднение условий выполнения необходимых двигательных действий. Данный способ должен обеспечивать вовлечение в работу всего организм в целом в том специфическом режиме, который присущ предстоящей профессиональной деятельности [8].

Средствами физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России являются разнообразные приемы борьбы, самозащиты, действия по преодолению препятствий (бег, прыжки, лазание и т. п.). Способ их выполнения больше всего соответствует круговому воздействию, обеспечивающему всестороннее и достаточно мощное воздействие на организм занимающихся. Организационно это выражается в виде пре-

одоления полосы препятствий с элементами непосредственного силового единоборства с партнерами. Полоса препятствий является средством совершенствования специфической выносливости [9].

Специфика образовательной организации обуславливает особенности выполнения контрольных упражнений. В вузах МВД нормативами на силу являются: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин, толчок (жим) гири весом 24 кг, силовое комплексное упражнение. При проверке быстроты и ловкости используют: челночный бег 10х10 м, челночный бег 4х20 м. Выносливость определяется по следующим контрольным упражнениям: бег (кросс) на 1 км, бег (кросс) на 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м. В программе предусмотрено преодоление полосы препятствий с последующим выполнением боевых приемов борьбы [7].

Согласно литературным данным, основной тренировочной нагрузке анаэробного гликотического энергообеспечения должна предшествовать работа силового и скоростно-силового характера. Исходя из вышесказанного, можно определить примерную структуру учебного занятия по совершенствованию анаэробной гликотической работоспособности или специфической выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: интенсивная разминка в парах; специальные действия (приемы самозащиты, удары, броски и т. д.), выполняемые в максимальном темпе; силовое единоборство в виде спаррингов; преодоление специальных полос препятствий; двухсторонняя контактная игра типа регби [9, 10].

Таким образом, высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Но надо отметить, что без должного внимания в этом плане остается многочисленный отряд сотрудников МВД, деятельность которых является преимущественно камеральной, т. е. имеет кабинетно-канцелярский профиль. Содержание физической подготовки данного контингента носит в основном оздоровительную направленность, и совершенно не затрагивает профессионально-прикладной аспект, который предусматривает, в первую очередь, владение боевыми приемами борьбы, преодоление препятствий, ускоренное передвижении и т. д. В то же время, нормативно-правовые документы МВД России предписывают каждому сотруднику, независимо от характера профессиональной деятельности, попадая в ситуации, связанные с охраной общественного порядка, принимать в данных ситуациях самое активно участие [4, 8].

Все это требует более серьезного, научно обоснованного подхода к содержанию, организации и проведению занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, деятельность которых носит камеральный характер.

Литература

1. Клименко, Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур / Б. А. Клименко // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2012. – № 1. – С. 84-88.

2. Муханов, Ю. В. Физическое совершенствование – основа формирования здорового образа жизни курсантов вузов МВД России / Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур – 2013. – № 2. – С. 138-140.

3. Базарова, Г. В. ГТО – вчера, сегодня, завтра. Перспективы развития физкультурного комплекса / Г. В. Базарова, И. В. Котельникова // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2014. – С. 43-44.

4. Буткевич, С. А. Особенности подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых заданий в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера / С. А. Буткевич // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2014. – С. 53-59.

5. Кодзоков, А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД / А. Х. Кодзоков // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 21. – С. 280-282.

6. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп].

7. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 431 с.

8. Баркалов, С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – М., 2005. – 24 с.

9. Панов, С. Ф. Эффективность программы физкультурных занятий (физкульт-паузы) в режиме рабочего дня сотрудников правоохранительных органов / С. Ф. Панов, А. И. Мозгунов // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2014. – С. 53-59.

10. Баркалов, С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 3 (64). – С. 141-144.

Сведения об авторе

Парахин Вадим Владимирович, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, контрольные упражнения, курсанты вузов МВД, сотрудник ОВД.

Поталуй Е. А.

Физическая культура как основная составляющая часть в формировании личности курсанта

Подготовка высококвалифицированных специалистов, в том числе сотрудников органов внутренних дел, ставит перед высшей школой задачи, требующие формирования у обучающихся активной жизненной позиции, высокого уровня общей культуры и социальной активности. Общая культура человека складывается из различных уровней:

физического, интеллектуального, этического, эстетического развития в их гармоничной соразмерности. Достаточно высокий уровень общей культуры личности обеспечивает ее способность и готовность продуцировать культурные ценности. Такой человек является уже не только творением, но и творцом культуры [1, 2, 3].

В истории гуманитарного знания зафиксированы три взаимосвязанные формы культуры: материальная, духовная, физическая.

Материальная культура общества – это среда, окружающая человека. Создается она всеми видами его труда, и ее составляют такие ценности, как сорта культурных растений, культура почвы, здания и сооружения, инструменты, оборудования и приспособления, транспорт, технология и связь [4].

Духовную культуру общества составляют такие ценности, как: 1) этика или мораль (народная или практическая; профессиональная; экологическая или моральная; духовная или религиозная); 2) позитивные знания (народные приметы; науки: гуманитарные и естественные; мудрость или интуиция); 3) эстетика или художественная культура (прикладное искусство: костюм, дизайн, архитектура; художественная литература; не прикладное искусство: изобразительное, музыка, танец; синтетические виды искусства: театр, кино, радио, телевидение). Духовная культура человека проявляется в понимании им содержания культуры общества как общезначимого мыслительного целого; в личных представлениях о себе и мире, в знании правил совместных действий, правил общежития, которые после изучения составляют автоматизмы социального поведения [4].

Физическую культуру, как многовековую деятельность человечества, составляют такие ценности, как: 1) научные знания (теоретические и методико-практические) о закономерностях психофизического совершенствования человека; 2) специфические средства – различные по форме и содержанию физические упражнения; другие средства – гигиенические средства (массаж, баня), оздоровительные природные факторы (солнце, воздух, вода); 3) условия применения этих знаний и средств (кадровые, материально-технические, информационное обеспечение и т. д.); 4) позитивные результаты (спортивные рекорды и достижения; общий уровень физического развития; спортивные зрелища; этическое, эстетическое и материальное наследие; другие показатели, характеризующие степень сформированности физической культуры людей) [5].

Таким образом, если сопоставить все формы культуры, то ярко обнаруживается их взаимосвязь. К примеру, в физическую культуру включена часть материальной культуры, а именно: здания, залы, стадионы, спортивное оборудование и т.д. Более прочная связь наблюдается между духовной и физической культурой. Они формируются в самом человеке. Физическая культура преобразует как телесную сторону человека, так и духовную. На практике это осуществляется через сознательное воздействие на двигательно-познавательную деятельность человека и через нее на внутренние биологические системы организма, а значит на телесную и духовную стороны его личности. Для физкультурно-спортивной деятельности характерен широкий диапазон воздействия на личность. По отношению к ней эта деятельность является, прежде всего, познавательной, преобразовательной, ценностно-ориентационной. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности, личность получает возможность к развитию способностей к созиданию и творчеству, включая самосовершенствование; к оценке, включая самооценку, а также к общению и взаимодействию. Данное воздействие осуществляется непосредственно через физическое воспитание – педагогически организованный процесс, связанный с передачей и усвоением ценностей физической культуры общества в рамках системы «обучение-воспитание». Физическое воспитание в семье, в сфере образования, спорта, труда, отдыха, реабилитации служат специальными средствами передачи ценностей физической культуры от общества к личности [6, 7].

В настоящее время усилия специалистов в области физической культуры направлены на создание и внедрение в практику системы особой психологической и физической подготовки человека к определенным видам деятельности. Потребность специальной физической подготовки личности вызвана воздействием производственной деятельности, а также условий, в которых она протекает. Подготовка специалистов к конкретным видам деятельности осуществляется через физическое воспитание, которое реализуется с учётом особенностей будущей профессии [8, 9].

Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в практическую деятельность физического воспитания создаёт предпосылки для повышения профессионального мастерства, в том числе и достижения высокой профессиональной работоспособности [10]. Следует отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка эффективно способствует повышению у курсантов устойчивости к заболеваниям и снижению травматизма. Вследствие этого, профессионально-прикладная физическая подготовка служит одним из главных направлений системы физического воспитания. Она признана формировать специальные и физические качества, а также умения и навыки, способствующие достижению готовности личности к успешному выполнению профессиональной деятельности [11].

В этой связи целью физической подготовки в образовательных организациях МВД России является формирование у курсантов, как будущих сотрудников органов внутренних дел, психологической и физической готовности к умелому применению физической силы, использованию специальных средств и боевых приемов борьбы для пресечения противоправных действий.

Физическая подготовка – это сложный психолого-педагогический процесс, имеющий цель формирование физической культуры личности курсанта. Она включает в себя способы и формы деятельности, которые направлены на укрепление здоровья, овладение специальными знаниями и прикладными навыками, а также формирование системы жизненных установок, реализующих потенциальные возможности человека [12].

За счет различного рода упражнений, направленных на все группы мышц, достигается не только физическая подготовленность курсантов, но также происходит формирование у них волевых качеств, необходимых для осуществления своей будущей практической деятельности, связанной с различными трудностями.

Таким образом, физическая культура, являясь одной из форм культуры, играет важную роль в формировании личности курсанта, так как ее существенной функцией наряду с телесным воспитанием и профилактикой здоровья, рассматриваемого не только как личная собственность, но и как национальное достояние, является социализация человека, его морально-психологическая подготовка к жизни. Физическая культура способна формировать психику, строй мыслей и чувств, с которыми человек идет по жизни, а именно, его духовность, являющуюся источником жизненной активности и веры в свое будущее. В силу того, что успехи и достижения человека, равно как и его неудачи зависят от него самого, в нем вырабатываются самостоятельность, инициативность, собранность, уверенность в себе; появляются самодисциплина, чувство самодостаточности, способность преодолевать трудности и умение отстаивать свои честь и достоинство. Эти качества переносятся и на другие виды деятельности, становятся духовным ядром его личности. Данному человеку намного легче удается справиться с какой-либо кризисной ситуацией, а чем совершеннее становится человек, тем выше поднимается уровень культуры общества в целом.

Литература

1. Баркалов, С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С. Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии :

материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.

2. Еремин, Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте / Р. В. Еремин // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 37-39.

3. Алдошин, А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 22-25.

4. Зыков, М. Б. Пролегомены общей теории культуры / М. Б. Зыков, Н. Р. Сабанина // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. – 2015. – № 8 (51). – С. 5-20.

5. Апальков, А. В. Важность формирования у молодёжи потребности в занятиях физической культурой / А. В. Апальков, Ю. В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2011. – С. 38-40.

6. Славко, А. Л. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта / А. Л. Славко, Б. А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2012. – С. 47-52.

7. Муханов, Ю. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных учреждений МВД России / Ю. В. Муханов, А. И. Ткаченко, А. В. Апальков // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2012. – № 1. – С. 97-101.

8. Еремин, Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.

9. Горбатенко, А. В. Профессиональная направленность формирования личности студентов в начальный период обучения / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 217-221.

10. Алдошин, А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 114-116.

11. Моськин, С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / С. А. Моськин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 136-138.

12. Моськин, С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 44-46.

Сведения об авторе

Поталуй Екатерина Александровна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.
Научный руководитель: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, личность, курсант, физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Пустовойт Д. В.

Некоторые особенности техники и тактики пресечения действий вооруженного противника

В настоящее время большое количество преступлений происходит с применением различных видов оружия (холодного, огнестрельного, специальных и подручных средств) [1]. Пресечение действий вооруженного противника относится к наиболее сложному разряду и имеет свои особенности. Во-первых, защищающийся испытывает психологический прессинг при виде оружия. Во-вторых, нападающий с оружием имеет большую свободу технических действий (приемов) и возможность атаковать с более дальней дистанции, оставаясь вне досягаемости, что осложняет защиту. Однако необходимо знать, что нападающий с оружием обычно пользуется только им, забывая о комплексных приемах (удары руками, ногами, броски). К тому же он может переоценивать свои возможности, что делает его неосторожным в действиях [2].

Существуют общие правила ведения борьбы против вооруженного нападающего: 1) нападает противник с оружием или без, надо всегда контролировать его свободные конечности; 2) защита считается выполненной только тогда, когда атакуемый отобрал оружие, перекрыл возможные пути его использования или когда противник по своему физическому состоянию не имеет возможности продолжать атаку; 3) захватив вооруженную руку противника, не проносите ее перед собой, не направляйте оружие в свою сторону или в сторону людей; 4) все виды защит от вооруженного нападения заканчиваются добивающими ударами либо болевыми приемами [3].

Боевые приемы борьбы с вооруженным противником включают в себя упреждающие – внезапные, опережающие действия противника, атакующе-инициативные – наступательные действия, используемые в поединке, и защитные действия. Упреждающие действия могут быть в виде ударов в уязвимые места и болевых приемов. Атакующие действия осуществляются практически теми же ударами, что и упреждающие действия, а при особо благоприятных условиях – и болевыми приемами. Защитные действия могут быть пассивными, после которых не выполняются ответные действия, и активными, после которых используются в качестве ответных действий удары и болевые приемы [4].

Нож является наиболее часто применяемым преступниками орудием убийства. При нападении и обороне с ближней дистанции нож обладает большой поражающей силой, позволяет наносить колющие и режущие удары в любом направлении. При защите от нападающего с ножом следует проявлять осторожность, поддерживать дистанцию, а также следить за направлением и дистанцией колющих выпадов, нельзя допускать непосредственного контакта с режущей поверхностью ножа, следует воспользоваться благоприятными моментами, когда противник не готов к противодействию, первым начинать контратаку с использованием таких подручных средств, как песок, земля, табак, головной убор, дипломат, одежда и т. д. [5].

Для эффективной зашиты с применением приемов и их комбинаций важно также знать уязвимые места (зоны) на теле человека, куда чаще всего преступники наносят удары. Первая зона – голова и верхний плечевой пояс. В этой зоне преступники чаще всего стремятся поразить лицо, горло, шею, иногда грудь, спину в области лопаток. Вторая зона – живот, пах, в этой зоне чаще всего поражается живот. Третья зона – нижние конечности, в этой зоне чаще поражается бедро. По статистике, из трех зон чаще поражается 1 и 2 зоны [5].

Удержание ножа в руке или его хват для нанесения ударов осуществляется разными способами. Каждому способу соответствуют определенные траектории ударов: 1) хват от мизинца – удар сверху, сверху-сбоку, наотмашь сверху-сбоку и сбоку; 2) хват от большого и указательного пальцев – прямые или «тычковые» в разные уровни, режущие по различным траекториям; 3) хват от большого пальца – снизу, снизу-сбоку, сбоку в разные уровни [6].

Обороняться от преступника, вооруженного орудием убийства, намного трудней, чем от невооруженного нападающего. То, что он вооружен орудием убийства, всегда ставит вас в невыгодное положение, даже небольшая оплошность может поставить под угрозу вашу жизнь. Поэтому в случае обороны, прежде всего, необходимо поддерживать между собой и противником определенную дистанцию, уклоняться от его фронтальных атак, увертываться и контратаковать с боков, сковывать вооруженную руку противника, не позволять тем самым проводить непрерывные атаки. При контратаках обязательно следить за координацией движений, действовать быстро, точно и решительно, используя уходы с линии атаки «углом», атаки возвратным движением «челнок», атаки под углом к противнику «лестница», атаки из обратной стойки, перемещением по кругу и т. д. Следует маневрировать согласно обстановке, нельзя действовать небрежно и неуверенно, следует решительно одним приемом (ударом) остановить противника, не оставляя ему шансов на ответный удар [1].

Обезоруживание может осуществляться выбиванием ножа ударом ногой (носком, сводом стопы) по запястью или кисти вооруженной руки, когда она находится в удобном для этого положении и клинок направлен в безопасном направлении, в то же время в неудобном положении для нанесения удара ножом. Кроме того, выбивание ножа может выполняться ударом рукой (предплечьем, основанием ладони, кулаком) по тыльной поверхности кисти вооруженной руки, захваченной за запястье, а также ударом кисти о твердую поверхность при захвате вооруженной руки двумя руками (стену, стол, колено и т.п.). Обезоруживание при выполнении болевого приема на вооруженную руку (загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье) выполняется за счет усиления болевого воздействия приема, вынуждающего бросить нож. Обезоруживание может осуществляться отбором ножа. Одним из способов отбора является дожим кисти захваченной за запястье вооруженной руки. Подбор оружия с пола (земли) осуществляется, если нападение отражено и сопротивление пресечено (противник получил травму или в положении загиба руки за спину не пытается сопротивляться). В противном случае оружие необходимо «отшвырнуть» ногой. При контрольном выполнении приема осуществляется подбор оружия [6].

Как отмечалось, упреждающие действия могут быть в виде ударов и болевых приемов, ответными действиями после защиты могут быть также удары и болевые приемы. Выполнив упреждающий удар или контрудар необходимо, как правило, разорвать дистанцию (отскоком, бегом и т. п.), переместившись в таком направлении от противника, в результате которого его расположение оказалось бы неудобным для последующей атаки. В борьбе с противником, вооруженным ножом, наиболее безопасными и эффективными болевыми приемами являются рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу. Для проведения этих приемов захватывается кисть вооруженной руки одной

или двумя руками и запястье, что позволяет контролировать клинок и отводить его в безопасном направлении. Перед переходом на загиб руки за спину, усиливая болевое воздействие приема, производится обезоруживание [7].

Благоприятными условиями для упреждающих приемов являются попытка противника достать оружие из одежды или взять лежащий нож, а также когда вооруженная рука находится в невыгодном для атаки положении (при хвате от большого пальца на уровне пояса, от мизинца – опущена, от большого и указательного пальцев – вытянута вперед). Перед упреждающими приемами в соответствующих ситуациях целесообразно осуществлять отвлекающие действия: ведение переговоров, усыпляющих бдительность, бросание предметов, крик, отвлечение взглядом и пр. Упреждающие действия могут быть пассивными: увеличить дистанцию, уйти за разделяющие предметы (машина, стол и т.п.) или в укрытие (за дерево, за угол дома и т. п.), извлечь оружие, привести его в боевую готовность, направить на противника и требовать от него выполнение команд, в критических ситуациях применить оружие на поражение [7].

Завершая краткий обзор некоторых особенностей борьбы с вооруженным противником, следует еще раз остановиться на том, что определяющей составляющей подготовки к таким действиям является морально-психологическая, проводимая в условиях, максимально приближенных к реальным с моделированием ситуаций, наиболее часто встречающимися в повседневной практике.

Литература

1. Войнов, П. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД / П. Н. Войнов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 3. – С. 40-45.

2. Ткаченко, А. И. Совершенствование физической подготовленности сотрудников специальных подразделений МВД России / А. И. Ткаченко, С. И. Ананьев, А. Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2013. – С. 65-69.

3. Кутергин, Н. Б. Рукопашный бой как средство подготовки сотрудников МВД к эффективным действиям в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности / Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко, А. А. Тарасенко // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2010. – С. 118-122.

4. Алексеев, Н. А. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России / Н. А. Алексеев [и др.] // Альманах современной науки и образования. – 2014. – № 4 (83). – С. 18-20.

5. Герасимов, И. В. Педагогические технологии обучения сотрудников полиции тактике применения физической силы / И. В. Герасимов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 16-20.

6. Моськин, С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы / С. А. Моськин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 157-161.

7. Кулиничев, А. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказкого региона Российской Федерации / А. Н. Кулиничев, Д. В. Мединцев // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2012. – № 1. – С. 18-22.

Сведения об авторе

Пустовойт Денис Валерьевич, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, вооруженный противник.

Набиев Т. И.

Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России

Физическая подготовка – это воспитательный процесс, который способствует развитию не только физических и специальных качеств, но и духовно-нравственному становлению будущего специалиста и формированию у него: нравственного сознания (точка зрения на окружающий мир, знания норм общественной морали, принципов и правил поведения в обществе); нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности и патриотизма); нравственного облика (терпения, милосердия, трудолюбия и все человечности); нравственной позиции (способности к различию добра и зла, готовности к преодолению жизненных трудностей); нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству) [1].

Проблема профессионального становления сотрудников полиции на сегодняшний день чрезвычайно актуальна для нашего общества. Перед образовательными организациями системы МВД России встала проблема качественного комплектования курсантами вследствие падения престижа правоохранительной службы и очень слабого физического развития абитуриентов [2].

Решение данной проблемы усложняется тем, что чаще всего в ряды полиции прибывают юноши и девушки из числа гражданской молодежи, которые в большей массе своей физически не подготовлены и не имеют должной мотивации к занятиям физическими упражнениями. Кроме того, отдельным группам молодежи сегодня свойственна политическая незрелость, нежелание трудиться, употребление наркотических веществ, алкогольная зависимость, табакокурение, апатичное (безразличное) отношение к окружающим, бездуховность. Эти явления стали результатом обострившихся противоречий, как самой жизни, так и семейного воспитания. Поэтому вопросы, связанные с качественным отбором поступающих в образовательные организации МВД России и их дальнейшей эффективной подготовкой, в том числе физической, являются сегодня весьма актуальными [3].

В связи с этим физическая подготовка в вузах МВД России ставит перед собой следующие задачи: 1) формирование у курсантов физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, для пресечения противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности; 2) подготовка к преследованию правонарушителей, к длительному ускоренному передвижению на местности; 3) овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности; 3) формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решитель-

ность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие); 4) формирование сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями и прикладными видами спорта; 5) укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств; 6) практическое участие в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий [4].

Для улучшения качества проведения занятий по физической подготовке одни курсанты считают, что в учебной программе необходимо увеличить количество часов (18 %) и больше уделять внимания единоборствам (24,5 %) и спортивным играм (18,9 %). Другие – в процессе занятий преподавателю следует использовать индивидуальный подход с каждым из курсантов (15,4 %). Третьи – улучшить техническое оснащение кафедры (18 %). Четвертые – оставить всю программу без изменений (23,6 %), а 5,6 % курсантов не знают, как ответить на поставленный вопрос.

Прекрасные условия создаются в вузах для физической подготовки. Она стала одним из самых важных разделов обучения и воспитания курсантов и слушателей всех категорий. Основной ее задачей является воспитание физических качеств, позволяющих результативно переносить длительные физические нагрузки и психологическое напряжение, связанные со спецификой несения службы.

В основу планирования занятий положены систематичность и последовательность, концентрированная отработка тем, равномерно распределенная в течение каждой недели общефизическая нагрузка. Физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие таких важнейших физических и волевых качеств, как смелость, решительность, сила и выносливость. Не утратили своего значения боевые приемы борьбы против невооруженного и вооруженного преступника. Для совершенствования физических и волевых качеств курсантов и слушателей, используется как время, предусмотренное программой по физической подготовке, так и время самоподготовки. Особое внимание уделяется тем, которые имеют недостаточную физическую подготовленность. К ним применяется индивидуальный подход и педагогический контроль, а также мероприятия, постепенно воспитывающие у них уверенность в своих силах [5].

Особая роль в системе физической подготовки курсантов вузов МВД России отводится массовым физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям, которые проводятся в соответствии с планом спортивно-массовой работы, включающим собственно-спортивные соревнования и подобные им формы организации спортивных занятий (соревнования по различным видам спорта, комплексные спартакиады, учебно-тренировочные сборы, матчевые встречи и т. п.), а также физкультурно-оздоровительные формы массовых занятий физическими упражнениями (дни здоровья, массовые пробеги, велопробеги, лыжные старты, спортивные праздники и т. п.). Первые отличаются такими признаками, как непосредственно доминирующей ориентацией поведения соревнующихся на победу и/или индивидуально высшее достижение, четкой регламентацией предмета, способов и ряда других условий состязания унифицированными правилами, регулированием порядка ведения состязания и определением его исхода судьями. Вторые, как правило, не имеют чисто спортивной ориентации. Для многих они фактически не столько способ достижения спортивной победы или спортивно-технического результата, сколько форма эмоционального насыщенного общения, здорового отдыха и развлечения.

Литература

1. Славко, А. Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки / А. Л. Славко // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 156-159.

2. Алексеев, Н. А. Физическая подготовка как фактор профессиональной ориентации довузовской молодежи / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. И. Ткаченко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – № 2. – С. 30-33.

3. Воротник, А. Н. Анализ результатов сдачи дополнительного вступительного испытания по физической подготовке кандидатами на обучение в Белгородский юридический институт МВД России / А. Н. Воротник, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 1. – С. 105-109.

4. Моськин, С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / С. А. Моськин // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 105-107.

5. Герасимов, И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках начальной профессиональной подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 132-135.

Сведения об авторе

Набиев Табриз Ифратович Оглы, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты вузов МВД России, волевые и физические качества.

Семыкина А. А.

Основы профессионально-прикладной физической культуры курсантов образовательных организаций МВД России

Эффективное решение задач физического совершенствования может обеспечить специально организованный педагогический процесс, целью которого в соответствии с новыми концептуальными положениями будет являться воспитание или формирование физической культуры курсантов образовательных организаций МВД России.

В отличие от физической подготовленности, физическая культура курсанта подразумевает не только соответствующий требованиям, предъявляемым условиями профессиональной деятельности, уровень развития физических качеств и способностей, а также степень сформированности прикладных двигательных умений и навыков, но и состояние человека, включающее все компоненты, свойственные физической культуре личности [1].

На физическую культуру курсанта вуза МВД России, как на процесс неспециального образования в этой области, так и на состояние личности, формируемое в ходе данного процесса, очень большое влияние оказывают специфические условия его служебной деятельности. Это связано с высокими требованиями, предъявляемыми ими к физической работоспособности сотрудника органов внутренних дел [2]. Поэтому физическая культура в образовательных организациях МВД России для обеспечения своих

функций должна носить выраженный профессионально-прикладной характер, в значительно большей степени, чем в деятельности специалистов ряда других профессий [3].

Поэтому мы полагаем, что процесс освоения ценностей физической культуры курсантом вуза МВД России ввиду выраженной специфической направленности будет корректно именовать профессионально-прикладной физической культурой.

Этап обучения в вузе является наиболее важным с точки зрения формирования индивида, как специалиста и как личности, обладающей соответствующим уровнем культуры, в том числе и физической. Поэтому физическая подготовка в образовательной организации МВД России должна обеспечить воспитание индивидуальной профессионально-прикладной физической культуры курсанта, как определенной основы на весь период его службы в органах внутренних дел и жизни в целом [3].

Профессионально-прикладная физическая культура в образовательных организациях МВД России рассматривается нами, как система, включающая в себя следующие элементы [1]:

1. Неспециальное физкультурное образование, реализуемое, главным образом, на учебных занятиях по физической подготовке. Является главным элементом системы профессионально-прикладной физической культуры в образовательной организации МВД России. С одной стороны, данный вид физической культуры обеспечивает достаточно полное овладение курсантом ценностями физической культуры, с другой стороны, имея выраженную учебно-тренировочную направленность, формирует его физическую подготовленность к решению оперативно-служебных задач.

2. Прикладные виды спорта, занятия которыми, с одной стороны, значительно повышают уровень физической подготовленности занимающихся, с другой стороны, способствуют более глубокому освоению ими ценностей физической культуры и играют большую роль в воспитании мотивации к занятиям физическим упражнениями и формировании здорового образа жизни.

3. Физическая рекреация, направленная на удовлетворение биологических потребностей в движении, является дополнительным фактором, способствующим укреплению здоровья, повышению физической работоспособности, формированию здорового образа жизни, выполняя также функцию активного отдыха и организации досуга курсантов. Этот элемент физической культуры при его частом применении играет существенную роль в обеспечении физической подготовленности занимающихся. Его значение возрастает на старших курсах, когда курсанты переходят с «казарменного проживания» на свободный режим и у них появляется больше возможности самостоятельно организовать свой досуг. Также физическая рекреация имеет большое значение для поддержания работоспособности сотрудников органов внутренних дел в период всей их службы.

4. Двигательная реабилитация, данный вид профессионально-прикладной физической культуры направлен на ускорение процесса восстановления здоровья после различных заболеваний и травм. Важность этого вида заключается в условиях службы сотрудника органов внутренних дел, обусловливающих значительное негативное влияние на состояние его здоровья и наличие экстремальных ситуаций, что повышает вероятность заболеваний и получения сотрудниками травм.

Индивидуальная профессионально-прикладная физическая культура курсанта образовательной организации МВД России является целевым ориентиром и системообразующим фактором всего процесса профессионально-прикладной физической культуры в вузе.

Под индивидуальной профессионально-прикладной физической культурой курсанта образовательной организации МВД России мы понимаем область его личностной культуры, характеризующуюся необходимым уровнем образованности в сфере физиче-

ской культуры, физической подготовленностью к решению оперативно-служебных задач, психофизическим здоровьем, наличием мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, направленных на занятия физическими упражнениями, прикладными видами спорта и здоровый образ жизни. Она включает в себя следующие компоненты [4]:

1. Образовательный, подразумевающий знание средств, методов и принципов физической культуры, а также умение их использования для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования профессионального мастерства.

2. Мотивационно-ценностный, подразумевающий ориентацию личности на деятельностное и активное отношение к освоению ценностей физической культуры, использованию их в служебной деятельности и во время досуга, устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

3. Практико-деятельностный, подразумевающий участие личности в различных физкультурно-спортивных мероприятиях в качестве физкультурника, спортсмена, инструктора, организатора, судьи и т. д.

4. Физическую подготовленность, подразумевающую хорошую физическую и умственную работоспособность, высокий уровень развития физических качеств, совершенное владение профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками, крепкое здоровье, высокий уровень адаптивных возможностей.

Формирование индивидуальной профессионально-прикладной физической культуры курсанта образовательной организации МВД России, включающей в себя все эти компоненты, обеспечит подготовку сотрудника ОВД, не только обладающего требуемым уровнем физической подготовленности, но и мотивированного на занятие физическими упражнениями и поддержание достигнутого уровня физической работоспособности, умеющего целесообразно и эффективно использовать средства физической культуры для решения задач физической подготовки и укрепления здоровья, способного в течение всего периода службы поддерживать оптимальную работоспособность и крепкое здоровье, как залог успешной профессиональной деятельности.

Литература

1. Смирнова, М. С. Формирование готовности курсантов к реализации воспитательных функций в образовательном пространстве военного вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук / М. С. Смирнова. – Кострома, 2006. – 22 с.

2. Щукина, О. П. Организация поликультурного взаимодействия курсантов в воспитательном пространстве военного вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук / О. П. Щукина. – Кострома, 2006. – 21 с.

3. Баркалов, С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – М., 2005. – 24 с.

4. Ченцов, О. В. Формирование социально-коммуникативных умений у курсантов военного вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук / О. В. Ченцов. – Кострома, 2005. – 23 с.

Сведения об авторе

Семыкина Анастасия Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсант, образовательная организация МВД России, профессионально-прикладная физическая культура.

Семыкина А. А., Худяков А. А.

Теоретические подходы внедрения личностно-ориентированного образования в процессе физического воспитания курсантов

Личностно-ориентированное образование – это новейшее направление. Оно создано на методологии гуманитарной педагогики, оперирующей понятиями «ценность», «смысл», «субъектность», «авторство», «уникальность», «диалог», «игра», «контекст», «понимание» [1].

В личностно-ориентированном образовании предполагается целостное рассмотрение личности в деятельности, обеспечивается развитие и саморазвитие учащегося на основе выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности; главным признается становление гуманистически направленной структуры ценностных ориентаций, определяющих духовный мир личности; процесс овладения знаниями должен осуществляться в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний.

Ценностное отношение к курсантам как к субъекту образования позволило сформулировать цели личностно-ориентированного образования – поддержать и развить в человеке его субъектность, духовность, сформировать механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания.

Для реализации личностно-ориентированного образования на практике необходимо отобрать и использовать такие подходы и технологии обучения, которые не должны быть узконаправленными, искажать смысл и подменять его ключевые идеи. По мнению специалистов, к ним можно отнести следующие: субъектно-деятельностный подход, андрагогический подход, диалогический подход [1].

Субъектно-деятельностный подход, основы которого были заложены в работах Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, рассматривает личность как субъекта деятельности, которая сама, формируясь в деятельности и в общении с другими людьми, определяет характер этой деятельности. Быть субъектом деятельности – значит всесторонне освоить ее, проявить готовность и способность к ее осуществлению и творческому преобразованию.

Наиболее полно сущность субъектно-деятельностного подхода в непрерывном педагогическом образовании в соответствии с гуманистической парадигмой раскрывается В. А. Сластениным. По мнению ученого, личность выступает как самоорганизующийся субъект, наделенный следующими характеристиками: 1) способность не только присвоить мир предметов и идей, но и производить их, преобразовывать, созидать новые; 2) осознание и принятие задач, установок деятельности на всех этапах ее осуществления, способность и стремление личности в необходимых случаях самостоятельно их определять; 3) владение умениями, ориентировочными свойствами деятельностей, реализуемых в соответствии с принятыми задачами; 4) осознание собственной значимости для других людей, ответственных за результаты деятельности; 5) причастности и ответственности за явления природной и социальной действительности, способности к нравственному выбору в ситуациях коллизий, стремление определится, обосновать выбор своего «Я»; 6) способность к рефлексии, потребность в ней как условии познавательного регулирования своего поведения, в деятельности в соответствии с желаниями и принятыми целями; 7) «интегративная активность» (К. А. Абульханова-Славская), предполагающая активную позицию личности во всех вышеуказанных проявлениях личности,

от осознанного целеполагания до оперирования и конструктивной корректировки способов деятельности; 8) стремление и способность инициативно критически и инновационно рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений; 9) направленность на реализацию «само…» – самовоспитания, самообразования, самооценки, самоанализа, саморазвития, самоопределения, самоидентификации, самодетерминации и др.; 10) способность самостоятельно вносить коррективы в свою деятельность, обстоятельства, ей сопутствующие, с учетом поставленной цели; 11) творческий потенциал, уникальность, неповторимость, которые являются основой для плодотворных межсубъектных отношений, взаимодействий, сотрудничества, общения [2].

Следующим подходом, из которого следует исходить при развитии физкультурной деятельности курсантов, является андрагогический. Об использовании его в педагогической практике говорят в своих работах М. В. Гончар, Т. А. Коноваленко, А. А. Суслина и другие.

Актуальность для вузовской системы образования андрагогического подхода состоит в том, что абитуриент, став курсантом, переходит из позиции обучаемого в позицию обучающегося, и его деятельность приобретает все характеристики деятельности взрослого человека.

Основные положения андрагогики заключаются в следующем: 1) взрослый обучающийся обладает таким жизненным опытом, который может быть использован им в качестве важного источника обучения; 2) приоритет самостоятельного осуществления обучающимися своего обучения, самодеятельность; 3) обучающийся четко осознает смысл своей деятельности, понимает, что обучается для решения важной жизненной проблемы, для достижения конкретной цели, поставленной им самим; 4) обучающийся рассчитывает на безотлагательное применение полученных в ходе обучения знаний, умений, навыков и качеств. Субъектом педагогической технологии обучения в вузе является взрослый; 5) совместная, кооперативная деятельность обучающегося с обучающим и с коллегами по планированию, реализации, оцениванию и коррекции процесса обучения [3].

Педагогический процесс в вузе предполагает взаимоотношения его участников, и от того, на какой основе строятся эти взаимоотношения, во многом зависит его эффективность. Исходя из парадигмы личностно-ориентированного образования, такой основой является диалог, а значит, для нас наибольший интерес представляет диалогический подход.

Диалогический подход является воплощением субъект-субъектной формы взаимодействия и основывается на равенстве позиций партнеров по общению, принятии другого человека в своей внутренний мир как ценности. Результатом такого общения является возникновение субъектных позиций участников взаимодействия, позиций сотрудничающих людей.

Общей чертой различных пониманий диалога является то, что он не вызывает отчуждения, опредмечивание человека, а так же всегда сохраняет гуманистический смысл взаимодействия и коммуникации.

На необходимость строить педагогические технологии в физкультурном образовании курсантов на основе диалогического подхода указывает М. Я. Виленский. По его мнению, в таких технологиях преподаватель не столько учит и воспитывает, сколько актуализирует, стимулирует курсанта к общекультурному, профессиональному и физическому развитию, создает условия для его самосовершенствования.

Диалогический подход требует рефлексивного типа управления образовательным процессом, при котором целью совместной деятельности преподавателя и курсанта является развитие у последнего способности к самоуправлению (саморегуляции, самоорганизации, самоконтролю).

Все вышерассмотренные подходы относятся к позиции внешних факторов, т.е. условий педагогического процесса, созданных педагогом и необходимых для совершенствования физического воспитания курсантов.

Литература

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2008. – 236 с.

2. Кашин, Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств (на примере вузов МВД) : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н. И. Кашин. – СПб., 2005. – 24 с.

3. Басов, Н. Ф. Социальный педагог: введение в профессию / Н. Ф. Басов, В. М. Басова, А. Н. Кравченко. – М. : Академия, 2006. – 256 с.

Сведения об авторах

Семыкина Анастасия Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Худяков Андрей Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Личностно-ориентированное образование, субъектно-деятельностный подход, андрагогический подход, диалогический подход.

Степанова Ю. В.

Особенности самозащиты женщин-сотрудников органов внутренних дел

Сегодня в органах, организациях, подразделениях МВД России на должностях аттестованного состава работает порядка 30 % женщин и специалисты прогнозируют тенденцию к увеличению их количества. Женщины наравне с мужчинами выполняют служебные обязанности, в том числе по охране общественного порядка, где могут возникнуть предусмотренные законом «О полиции» основания к применению физической силы [1].

Давно стало очевидным, что женщина перестала быть слабым полом. В подтверждение этому может служить то, что девушки принимают участие в международных соревнованиях по самбо, дзюдо, боксу и т. п., казалось бы «мужским» видам спорта. Женщины даже участвуют в, так называемых, боях без правил. Что это? Способность самоутвердиться или доказать, что женщина не хуже мужчин, а даже лучше.

Спортивные соревнования это одно, другой разговор сможет ли защитить свою жизнь и эффективно действовать женщина-сотрудник ОВД в ситуациях силового противодействия с правонарушителем? В этих сложных условиях важно избрать эффективную тактику самозащиты и быть готовым в любой момент отразить нападение [2].

Женщине при изучении приемов самозащиты совершенно не нужна сила, по крайней мере, та, которая присуще мужчине. Необходимо развивать координационные

способности, совершенствовать общий тонус, повышать выносливость за счет упражнений общеразвивающего характера (бег, акробатические и гимнастические упражнения) [3, 4].

Многие женщины-сотрудники ОВД по поводу занятий самозащитой выражают сомнения, сознательно избегая и уклоняясь от них, считая себя неспособной выполнить все это в реальной обстановке. Но, как известно, обучение любому делу проходит по принципу и в последовательности: знание, умение, навык. Все эти элементы в комплексе дают необходимый результат [5, 6].

Следует не спешить и, самое главное, обдуманно отрабатывать необходимые действия, пусть и, не применяя должной силы. Важно уловить структуру приема, а затем уже совершенствовать его посредством многократного повторения в различных условиях. Необходимо отметить, что для успешного сопротивления в случае нападения можно использовать подручные средства (палка, сумка, камень, лак для волос и т. п.), которые зачастую придают психологическую защищенность, но надо помнить, что при малейшей оплошности нападающий может их отнять и применить против защищающегося. Для приобретения в таких случаях хладнокровия нужна постоянная целенаправленная тренировка [7].

Целесообразно помнить о статусе женщины – сотрудника ОВД, о требованиях, применяемых по отношении к ней. Важно создать имидж, изменяющий традиционное представление о женщине, как неспособной на решительные действия:

- не рекомендуется на службе находиться с распущенными волосами. Это не безопасно, так как преступник может использовать болевой захват за волосы;
- длинные ногти мешают при задержании, но могут сыграть положительную роль при личном контакте с преступником;
- яркая косметика лишает внешний вид строгости;
- обувь должна быть удобной, без высоких каблуков и явных украшений, позволяющей хорошо удерживать равновесие;
- бижутерия должна быть не крупных размеров, а количество – сведено к минимуму, в противном случае, это может привести к серьезным травмам в момент непосредственного противоборства с противником.

Ситуация и характер нападения могут быть разными. Главное не терять самообладания. В условиях ограниченного пространства движения должны быть короткими, точными, эффективными. Прежде всего, это удары в горло, по глазам, в пах и др. Кстати, именно удары в пах являются наиболее эффективными, так как действуют мгновенно, заставляя человека на время забыться от сильной боли [2].

Известно, что в случае опасности организм человека мгновенно мобилизует все энергетические резервы для работы мышц. Но, к сожалению, происходит и блокировка мышления, и человек не может быстро принять правильное решение [8, 9].

Безусловно, психологическое состояние играет важнейшую роль в сложившейся опасной ситуации. Реакция организма может быть самой различной. Страх сковывает, лишает возможности трезво оценить ситуацию, препятствует оказанию должного сопротивления нападающему. Когда сверх оптимального уровня повышается психологическая напряженность – это не способствует успешному применению приемов самозащиты [8, 9].

Женщина не так слаба, как кажется. А если она еще будет вооружена знанием специальных приемов, то в момент опасности сможет преодолеть волнение и победить страх. В критической ситуации всегда надо готовиться к самому худшему, ведь человек до конца надеется, что нападения не будет и все обойдется. Ко всем техническим действиям надо быть готовым морально, уверенность в успехе самозащиты должна присутствовать в любой ситуации.

Литература

1. Воротник, А. Н. Некоторые проблемы профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России / А. Н. Воротник // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 18-21.

2. Алексеев, Н. А. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России / Н. А. Алексеев [и др.] // Альманах современной науки и образования. –2014. – № 4 (83). – С. 18-20.

3. Ткаченко, А. И. Пути оптимизации владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами в практических органах МВД России / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2009. – № 1. – С. 72-74.

4. Ткаченко, А. И. Особенности обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин образовательных учреждений МВД России / А. И. Ткаченко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2004. – № 2 (3). – С. 100-103.

5. Султакаева, А. С. Физическая подготовка девушек-курсантов в условиях вуза системы МВД России / А. С. Султакаева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 114-116.

6. Винайкина, П. А. Особенности изучения приемов самозащиты на занятиях физической подготовкой / П. А. Винайкина // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 192-194.

7. Моськин, С. А. Физическая подготовка курсантов женского пола: состояние, проблемы, пути решения / С. А. Моськин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы Всероссийской научно-практической / редкол.: А. Б. Медников [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015. – С. 235-238.

8. Горбатенко, А. В. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, А. Н. Воротник // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей X Международной научной конференции. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. – С. 81-83.

9. Горбатенко, А. В. Развитие психологической устойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, С. И. Ананьев // Высшая школа. – 2015. – № 6. – С. 43-45.

Сведения об авторе

Степанова Юлия Владимировна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, самозащита, женщина-сотрудник ОВД.

Стёпина А. А.

Психолого-педагогические аспекты физкультуры и спорта

Спортивная психология XXI века – это, прежде всего, психология, которая обеспечивает процесс развития, становления, формирования личности в спорте, способной анализировать и решать возникающие проблемы.

Психология физической культуры и спорта является составной частью учебно-воспитательного процесса. Она занимает важное место в системе профессиональной подготовки специалистов. Необходимость психологической подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта определяют возрастающая роль физической культуры в оздоровлении граждан, социальное значение спорта, уровень высших достижений.

Спортивная психология с момента своего появления была ориентирована на прикладные задачи изначально на психологическую помощь спортсменам, затем на психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности. В настоящее время спортивная психология вызывает повышенный интерес у специалистов разного профиля, как в нашей стране, так и за рубежом.

Развитие педагогической науки и спортивной практики показывает, что эффективность процесса обучения и воспитания личности спортсмена не возможна без активного участия в этих процессах квалифицированных специалистов. Повышение высоких спортивных результатов будет способствовать эффективному взаимодействию в системе «тренер-спортсмен-психолог», направленное на повышение уровня профессионализма личности.

Спорт одна из наилучших моделей для реализации стремления человека стать первым. Спортсмен соревнуется не только самим собой, но и с другими лицами. В спорте всегда есть победитель и побежденные, в нем всегда проявляется радость победы и горечь поражения. Спортсмен должен быть к этому готов. Достижение результата ведет к самоутверждению, переживанию своей значимости. Спортивная жизнь, как среда окружения, является мощным фактором, которая воздействует на психику человека.

Специфика спорта заключается в высочайшей мотивации, которая позволяет ежедневно переносить физические и психические нагрузки. Сущностью соревновательной деятельности является достижение победы, выстраивании жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных.

Психология физической культуры и спорта – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта [1].

Психология физической культуры и спорта включает в себя два раздела: психология физического воспитания; психология спорта.

Предметом психологии физического воспитания являются психологические особенности преподавателя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся [2].

Предметом психологии спорта является особенности личности и деятельности спортсмена, тренера, их взаимоотношения, психологическое сопровождение спортивной деятельности.

Задачи психологии физической культуры и спорта: 1. Личность спортсмена: а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности (например: в спортивных играх, смелости в прыжках с парашютом, кайтсерфинг); в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса; 2. Спортивная деятельность: а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка пси-

хопрограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности; 3. Психологическая подготовка: а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта; б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте; в) создание экспресс – методик для изучения личности и деятельности спортсменов; 4. Психология спортивных групп: а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; б) изучение совместимости в спорте; в) изучение взаимоотношений в системе «тренер- спортсмен, спортсмен-спортсмен»; 5. Физическое воспитание: а) изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания; б) изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни; в) изучение специфики деятельности учителя физической культуры.

Особое значение в спортивной психологии отводится изучению деятельности спортсменов в экстремальных, стрессогенных условиях тренировки и соревнований, именно в спортивной деятельности создаются условия для изучения личности.

Обращая, внимание на современные социально-экономические условия особую актуальность приобретает проблема повышения уровня культуры молодежи, как общей, так и отдельных ее видов, в том числе культуры здоровья.

Культура воспитания спорта в будущих специалистах в системе профессионального образования рассматривается как одна из приоритетных задач его модернизации. Это зависит, прежде всего, от состояния здоровья человека, его работоспособности, благосостояния, интенсивности и производительности труда. Удовлетворение потребности человека в творческой самореализации в решающей мере зависит от его здоровья, выступает в качестве наиболее существенной предпосылки его профессиональной деятельности.

Культура здоровья личности является важнейшей качественной характеристикой уровня развития, способом и мерой реализации сил и способностей; она заключается в процессе воспитания преемственное освоение различных сфер жизнедеятельности, что возможно лишь при развитии ее социальной активности. При этом формируется не только потребность в тех или иных видах активности, но и умение их реализовать, что является одним из основных направлений становления культуры современной конкурентоспособной личности.

Основным направлением в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у курсантов определенной системы ценностной ориентации. Здоровье – самая значимая ценность. Сознательное отношение к своему здоровью – одно из самых главных культурных приобретений человечества [3]. Как любой культурный опыт, оно должно закладываться в образовательных институтах общества. В связи с этим, именно «физическая культура» вошла инвариантным компонентом в государственный стандарт высшего образования.

Ориентация молодежи на освоение программы по физической подготовке требует воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывают не только с развитием двигательных качеств, но и со знанием человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

С целью развития и совершенствования культуры оздоровления курсантам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Эта проблема нуждается в реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления курсантов с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также в разработке организационно-педагогических рекомендаций.

В целях воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решить следующие задачи: повышение интересов познания курсантов своей будущей профессии; активизация курсантов на учебных занятиях; развитие организаторских способностей курсантов; целенаправленная организация активного досуга курсантов [4].

Для эффективной реализации на практике этих задач необходимо использовать уже имеющийся опыт кафедр факультета физической культуры и кафедр физической подготовки вузов системы МВД России, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы: здоровый образ жизни стал нормой для курсантов; повысить образовательный уровень курсантов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту; обеспечить курсантам равные возможности для занятий физической культурой и спортом; формировать у курсантов здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

Результатом реализации всего перечисленного комплекса мероприятий должно стать ограничение распространения вредных для здоровья привычек в молодежной среде, формирование культуры здоровья молодого человека.

По результатам опроса, проведенного среди молодежи г. Орла на вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом?», 3,6 % – каждый день, 39,3 % – несколько раз в неделю, 28,6 % – посещаю только учебные занятия, и 28,6 % предложили свой вариант ответа – изредка (крайне редко, очень редко, редко, вообще не занимаюсь, по выходным).

Таким образом, на современном этапе процесс реализации комплекса перечисленных психолого-педагогических мероприятий на занятиях физической культурой и спортом приобретает особое значение.

Литература

1. Вайнштейн, Л. А. Общая психология : учебное пособие / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск : Тесей, 2005. – С. 6.

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2000. – С. 46.

3. Блеера, А. Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / А. Н. Блеер [и др.]; под ред. А. Н. Блеера. – М. : ООО «АнитаПресс», 2006. – С. 31.

4. Исаев, И. Ф. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья / И. Ф. Исаев, Е. И. Ерошенкова, И. Г. Комарова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 2. – С. 34.

5. Ульянов, Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 73.

Сведения об авторе

Стёпина Анастасия Анатольевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Психолого-педагогический аспект, физкультура и спорт, физическая подготовка.

Стефанкин К. А.

Анализ видов боевых искусств применительно к боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников ОВД

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности. В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств физической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения этой задачи, помимо прочего, культивируются служебно-прикладные виды единоборств [1].

Чаще всего обучение боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников ОВД строится на основе самбо либо рукопашного боя. Не умаляя ценности самбо, хотелось бы отметить, что на протяжении длительного периода времени развитием его боевого раздела, адаптацией данной системы к сегодняшним реалиям, практически никто не занимался. Рукопашный бой давно является в основном прерогативой системы подготовки армейских подразделений, так как скорее относится к системе тотального уничтожения противника, что никак не согласуется с задачами правоохранительных органов [2].

Наиболее интересными системами самообороны для обучения и совершенствования профессиональной подготовленности курсантов, на наш взгляд, являются реальное айкидо, хапкидо и дзю-дзютсу, которые имеют большое прикладное значение.

Основное отличие реального айкидо от традиционного заключается в том, что оно адаптировано к европейским условиям. Основатель данного вида единоборств мастер 8 дана Любомир Врачаревич имеет большой опыт обучения сотрудников правоохранительных органов. В реальном айкидо детально разработаны способы задержания преступников, противостояния одновременно нескольким нападающим противникам, в том числе и вооруженным. Система реального айкидо достаточно перспективна для подготовки курсантов вузов МВД, однако идеальной назвать ее нельзя. Многие приемы, как показывает анализ, сложны для выполнения и требуют тщательной наработки.

Хапкидо (стиль син му) – боевая система самообороны корейского происхождения (основатель Чжи Хан Чже). Данный вид самообороны не получил широкой известности в силу своей изначальной ориентированности на профессионалов в области безопасности и правопорядка. В арсенале хапкидо есть удары, броски, контролирующие болевые воздействия на суставы и болевые точки. Многие приемы хапкидо уникальны и не имеют аналогов в других видах боевых искусств. Все приемы хапкидо могут быть применены в условиях ограниченного пространства, они ориентированы не на ведение борьбы или рукопашной схватки, а на пресечение боя как такового вообще, причем максимально быстро и достаточно жестко, что очень важно для сотрудников ОВД. В хапкидо изучаются способы владения дубинками различной длины, что важно для сотрудников органов правопорядка, использование подручных средств для самообороны, изучаются способы защиты при нападениях собак и т. д.

Дзю-дзютсу (современное джиу-джитсу) – это современная система самообороны, созданная группой немецких специалистов в области различных боевых искусств в 60-е годы (авторы – Альфред Хаземайер, Петер Нельс, Йозеф Греш, Вернер Хайм). В создании дзю-дзютсу принимали участие действующие сотрудники правоохранитель-

ных органов ФРГ. Основной принцип системы – добиваться минимальными средствами максимального успеха. Вся техника дзю-дзютсу достаточно традиционна. Содержание системы включает в себя удары всех видов, броски, болевые и удушающие приемы. Прекрасно разработаны способы защиты из положения стоя, на коленях и лежа, защита с помощью различных дубинок, в том числе аналогичных отечественным ПР-73. В дзю-дзютсу детально разработана методика обучения занимающихся, которая была апробирована в органах правопорядка и подразделениях специального назначения многих стран Европы и показала свою эффективность.

В отличие от айкидо и хапкидо, где практикуется только защита с упором на спонтанное реагирование, в дзю-дзютсу практикуются спарринги, что способствует интегральной подготовке.

Однако, на наш взгляд, было бы неправильно целиком и полностью опираться на зарубежный опыт. Все, пусть очень ценные наработки необходимо тщательно анализировать и адаптировать к нашим условиям, учитывая при этом национальный менталитет, климатические условия и связанные с этим одежду, способы защиты и нападения, разработанные различными профессиональными и социальными группами, практику и особенности применения физической силы различными категориями сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [3].

Необходимо помнить, что задача сотрудников ОВД состоит не в умении вести продолжительную схватку, а пресекать ее. Именно это должно, на наш взгляд, стать основной направленностью физической подготовки в системе МВД России.

Литература

1. Моськин, А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств / А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. – С. 132-137.

2. Баркалов, С. Н. Служебно-прикладные единоборства в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции. – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2015. – С. 356-363.

3. Войнов, П. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД / П. Н. Войнов, Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2014. – № 3. – С. 40-45.

Сведения об авторе

Стефанкин Константин Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Боевые искусства, системы самообороны, виды единоборств, физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

Султакаева А. С.

Воспитание психологической устойчивости курсантов образовательных организаций МВД средствами и методами физической подготовки

Психологическая устойчивость представляет собой свойство личности, позволяющее сохранять продуктивное функционирование психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации, не поддаваясь неблагоприятным воздействиям, возникающим в процессе выполнения возложенных обязанностей. Она является основополагающим условием поддержания максимальной эффективности деятельности сотрудников ОВД, которая связана с риском для жизни и здоровья. Это, в свою очередь, влечет за собой значительную психологическую нагрузку на сотрудников, вызывая отрицательные психические реакции, и, как следствие, неготовность к выполнению служебной задачи [1, 2].

Анализ состояния преступности в России за последние годы заставляет пересмотреть систему профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России. Обнародованная МВД статистика по преступлениям за 2015 год настораживает: количество совершенных противозаконных деяний выросло на 8,6 % по сравнению с прошлым годом. Всего в 2015 году было совершено на 202,1 тыс. преступлений больше, чем в 2014 году [3]. Изменение качественной и количественной сторон преступности приводит к тому, что к профессиональному уровню и личностным качествам сотрудников ОВД в последние годы предъявляются высокие требования. Служебная деятельность сотрудников ОВД осуществляется в напряженных условиях, где всегда существует риск для жизни и здоровья, и от готовности к исполнению возложенных служебных обязанностей в любых (самых нестандартных) ситуациях во многом зависит эффективность борьбы с преступностью.

В формировании психической устойчивости курсантов значительная роль принадлежит физической подготовке, которая представляет сложный психолого-педагогический процесс, включающий в себя формы и способы деятельности по улучшению психофизических способностей организма, приобретению прикладных навыков и знаний, повышению как физической, так и интеллектуальной работоспособности курсанта. Наряду с этим физическая подготовка является и разделом служебно-боевой подготовки и преследует цель воспитания не только физической, но и психической подготовленности курсантов к действиям в экстремальных ситуациях [4].

Значительную роль в совершенствовании психологической подготовки курсантов играют физические упражнения. Однако не следует забывать, что «задачи, которые предполагается решать на занятиях по физической подготовке с помощью физических упражнений, должны находиться во взаимосвязи с задачами психологической подготовки средствами и методами и других дисциплин» [5]. Причем сами задачи, их корреляция и объем должны изменяться в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств каждого курсанта, от особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Данные положения необходимо учитывать, поскольку в противном случае не удастся достичь необходимого результата психической готовности курсанта, который бы соответствовал этапу подготовки.

Существенным является и тот факт, что развить на занятиях по физической подготовке психические и морально-волевые качества у курсантов, ограничиваясь лишь подбором определенных упражнений, сложно. В связи с этим особое значение приобретает использование вариативного подхода к требованиям выполнения упражнений, а также методически правильное оформление занятий с соблюдением последовательности и компоновки их выполнения [6].

В связи с тем, что возможностей для применения физических упражнений в процессе психологической подготовки курсанта значительно больше, чем отводимого на это времени, нужно обязательно определить, какие именно психические качества, каким образом и конкретно у кого надлежит развивать. Применять физические упражнения можно для общей и специальной психологической подготовки. Используемые для общей психологической подготовки физические упражнения, а также приемы и методы других разделов профессиональной подготовки должны быть направлены на формирование и улучшение морально-волевых качеств, которые необходимы для осуществления действий сотрудника независимо от этапа профессионального формирования или его специальности. Сущность специальной физической подготовки заключается в активации способностей, навыков и умений в целях эффективного решения конкретной задачи в экстремальных ситуациях. Важно обратить внимание на необходимость решения вопросов воспитания путем предварительно обдуманных и четко спланированных мероприятий в ходе как теоретических, так и практических занятий по физической подготовке. Для того чтобы воспитать и усовершенствовать волевые качества у курсантов, целесообразно применять и специально направленные методические приемы и упражнения. Так, например, можно, заранее подготовив место предстоящего занятия, разрешить курсанту самому решить, как преодолеть трудное препятствие. Но не следует забывать, что необходимые методические приемы должны использоваться неразрывно, планомерно и в соответствии с поставленными задачами психологической и физической подготовки. В целях создания психической устойчивости курсантов допускается использовать упражнения из различных разделов физической подготовки, к которым относятся преодоление препятствий, лыжная подготовка, ускоренные передвижения и легкая атлетика, плаванье, рукопашный бой. Перспективным является применение в целях психологической подготовки курсантов учебно-тренировочных и соревновательных поединков по различным видам единоборств, бега по пересеченной местности, кроссов, прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия, пролезаний через заборы, стенки, окна, а также целостное преодоление специальных полос препятствий [1, 2, 5, 6, 7].

Таким образом, профессиональная готовность сотрудников органов внутренних дел обеспечивается многими факторами, значительное место среди которых отведено физической подготовке. В образовательных организациях МВД России она направлена на формирование духовных и физических сил курсантов, формирует у них такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. В процессе физической подготовки особое внимание следует уделять определяющим степень профессиональной готовности курсантов к предстоящей деятельности сотрудника правоохранительных органов эмоционально-личностным факторам. Следует помнить, что курсант – это в будущем офицер, и от его самообладания и готовности к предстоящей деятельности, зачастую связанной с риском для жизни и здоровья, будут зависеть здоровье и жизни его подчиненных сотрудников и обычных граждан. Поэтому воспитание психологической устойчивости курсантов образовательных организаций МВД средствами и методами физической подготовки в последние годы приобретает основополагающее значение. Использование физических упражнений в интересах психологической подготовки будет способствовать более эффективной готовности курсантов к действиям в экстремальных условиях.

Литература

1. Горбатенко, А. В. Развитие психологической устойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки / А. В. Горбатенко, А. В. Апальков, С. И. Ананьев // Высшая школа. – 2015. – № 6. – С. 43-45.

2. Алдошин, А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России / А. В. Алдошин // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 7-12.

3. URL: www.mwd.ru (дата обращения: 25.01.2016).

4. Баркалов, С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 22-25.

5. Бородин, Ю.А. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки [Электронный ресурс] / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, С. В. Романчук, В. С. Таран. − URL: http://svirv.narod.ru/zametka_2.html (дата обращения: 25.01.2016).

6. Кутергин, Н. Б. Совершенствование психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / Н. Б. Кутергин, А. А. Рябушенко, А. В. Горбатенко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования : сборник научных трудов. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2010. – С. 47-48.

7. Герасимов, И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции / И. В. Герасимов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. – Орел : Орловский государственный университет, 2015. – С. 78-82.

Сведения об авторе

Султакаева Алия Сериковна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Психологическая устойчивость, физическая подготовка, экстремальная ситуация, физические упражнения, профессиональная готовность.

Трунова Л. В.

Выносливость как основное физическое качество человека

В процессе жизнедеятельности каждого человека особое место занимает уровень его физического развития. Ведь, чем лучше сформированы двигательные навыки и физические качества, тем значительнее будет работоспособность.

Прежде всего, следует уяснить, что же такое физические качества. Под данным термином следует понимать качественный аспект двигательных потенциалов человека и его единичных действий. Необходимо, на протяжении всей жизни, вовремя и разнонаправленно развивать свой физический уровень, который обуславливается как физическими, так и психическими факторами, в частности ступенями прогресса волевых качеств [1].

Выносливость – это основная физическая сторона человеческого развития, которая проявляется в повседневной, профессиональной, а также спортивной деятельности. Она отображает общий уровень работоспособности людей [2].

Выносливость является важнейшим свойством организма человека, которое включает в себя ряд функций, а также объединяет в себе совокупность процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного. Но, как демонстрирует анализ научных исследований последнего десятилетия, в превалирующем большинстве, центральная роль в выражении выносливости относится к факторам энергетического обмена и вегетативным системам его снабжения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [3].

Теория физической подготовки представляет выносливость как способ поддержания необходимой формы для обеспечения физической деятельности, а также противостояние усталости, которая напрямую связана с процессом жизнедеятельности. Из этого следует, что выносливость выражается в двух центральных формах: в ускоренном понижении работоспособности при наступлении усталости; в длящемся процессе работоспособности, который должен поддерживаться на достаточно высоком уровне, до появления первых признаков усталости [2].

Перед тем, как приступить к тренировке, немаловажно осмыслить задачи, постепенно преодолевая которые становиться возможным развитие и поддержание выносливости, а значит и работоспособности. Данные задачи состоят в конкретном влиянии средствами физической подготовки на факторы, которые обеспечивают необходимую степень развития процесса рабочей деятельности и имеют характерные особенности во многих видах деятельности. Разрешаются они в ходе общефизической и специальной подготовки. Поэтому различают два вида выносливости: специальную и общую [4].

Под специальной выносливостью следует понимать процесс, в котором нагрузки имеют достаточно длительный характер. Данный вид выносливости специфичен для конкретной деятельности (профессиональной, спортивной и т. д.). Изменяя уровень и характер упражнений, можно подобрать наиболее результативную нагрузку, которая в итоге приведет к развитию и улучшению отдельных показателей. В каждой деятельности или группе похожих видов деятельности могут быть свои сочетания этих компонентов [4].

В области физического воспитания и спорта принято выделять несколько видов деятельности, где необходимо применение специальной выносливости: к сложнокоординированной, силовой, скоростной и гликолитической анаэробной работе; статическую выносливость, связанную с продолжительным пребыванием в определенной позе в условиях неподвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма [1].

Общая выносливость – это функциональная совокупность реальных потенциалов организма, которые определяют его возможность длящегося выполнения среднестатистических упражнений, являющихся основой любой деятельности человека, как спортивной, так профессиональной и бытовой [2].

Физиологической составляющей выносливости для нынешних видов профессиональной деятельности являются аэробные возможности: они относительно малоспецифичны и немного зависят от вида выполняемых упражнений. Фабула состоит в том, что: чем незначительнее мощность нагрузок и больше задействованных в ней мышц, тем в меньшей степени её результат будет зависеть от совершенства двигательного на-

выка и больше – от аэробных возможностей. Ведь, при использовании всех упражнений аэробной направленности, функциональная работоспособность вегетативных систем организма будет значительной. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью [1].

Она выступает важнейшим компонентом деятельности каждого человека, как в бытовой, так и в профессиональной деятельности. Регулярное выполнение элементарных (основных), известных всем силовых упражнений (отжимания, приседания, сгибание туловища в положении лежа – «пресс»), в значительной мере повысят мышечную выносливость организма. Не стоит забывать об аэробных нагрузках, которые развивают сердечную и дыхательную системы. В итоге улучшаться показатели физической подготовленности и получаются следующие результаты: восстановление внутримышечных энергоресурсов и возмещение неблагоприятных изменений внутри организма в процессе самой работы, обеспечение переносимости высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускорение восстановительных процессов в периоды между тренировками [3].

В зависимости от совокупности задействованных в работе мышц, различают также глобальную (при участии в ней более 3/4 мышц тела), региональную (если задействовано от 1/4 до 3/4 мышечной массы) и локальную (менее 1/4) выносливость. Глобальная выносливость состоит, по большей части, в аэробных процессах, которые направлены на усиление деятельности сердечной и дыхательной систем организма. Локальная – характеризуется истощением энергетических субстратов в определенной группе мышц, которые подвергаются утомлению, независимо от всего организма в целом. Чем уже группа задействованных мышц, тем больше анаэробных процессов протекает в ней для общего энергообеспечения при одинаковом объёме внешне выполненной физической работы. Данный вид выносливости характерен для выполнения большинства трудовых задач современных профессий. В региональной выносливости возрастает количество анаэробных процессов, приводящих к менее проявляемым сдвигам метаболизма [2].

К основным методам развития общей выносливости относятся: метод непрерывного тренинга с различными видами нагрузки; метод круговой тренировки; метод вторичного интервального упражнения; соревновательный метод; игровой метод. Для развития специальной выносливости применяются: методы постоянного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); соревновательный и игровой методы [4].

Равномерный метод включает в себя постоянный режим тренировки, исключая какие-либо изменения в скорости или усилиях. Главной задачей здесь становится поддержание выбранного темпа, скорости, амплитуды движений. Причем уровень упражнений может быть как мало, так и максимально интенсивный, в зависимости от степени подготовленности.

Переменный метод характеризуется системным чередованием легкой и тяжелой нагрузки, выполняемой без отдыха.

Интервальный метод схож с переменным методом, но его отличие заключается в том, что между упражнениями различной степени тяжести, существуют строго установленные промежутки отдыха. В данном случае, эффект тренировки действует не в момент выполнения упражнений, а в период отдыха. Этот метод повышения выносливости направлен на аэробно-анаэробное воздействие.

Метод круговой тренировки содержит в себе комплекс упражнений, который воздействует на определенную группу мышц. В данный круг, как правило, входят от 5 до 10 упражнений («станций»), которые выполняются в определенной последовательности в несколько повторений.

Соревновательный метод характеризуется проведением различных состязаний, в ходе которых выносливость участников повышается за счет соревновательного духа.

Игровой метод включает в себя различные игровые формы, в которых представляются быстроменяющиеся ситуации, правила, эмоции.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что чем выше уровень выносливости, тем состояние общего утомления наступает значительно позже, организм эффективней будет бороться с усталостью, из чего следует существенный прирост в результативности деятельности человека.

Литература

1. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов / под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

3. Воротник, А. Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А. Н. Воротник, П. Н. Войнов, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 27-31.

4. Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 3-8.

Сведения об авторе

Трунова Лилия Владимировна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физические качества, выносливость, методы развития физических качеств.

Труфанова Е. Ю.

Нормативно-правовое регулирование применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы

В качестве начального пункта в характеристике и изучении правовых актов, регулирующих применение сотрудниками ОВД физической силы, следует отметить актуальность данного вопроса. В современном обществе сотрудники ОВД все чаще и чаще сталкиваются с ситуациями, в которых необходимо применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы.

Если обратится к научным источникам, то определение понятия «применение физической силы» рассматривается, как правомочное применение должностными лицами правоохранительных органов РФ физической силы в целях пресечения правонарушений, задержания лиц, их совершивших, иных действий, препятствующих выполнению возложенных на этих должностных лиц обязанностей, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнение обязанностей [1].

Государственные служащие, применяя силу, непосредственно затрагивают основные права и свободы, дарованные гражданам России по Конституции РФ (охрана достоинства личности – ст. 21; личная неприкосновенность – ст. 22). В связи с этим, данное право сотрудников должно быть детально конкретизировано в нормативно-правовых актах государства [2].

В первую очередь, хочется обратиться к очень значимому международному правовому документу, прописывающему фундаментальные нормы применение силы сотрудниками по обеспечению правопорядка «Основные принципы применения физической силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка», принятые 27 августа — 7 сентября 1990 г. восьмым Конгрессом ООН. В них четко и ясно прописаны такие особенности применения полномочий, как: применение силы только в случаях, когда другие средства не являются эффективными; проявление сдержанности во время своих действий; минимум причинения ущерба и нанесения ранений; предоставление медицинской и другой помощи при необходимости; обеспечение осведомления в наиболее короткий срок родственников или друзей пострадавших.

Далее внимание, следует уделить действующему законодательству Российской Федерации, центральное место в котором занимает Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (Закон о полиции) и Уголовный кодекс Российской Федерации № 36-ФЗ от 13.06.1996 г. (УК РФ). В УК РФ отражены материально-правовые основы применения мер принуждения сотрудниками полиции, обстоятельствах, исключающие преступность деяния (ч. 3 ст. 37 УК РФ). Нормы этой статьи распространяются не только на сотрудников органов внутренних дел, но и на всех граждан Российской Федерации [3]. В Законе о полиции же более конкретизирован порядок и основания применения физической силы, действий после ее применения и других очень важных аспектов, необходимых именно для сотрудников полиции. Стоит отметить, что нормы в этих источниках не противоречат друг другу, а наоборот дополняют и разъясняют сотрудникам все правила пользования своим служебным положением в необходимых ситуациях.

Рассмотрим более подробно меры возможного поведения сотрудников ОВД при необходимости применения боевых приемов борьбы, прописанные в Законе о полиции. В данном акте законодатель закрепил равное, мирное взаимодействие общества и сотрудников ОВД; точные права и обязанности правового статуса государственного служащего; обеспечение гарантий законности и деятельности полиции и повышение результатов её службы. При своём составлении этот закон включил в себя нормы предыдущего законодательства этой области и международно-правовые нормы: Международного кодекса поведения государственных должностных лиц, Европейского кодекса полицейской этики, Всеобщих стандартов борьбы с коррупцией в полицейских ведомствах и органах [1].

Более интересной для рассмотрения является глава 5 Закона о полиции. Указанная глава была составлена на основе Кодекса поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка, принятого Генеральной Ассамблеей ООН. Интересующие нас статьи: Статья 18. Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия; Статья 19. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия; Статья 20. Применение физической силы.

В них определяются условия, основания, пределы и порядок применения физической силы сотрудниками, уделяется внимание проверки сотрудников полиции на подготовленность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы. Кроме того, устанавливаются гарантии личной безопасности вооружённого сотрудника полиции.

Кроме того, следует отметить наказуемость произвола сотрудников, осуществляющих свою профессиональную деятельность, применяющих физическую силу. За нарушения условий применения государственного принуждения, за ненормативное выполнение боевых приемов борьбы, сотрудник полиции будет подвержен административному или уголовному наказанию.

Таким образом, сотруднику полиции при применении боевых приемов борьбы необходимо действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются боевые приемы борьбы, при этом сотрудник обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

В заключение можно отметить, что применение физической силы, являясь формой государственного принуждения, ответным действием на деяние правонарушителя, необходимой обороной в опасных случаях и социальным явлением, имеет две стороны. В первую очередь она являются серьезным основанием для прекращения противоправных действий правонарушителей, необходимым для обеспечения порядка и законности на улицах страны. Кроме того, следует отметить, что незаконное применение боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД может существенно подорвать авторитет граждан к государству и веру в закон. Для этого не обязательно нарушение правил применение мер государственного принуждения большим количеством сотрудников, хватит одного служащего, чтобы скомпрометировать всю систему внутренних дел. Сотрудникам ОВД необходимо помнить фундаментальный принцип своей работы: «соблюдение и уважение прав и свобод человека и гражданина».

Изучив международное и российское право, многие скажут, что сотрудники ОВД должны слово в слово знать все нормативно-правовые акты, регулирующие эту форму принуждения и безукоризненно им следовать. Хочется здесь отметить уместное дополнение: граждане также должны знать обстоятельства, в которых к ним может применяться физическая сила, и в какой степени. Однако большинство людей вообще не интересуются созданием и изменением законодательства своего государства. Результаты большинства социологических опросов, выявляют большой процент респондентов, незнающих даже в общих чертах своих прав, не говоря уже про конкретные детали. Нормативные основы применения физической силы не составляют исключения вышесказанному. Это, безусловно, усложняет деятельность сотрудников ОВД в решении поставленных перед ними задач государством по охране жизни и здоровья граждан.

Литература

1. Кураков, Л. П. Экономика и право: словарь-справочник / Л. П. Кураков, В. Л. Кураков, А. Л. Кураков. – М. : Вуз и школа, 2004. – С. 27.

2. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] : [принята на всенародном голосовании 12.12.1993 : с изменениями и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07.02.2011 № 3-ФЗ : с изменения и дополнениями]. – Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

Сведения об авторе

Труфанова Елизавета Юрьевна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова
Физическая сила, боевые примы борьбы, нормативно-правовые акты.

Федотов А. О.

Способы снижения травматизма в спорте и приемы восстановления после полученных травм

С развитием современного спорта изменяются и стандарты проведения тренировок. Поэтому государственная политика в области физической культуры и спорта должна предусматривать создание таких условий, для занятий спортом, при которых будет минимизирован процесс травматизма в рядах занимающихся. Ответы на вопросы о причинах травматизма в тренировочном процессе имеют большое практическое значение. Так как снижение их позволит обезопасить занятия спортом и привлечь большее количество людей, ведь одним из факторов, которые влияют на «непопулярность» занятий физическими упражнениями, является большой процент травм, получаемых в ходе тренировочного процесса.

Чтобы дать оценку несчастным случаем и травмам в спорте, необходимо их классифицировать. Следует отметить, что профилактики травм в спорте уделяется еще мало внимания, а также отсутствует активная пропаганда необходимости профилактических мероприятий как составной части тренировочного процесса. Поэтому спортсмены негативно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них, только получив травму. Так, В. Ф. Башкиров предложил следующую классификацию, по причинам возникновения травм: объективные (низкий уровень теоретической подготовки тренерско-преподавательского состава, недостаток практического опыта); субъективные (плохое качество оборудования, инвентаря) [1].

Профессор С. Н. Попов выделяет внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Внешние – такие, которые определяют недостатки в организации занятий и соревнований (около 8 % несчастных случаев), а также недочеты и ошибки в методике проведения занятий (от 30 до 60 % несчастных случаев, приведших к травмам), неправильное поведение спортсменов (5-15 % случаев), нарушение врачебных требований к организации занятий (2-10 % случаев травматизма) и ряд других. К внутренним – относятся занятия при утомлениях и переутомлениях, изменение функционального состояния систем организма, недостаточная подготовленность спортсмена к выполнению нагрузок и т. д. [2].

Анализ причин спортивных травм и заболеваний приводится в книге «Спортивная медицина и лечебная физкультура» А. И. Журавлевой и Н. Д. Граевской. Там же приводится классификация на непосредственные и опосредованные причины травм. К непосредственным – относятся организационные (график занятий, уровень оборудования, качество подготовленности тренера-преподавателя) и методические (комплектование группы, отсутствие разминки, недостаток врачебного контроля). К опосредованным – можно отнести индивидуальные особенности спортсменов (отклонения в состоянии здоровья, недостаточная дисциплина). Поэтому приведенная классификация свидетельствует о том, что причины травматизма различны, однако все они приводят к тому, что большая часть молодежи в будущем вообще отстраняется от занятий спортом [4].

Таким образом, рассмотрев классификацию и основные причины травматизма в тренировочном и соревновательном процессе, целесообразно будет рассмотреть способы снижения травматизма и способы восстановления после полученной травмы.

Так, для предупреждения травм в тренировочном процессе следует, пользоваться помощью тренера-преподавателя для страховки, а также спортсмены должны вла-

деть умениями взаимостраховки и самостраховки. Перед тренировочным занятием необходимо проверить спортивный инвентарь, рациональное размещение оборудования, обратить внимание на соответствие личной экипировки спортсмена по погоде и условиям проведения тренировки. Нужно также освобождать зал от всех ненужных для данного занятия предметов.

Необходимыми условиями предупреждения травматизма являются следующие: уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам; при плохом самочувствии освободить спортсмена от тренировки; не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий; при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом в администрацию спортивной организации, а спортсменов вывести в безопасное место; учить спортсменов правильному и безопасному выполнению упражнений; по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности спортсменов [4].

Эти правила могут в большой мере сказаться на уменьшении степени травматизма при занятиях спортом.

Что касается восстановления после полученной травмы, то во многом быстрое восстановление определяется своевременным и правильным оказанием первой помощи, поэтому каждый спортсмен должен знать способы оказания первой помощи при травмах.

Во время тренировочного процесса у спортсменов бывают ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи суставов, надрывы мышц. При ушибах на месте травмы появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае, прежде всего, необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в лечебное учреждение. Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2 %-ным раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают повязками или асептическими наклейками. Растяжение связок у спортсменов чаще всего бывает в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку, для поврежденного сустава необходимо обеспечить покой во время лечения. При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта. Однако если есть подозрения, что травма очень опасна, например, ушиб головы или позвоночника, неизвестно о том, какой орган поврежден, то необходимо немедленно вызвать врача, а до его прихода не предпринимать никаких попыток по транспортировке травмированного.

Таким образом, рассмотрев общие признаки, причины, а также способы предупреждения травм и восстановления после них, можно сделать вывод о том, что недостаточная подготовленность может стать источником повышенной опасности. Для тренеров-преподавателей необходимо знать технику безопасности и довести ее до спортсменов, исключив главную причину травматизма, связанную с недостаточным уровнем теоретической подготовки.

Литература

1. Башкиров, В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : ФиС, 2003. – 72 с.

2. Власов, А. А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) : учебное пособие / А. А. Власов. – М. : Советский спорт, 2001. – 84 с.

3. Дембо, А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А. Г. Дембо. – М. : ФиС, 1981. – 31 с.

4. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура : руководство для врачей / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – 33 с.

Сведения об авторе

Федотов Артур Олегович, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спорт, спортивный травматизм, физические упражнения, профилактика травм.

Шалягин Р. Е.

Системный подход как фактор развития силовых способностей у начинающих спортсменов пауэрлифтеров

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Примером является методика формирования силовых способностей у спортсменов занимающихся пауэрлифингом. Пауэрлифтинг – это тот вид спорта, где развиваются и совершенствуются такие качества, как сила, быстрота, ловкость. Эти качества, несомненно, влияют на физическое совершенствование человека и приносят значительный вклад в формирование здорового образа жизни. Физические тренировки – это эффективный способ борьбы с различными болезнями.

В данной статье рассматривается отечественная методика тренировки начинающих пауэрлифтеров и результаты проверки ее «работы» на практике. Методики развития силовых способностей включают в себя различные виды действий. Любая тренировка сопровождается регулярными, структурными метаболическими перестройками, но степень их выраженности зависит от величины используемых отягощений, от режима дня и скорости мышечного сокращения, от продолжительности тренировки и индивидуального строения мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития отдельных силовых способностей [5]. Среди них заслуживающим внимания является метод максимальных усилий. Этот метод состоит в выполнении серий из 5-8 подходов с отягощением, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Как правило, приросту мышечной массы это не способствует, но хорошо способствует развитию силовых качеств и выносливости. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95 % от максимально возможного. Основным методом развития силы можно назвать метод повторных усилий – повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Ме-

тод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями «околопредельного» и предельного веса. Часто в практике используется метод изометрических усилий, характеризуется максимальным напряжением мышц, в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз. Ударный метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной силы» (сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа) [6]. При планировании тренировочного процесса для начинающих, на основе выше представленных методик, мы сформировали свою 6-недельную программу тренировок, включили в неё упражнения, выполняемые разными методами, и получили полноценную программу тренировок на основе системного подхода. На начальном этапе многие атлеты часто переоценивают свои возможности и на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Преподавателю очень важно не допустить этого, необходимо вести постоянный контроль над дозировкой и интенсивностью выполняемых упражнений [1]. Методика тренировки для начинающих пауэрлифтеров на основе системного подхода выражается в следующем: для атлетов начального уровня оптимально проводить тренировочные занятия три раза в неделю. Этот вариант наиболее рационален в плане правильного распределения нагрузки. Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, что на данном этапе достаточно. В связи с тем, что на начальном уровне очень трудно определить истинный предел новичка, то планы составляются в килограммах от минимального веса. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из базовых упражнений. Другие упражнения могут быть подводящими или направленными на развитие общей физической подготовки [3]. Эффективность методики тренировочного процесса, выражена в конкретных показателях, которые нашли свое отражение в таблицах 1 и 2, где отражены результаты до и после применения метода. В таблицах замерены силовые показатели по базовым упражнениям пауэрлифтинга, а так же личный вес каждого испытуемого.

Таблица 1

Силовые показатели до начала тренировок по программе

Испытуемые	Личный вес	Приседание (кг)	Жим лёжа (кг)	Становая тяга (кг)	Сумма (кг)
1	69	150	95	150	395
2	76	147.5	132.5	165	445
3	63	115	72.5	115	302.5
4	75	115	85	115	315

Проведя наблюдение за тренировочным процессом каждого спортсмена, который тренировался именно по предложенной программе, строго соблюдая дозировку и подбор упражнений, мы подтвердили эффективность этой методики. О чем свидетельствует улучшение спортивного результата, отображенного в таблице 1. Если сравнить его с результатами тестирования, проведенного до тренировок по предложенной методике (табл. 2), то видно, что силовой показатель существенно вырос. С увеличением силового показателя, также увеличился личный вес студентов. Можно смело говорить о том, что систематические занятия по предложенной методике и под руководством тре-

нера-преподавателя положительно влияют как на физическое воспитание студентов, так и на их здоровье.

Таблица 2

Силовые показатели начинающих спортсменов в пауэрлифтинге после тренировок по предложенной программе

Испытуемые	Личный вес	Приседание (кг)	Жим лежа (кг)	Становая тяга (кг)	Сумма (кг)
1	75	170	115	205	490
2	86	160	150	215	525
3	70	130	87,5	160	377,5
4	83	140	100	160	400

Исходя из данных таблиц, можно вычислить прирост результата на основе данных тестирования, проведенного до тренировочного цикла. В среднем прирост составил 25,3 % +27,3 % + 35,7 % + 31,25 % /4 = 29,88. Итак, можно сделать следующие выводы:

- анализ различных методов выполнения упражнений показал, что при составлении программы на основе системного подхода, выполнение упражнений различными методами очень эффективно;

- анализируя полученные данные можно сказать, что средний прирост в 29,88 %, является достаточно высоким результатом для начинающих спортсменов, это говорит нам о правильности подобранных упражнений и правильности распределения нагрузки на спортсмена;

- занятие силовыми видами спорта положительно отражается на жизнедеятельности студентов, занятия с отягощениями приводят к укреплению костной ткани и существенному набору мышечной массы.

Литература

1. Глядя, С. А. Стань сильным! : учебно-методическое пособие / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – М. : ФиС, 2008. – 51 с.

2. Жичкин, А. Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале / А. Е. Жичкин. – Харьков : Изд-во ХГПУ, 1996. – 73 с.

3. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

4. Наследов, А. В. Механизмы контроля мышечной деятельности / А. В. Наследов. – М. : ФиС, 1985. – С. 209-223.

5. Стеценко, А. И. Стремление побеждать / А. И. Стеценко // Пауэрлифтинг Украины. – 1992. – № 1 (2). – С. 5.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 169 с.

Сведения об авторе

Шалягин Роман Евгеньевич, курсант 4 курса факультета подготовки сотрудников полиции.

Уральский юридический институт МВД России.

620000, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Старков М. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Системный подход, пауэрлифтинг, методика, физическая культура, силовые показатели.

Сборник статей

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 1516 от 11.11.2015 г.

Подписано в печать 08.04.2016 г. Формат 60x90$^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. 15,25. Тираж 30 экз. Заказ № 850.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, Орел, Игнатова, 2.